

**Pub#F125.08 Tagalog – March, 2020**

## **Kalusugan Hinggil sa Pag-iisip (Mental Health)**

### **Coronavirus (COVID-19) Kalusugan Hinggil sa Pag-iisip**

*\*Ma-a-update ang page na ito habang inilalaan ang higit pang impormasyon*

Na-update nang Lunes, Marso 23, 2020

Ito ay para sa mga taong may mga kapansanan sa kalusugan hinggil sa pag-iisip na apektado ng COVID-19.

### **Access sa mga Saykayatrikong Gamot**

pahihintulutan ka ng ilang health plan na um-order ng mga gamot sa pamamagitan ng mail. Kontakin ang iyong health plan para makakuha ng impormasyon tungkol sa pag-o-order sa pamamagitan ng mail. Matatagpuan mo dito ang iyong managed care plan: <https://www.dhcs.ca.gov/individuals/Pages/MMCDHealthPlanDir.aspx>

Kung makatatanggap ka ng “Fee for Service” Medi-Cal, maghanap ng mga lokal na parmasya. Tingnan kung aling mga parmasya ang tumatanggap ng Medi-Cal at nagde-deliver sa pamamagitan ng mail.

Makahahanap ka rin ng mga serbisyo ng delivery ng gamot sa online.

Maaaring kailanganin mong personal na i-pick-up ang mga gamot. Kung gayon, maghanap ng mga parmasya na may mga opsyon ng drive through o curbside pick-up. Maaaring kailanganin mong hilingan ang isang miyembro ng pamilya, kaibigan, o kapit-bahay para tumulong. Hanapin at sundin ang mga alituntunin ng lokal na pampublikong kalusugan.

### **Pagkuha ng mga Gamot na Pang-saykayatriko nang Maaga**

Pinapahintulutan ng Medi-Cal ang mga parmasya na magbigay nang hanggang 100-araw na supply ng karamihan ng gamot.

<https://www.dhcs.ca.gov/Documents/COVID-19/Managed-Care-COVID-19-Memo-031620.pdf>

Ang ilang gamot ay maaaring mapunan bago sa petsang mauubos ang gamot. Ang mga gamot ay maaaring mapunan hangga't ang 75 porsiyento ng panahon sa pagitan ng huli at ng bagong petsa ng pagpuno ay nakalipas.

<https://www.dhcs.ca.gov/Documents/COVID-19/Managed-Care-COVID-19-Memo-031620.pdf>

Ang mga taong may Medicare lamang ang maaari makapag-refill rin nang maaga. Maaari mo ring hilingan ang parmasya para sa pinakamaraming supply na available batay sa iyong plan.

<https://www.cms.gov/files/document/hpms-memo-covid-information-plans.pdf>

Dapat mag-supply ng mga gamot ang mga parmasya sa isang emergency. Dapat magbigay ang mga parmasya ng mga gamot pang-emergency para sa mga pasyenteng apektado ng COVID-19. Para sa higit na

impormasyon: [http://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/newsroom/newsroom\\_30366.asp](http://files.medi-cal.ca.gov/pubsdoco/newsroom/newsroom_30366.asp)

### **Access sa Telehealth at Telepsych**

Maaaring kang makipag-usap sa isang doktor o therapist sa telepono o sa online na video-conference Pahihintulutan ka nitong makatanggap ng pangangalaga kung inaalala mo ang mga in-person na appointment sanhi sa COVID-19. Ang mga appointment sa telepono o online ay dapat nasasaklawan ng insurance, tulad ng mga appointment na in-person.

<https://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/TelehealthFAQ.aspx> Tan ungin ang iyong provider kung available ang mga appointment na Telehealth o Telepsych.

### **Mga reklamo at Apela**

Kung ikaw ay isang residente sa isang ospital saykayatriko ng estado, may karapatan kang maghain ng reklamo sa ospital ng estado. Maaari kang humiling ng tulong sa pagprotekta sa iyong sarili mula sa COVID-19, tulad ng paghingi ng mga aytem ng personal na pangangalaga sa kalusugan, social distancing sa ibang pasyente, at mga pagbisita sa video o telepono.

Kung pakiramdam mong hindi tumutulong ang pasilidad para maprotektahan ka, maaari kang humiling na lumabas sa isang kaligiran ng komunidad.

Matutulungan ka ng tagapagtaguyod ng mga karapatan ng pasyente. Para humingi ng tulong mula sa isang tagapagtaguyod ng mga karapatan ng pasyente, tawagan ang California Office of Patients' Rights (COPR) sa 1-916-504-5810.

Kung hindi ka masaya sa pangangalaga mula sa isang provider ng county, maaari kang maghain ng \*karaingan.\* Maaari mong sagutan ang isang form ng karaingan sa tanggapan o pasilidad ng iyong provider. Maaari ka ring tumawag. Dapat tumugon ang mga provider sa iyong karaingan sa loob nang 60 araw.

Kung hindi ka sasang-ayon sa isang desisyon ng county tungkol sa iyong mga benepisyo, maaari kang maghain ng \*apela.\* Bilang halimbawa, maaari kang maghain ng apela kung tatapusin ng county ang iyong mga serbisyo o tatanging magbayad para sa isang serbisyo. Makatatanggap ka ng "Notice of Action" sa desisyon ng county. Dapat kang maghain ng apela sa loob nang 60 araw. Dapat ka ring humiling ng pinabilis na apela.

Maaaring kang matulungan ng tagapagtaguyod ng mga karapatan ng pasyente ng county sa proseso. Mayroon ditong direktoryo ng lahat ng tagapagtaguyod para sa bawat county:

<https://www.disabilityrightsca.org/system/files?file=file-attachments/2019PRADirectoryAccessible.pdf>

Available dito ang higit pang impormasyon tungkol sa mga hinaing at apela ng county: <https://www.disabilityrightsca.org/publications/county-mental-health-plan-mhp-grievances-appeals-and-fair-hearings>

## **Mga Mapagkukunan ng Kalusugan Hinggil sa Pag-iisip**

Ang pagkalat ng COVID-19 ay maaaring magdulot ng stress at pagkabahala. Ang mga taong mayroon nang mga kundisyon sa kalusugan hinggil sa pag-iisip ay dapat magpatuloy sa pagpapagamot. Tawagan ang iyong doktor kung may nalalaman kang bago o lumalalang mga sintomas. Kasama sa mga karagdagang mapagkukunan ang:

Peer-Run Warm Line: 1-855-845-7415. Ito ay isang hindi pang-emergency na mapagkukunan para sa sinuman sa California na humahanap ng suportang pang-emosyon.

National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-8255.

Nagbibigay ng 24/7, na libre at kumpidensyal na suporta sa mga taong nababahala.

CDC: Impormasyon sa Pangangasiwa ng Pagkabahala at Stress  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

SAMHSA: Mga tip para sa Social Distancing, Quarantine, at Pagbubukod (Isolation)  
<https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4894.pdf>

### **Sino ang Tatawagan kung Mayroon Kang mga Katanungan**

Kung may mga katanungan ka tungkol sa iyong mga legal na karapatan, tawagan ang intake line ng DRC sa (800) 776-5746.

Kung ikaw ay isang residente sa isang saykayatrikong ospital ng estado, maaari mong tawagan ang California Office of Patients' Rights (COPR) sa 1-916-504-5810.

Para sa mga katanungan tungkol sa Medi-Cal, kontakin ang Medi-Cal Member at Provider Helpline sa (800) 541-5555.

Sinasagot dito ang mga karaniwang katanungan sa mga Benepisyo ng Parmasya ng Medi-Cal:

<https://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/pharmacy/Pages/PharmFAQ.aspx>