

Tag-init 2025
Healthy Together

1-800-562-4620 • WWW.OHPCC.ORG

Tumutulong sa Iyong Makuha ang Masustansyang Pagkaing Kailangan Mo

Alam mo bang puwedeng makatulong sa iyo ang Oregon Health Plan (OHP) para makakuha ng masustansyang pagkain? Mahalaga para sa mga tao na matugunan ang kanilang mga pangunahing pangangailangan. Kung hindi nila natutugunan ang kanilang mga pangangailangan, puwedeng maging mas mahirap na manatiling malusog. Ang OHP ay nag-aalok ng mga benepisyo ng mga Panlipunang Pangangailangan Kaugnay ng Kalusugan (Health-Related Social Needs, HRSN), para matulungan ka. Makakatulong sa iyo ang benepisyo sa nutrisyon ng HRSN para makakuha ng masustansyang pagkain. Mayroong 2 uri ng tulong sa pagkain—mga pagkaing ayon sa medikal na pangangailangan (medically tailored meals) at edukasyon sa nutrisyon.

Tulong sa mga Espesyal na Plano sa Pagkain

Posibleng magtakda ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan ng layunin para sa isang plano sa masustansyang pagkain. Puwedeng ito ay ang makakatulong sa iyo sa medikal na kundisyon, tulad ng sakit sa puso o diabetes.

Pagkatapos ay makikipagkita ka sa isang taong espesyal na sinanay, na tinatawag na dietitian para tulungan ka. Kakausapin ka niya tungkol sa iyong kalusugan at tutulungan kang gumawa ng plano sa pagkain. Maaaring may mga espesyal na pagkain para sa iyong kundisyon ang bagong plano sa pagkain,

na tinatawag na mga medically tailored meal. Matutulungan ka ng OHP na makuha ang mga espesyal na pagkaing ito.

Pagpili ng Masustansyang Pagkain

Puwedeng magmungkahi ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan ng edukasyon sa nutrisyon para matulungan kang matugunan ang iyong mga layuning pangkalusugan. Isa itong pagkakataong matutunan kung paano gumawa ng matatalinong pagpili ng pagkain at kung paano makakatulong ang pagkain sa iyong katawan para bumuti ang pakiramdam mo. Matutulungan ka ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan at team sa kalusugan na makuha ang serbisyong ito kung kwalipikado ka.

Puwede ba Akong Makakuha ng Tulong na Ito?

Una, dapat ay miyembro ka ng OHP. Pagkatapos, puwede kang maging kwalipikado kung ikaw ay:

- Nasa foster care o kulungan
- Buntis, batang mas bata sa 6 taong gulang, o 65 taong gulang o mas matanda
- May malulubhang kundisyon sa kalusugan o may kapansanan
- Nahihirapang makakuha ng sapat na pagkain
- Maraming beses nang nagpatingin sa emergency room

Mayroon ka bang mga katanungan o nangangailangan ng tulong? Maaari kang mag-email sa amin sa orhrsh@acentra.com o bumisita sa ohpcc.acentra.com/hrsn. Maaari ka ring tumawag sa **1-800-562-4620**. Narito kami para tulungan kang manatiling malusog at maramdamang nasa pinakamabuting kalagayan!



Maaaring Hindi Sun-Friendly ang mga Gamot Mo

Maraming masasayang bagay na puwedeng gawin sa labas sa mga buwan ng tag-init. May 1 mabilis lang na kailangang gawing bago ka lumabas.

Tingnan ang iyong kabinet ng gamot. Puwedeng magdulot sa iyo ang ilang gamot ng pananakit kapag nakabilad sa araw.

Sa Isang Dosis ng Pagpaparaaw

Puwedeng gawin ng ilang partikular na gamot na mas sensitibo ang iyong balat sa sikat ng araw. Kung kaya, ang pananatili sa labas — kailanman sa buong taon — ay maaaring magdulot ng pantal, mga bungang araw, o mga sintomas na parang sunburn. Puwedeng mangyari ang mga reaksyong ito ng ilang oras pagkatapos mong maarawan. Pero minsan, puwedeng makita ang mga ito pagkalipas ng ilang araw.

Hindi lahat ng tao ay nagkakaroon ng mga ganitong side effect. Paminsan-minsan lang nagkakaroon nito ang ilang tao at hindi palagi.

Ang Listahan ng Dapat Bantayan

Puwedeng magreseta ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan ng ilang uri ng mga gamot na puwedeng magdulot ng reaksyon mula sa araw. Narito ang mga dapat bantayan:

- Mga antibiotic na ginagamit para labanan ang mga impeksyon
- Mga tabletas para sa birth control (mga oral contraceptive)
- Mga statin na ginagamit para mapababa ang cholesterol
- Sulfonylureas na panggamot ng Type 2 diabetes

May mga over-the-counter na gamot na puwedeng magdulot din ng mga side effect na ito. Kasama sa mga karaniwang gamot ang mga antihistamine at nonsteroidal na anti-inflammatory na gamot, tulad ng ibuprofen at naproxen.

May kasamang impormasyon ng babala ang bawat gamot. Basahing mabuti ang lahat ng ito. Maaaring sabihin nito sa iyo na iwasang mabilad sa araw. Makipag-usap sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang anumang katanungan.

Protektahan ang Iyong Balat

Makakatulong ang mga simpleng hakbang para protektahan ang iyong balat mula sa cancer at mapababa ang iyong panganib para sa mga side effect mula sa sikat ng araw:

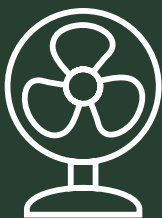
- Humanap ng malililim na lugar, sa halip na mga maaraw na lugar, sa pagitan ng 10 a.m. at 2 p.m.
- Magsuot ng kamisetang may mahahabang manggas, pantalon, sunglasses at malapad na sumbrero.
- Gumamit ng sunscreen na broad spectrum at resistant sa tubig. Dapat din itong SPF 30 o mas mataas. Maglagay ng dagdag na sunscreen tuwing 2 oras.



+ Mga buod tungkol sa kalusugan

Pagpapanatili ng Lamig Ngayong Tag-init

Puwedeng maging napakainit ng mga temperatura sa Oregon. Puwedeng maging mapanganib ang init. Puwede kang makakuha ng malubhang karamdaman, gaya ng heatstroke, sa napakainit na panahon. Puwede kang gumawa ng mga hakbang para protektahan ang iyong sarili at iyong pamilya. Suriin ang lagay ng panahon bawat araw bago ka lumabas ng bahay. Gayundin, siguraduhing gumagana nang maayos ang iyong air conditioning. Alamin kung saan mahahanap ang iyong mga lokal na cooling center. Maaaring ang mga ito ay ang iyong lokal na mall o aklatan. Alamin ang higit pa sa www.heat.gov. Kung kailangan mo ng higit pang tulong sa paghahanap ng mga paraan para mapanatili ang lamig o mga lugar na puwedeng puntahan, tumawag sa 1-800-562-4620.



Manatiling Ligat Mula sa Usok ng Wildfire

Sa Oregon, puwedeng maging napakalakas ng mga wildfire. Puwede itong umabot sa maluluwang na espasyo at tumagal nang mahabang panahon. Kailangang manatili kang alerto para maging ligtas. Magkaroon ng planong lisanin ang tahanan ninyo kung sobrang lapit na ang sunog. Puwedeng mapasama rin ng usok ang hangin. Puwedeng magkaroon ka ng malulubhang problemang pangkalusugan sa paglanghap ng hangin. Magkaroon ng listahan ng inyong mga lokal na evacuation center. Mag-sign up para sa mga abisong pang-emergency sa inyong lugar. Puwede kang bumisita sa oralert.gov para mag-sign up. Kung kailangan mo ng tulong sa pagkuha ng air filter, tawagan kami sa 1-800-562-4620.



Pumunta sa Tamang Lugar sa Tamang Panahon

Hindi mo hihilingin sa iyong mekaniko na tabasan ang iyong damuhan. At hinding-hindi mo aasahang mag-change oil sa tindahan ng bulaklak. Ganoon din gumagana ang pangangalagang pangkalusugan.

Nagsisilbing pangunahing contact mo para sa mas mabuting kalusugan ang iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Pero saan ka pupunta kung may agaran o malubhang pangangailangan sa pangangalaga o kung lampas na sa oras ng opisina? Narito ang pinakamagandang lugar para mabisita batay sa iyong mga pangangailangan.



Mga Klinika ng Agarang Pangangalaga

May ilang problemang pangkalusugan na hindi mga emergency pero kinakailangan ang mabilis na tulong para sa mga ito. Ginagamot ng mga klinika ng agarang pangangalaga ang:

- Mga sintomas ng sipon, trangkaso at COVID-19
- Mga paso at reaksiyon sa allergy na hindi malubha
- Mga pilay (strain o sprain) at baling buto
- Maliliit na gasgas at sugat
- Mga kagat ng insekto, poison ivy, at iba pang pantal

Mabibilis ang mga klinikang ito — pero wala sila ng mga medikal na rekord mo.

Ano Ang Dapat Gawin Pagkatapos ng Pagpapatingin sa ER

Kapag nasa emergency room ka, wala ka nang ibang gusto kundi makauwi nang ligtas — at manatili sa bahay. Narito ang 3 mahalalagang tip para matulungan kang maiwasang bumalik sa ospital para magpatingin ulit.

1 Sumunod sa mga tagubilin. Basahing mabuti ang mga nakasulat na tagubilin sa paglabas sa ER at itanong ang anumang katanungan mo bago ka umalis. Pagkauwi mo, tandaan ang mga ito.

2 Tandaan ang iyong mga gamot. Kunin ang lahat ng iyong reseta, kasama ang mga bagong inireseta sa ER, gaya ng itinagubilin. Laging inumin ang mga ito hangga't hindi ka pa sinasabihang tumigil ng iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan, kahit gumanda na ang pakiramdam mo.

3 I-book ang iyong susunod na pagpapatingin. Maaaring nakasaad sa mga tagubilin sa paglabas mo kung kailan ka dapat mag-follow up sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Mag-iskedyul ng appointment para mag-check in, at puntahan ito. Agad na makipag-ugnayan kung makakaramdam ka na ng paglubha o magkakaroon ng mga bagong sintomas. Gayundin, tumawag para itanong ang anumang katanungan mo tungkol sa mga tagubilin.

Narito kami para tumulong

sa anumang araw, anumang oras.
24/7 NURSE ADVICE LINE
1-800-562-4620
Tumawag ANUMANG ORAS kung gusto mong makipag-usap sa isang nars.

Emergency Room

Kung labis kang nasaktan o nagkaroon ng malubhang sakit, mahalaga ang bawat minuto. Tumawag sa **911** o pumunta sa emergency room. Kasama sa ilang mga emergency na nagsasapanganib sa buhay ang:

- Problema sa paghinga o pagsasalita
- Biglaan at matinding pananakit, lalo na sa iyong dibdib o tiyan
- Pag-ubo o pagsusuka ng dugo
- Pinsala dahil sa isang malubhang aksidente sa sasakyan
- Pagdurugo, pagsusuka, o pagtatae na hindi mapigilan
- Mga pinsala sa ulo o gulugod

Pumunta ka man sa klinika ng agarang pangangalaga o sa emergency room, mag-follow up sa iyong provider ng pangangalagang pangkalusugan pagkatapos mong magpatingin.



Oregon Health Plan Care Coordination
PO Box 2480
Tualatin, O 97062

Handa nang huminto sa paninigarilyo?

Tumawag ng Quit Coach,
anumang oras sa anumang
araw, sa 170+ na wika:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

Online:

www.quitnow.net/oregon

Tumawag sa **1-800-562-4620** para talakayin ang anumang paksa sa newsletter na ito o anumang iba pang isyung pangkalusugan. Bumisita sa aming Website sa **www.OPHCC.org**.

10292M

Ginawa ni Krames, isang solusyon ng WebMD Ignite

Mga Ideya sa Lunchbox para sa Balik-Eskwela

Oras na para sa bagong simula. Pag-isipan ang mga routine ng iyong anak sa oras ng tanghalian sa kanilang pagsisimula ng bagong school year.

Mag-asam ng mga gulay at prutas para sa kalahati ng pagkain. Dapat mga whole grain at protina na ang iba pa. Isaalang-alang ang malalamang manok o baka, pagkaing-dagat, itlog, mani, buto, beans, at tofu o iba pang produktong soy. Gayundin, gamitin ang masasarap na pagkain at pakulong ito:

- **Palitan ang puting tinapay ng whole-wheat o whole-grain bread,** English muffins, tortillas o pitas para sa mga sandwich.
- **Ang keso, inihaw na manok, prutas, at gulay ay mas madaling kainin kung hinihiwa** mo ang mga ito sa mga slice, cube, o maliliit na piraso. (Mas nakakatipid din sa oras ang pagkain ng mga finger food!)
- **Pasarapin ang tanghalian gamit ang salsa o hummus.** Parehong bumabagay ang mga ito sa mga hilaw na gulay, hiniwang mansanas, whole-grain na biskwit, cubed food, at iba pang masusustansyang meryenda.
- **Panatiliing interesante, masaya, at puno ng pagmamahal ang tanghalian.** Gawing mga nakakatuwang hugis ang mga parisukat na sandwich gamit ang mga cookie cutter. Puwede ka ring gumawa ng maikling sulat sa napkin.

Isang Pagkakataon para sa Mabuting Kalusugan

Updated ba ang iyong anak sa kanyang mga bakuna? Pinapanatili ng mga bakuna na ligtas ang mga bata mula sa malalalang sakit, tulad ng tigdas at malubhang ubo (whooping cough). May bisa ito ngayon at sa hinaharap.

Pinipigilan ng mga bakuna sa pagkabata ang madaling pagkalat ng mga mikrobyo. Ginagawa nitong mas malusog para sa lahat ang mga lugar tulad ng mga silid-aralan at parke. Nakakatulong ang mga bakuna sa iyong anak, pero nakakatulong din ang mga ito na maiwasan ang pagkalat ng mga sakit sa mga sanggol na napakabata pa para sa mga bakuna at sa mga taong may mga isyung pangkalusugan.

Makipag-usap sa provider ng iyong anak sa pangangalagang pangkalusugan tungkol sa iyong mga katanungan at kung anu-anong bakuna ang kailangan ng iyong anak.

