

Kagalingan, pag-iwas at mga programa at serbisyo sa pamamahala ng kalusugan

Ang Molina Healthcare ay nag-aalok ng mga programang ito sa iyo nang walang bayad.

Mga linya ng negosyo kung saan naaangkop ang programa:

 Medi-Cal  Marketplace  DSNP  Medicare

Mga programa sa pamamahala ng kalusugan

Tumawag sa **(833) 269-7830** para sa:

- Diabetes
- Asthma
- Depresyon
- Karamdaman sa Paggamit ng Substansya
- Hypertension
- COPD
- Pagpalya ng Puso
- Konsultasyon sa nutrisyon kasama ang isang dietitian

Tumawag sa **(866) 472-9483** para sa:

- Pamamahala ng timbang

Programa para sa pag-iwas sa diabetes

Isang programa sa mobile app na may mga coach na nagbibigay ng one-on-one na nutrisyon, fitness at well-being na pagpapayo sa mga miyembrong may diagnosis ng pre-diabetes.

Upang matuto ng higit pa mag-email sa HealthEducation.MHC@MolinaHealthcare.com.

Programa sa Malusog na Simula ng Pagbubuntis

Kukumpletuhin ng team ang isang pagtatasa at tutulongan ka sa mga mapagkukunan para sa pagbubuntis.

- Tumawag sa **(866) 891-2320**

Mga serbisyo ng Doula

Mapagmalasakit at matulongin na suporta sa panahon ng pagbubuntis at hanggang isang taon pagkatapos ng pagbubuntis.

- Mag-email sa amin sa MHCDoulaSupport@MolinaHealthcare.com o tumawag sa **Programa sa Malusog na Simula ng Pagbubuntis** sa **(866) 891-2320**.

Kalusugan ng pag-uugali at paggamit ng substansya

Tumawag sa **(888) 665-4621** (Lunes - Biyernes, 7 a.m. to 7 p.m.) para sa napapanahong pag-access sa mga serbisyo o sa **(888) 275-8750** pagkatapos ng karaniwang oras, para sa tulong na makuha ang suporta na kailangan mo.

Programa para sa mga manggagawang pangkalusugan ng komunidad.

Ang mga tagapagtaguyod ng kalusugan ng komunidad ay tutulong sa iyo na makipag-ugnayan sa mga mapagkukunan sa komunidad mo at sa plano mo sa kalusugan. Makakatulong sila na gabayan ka sa mga pangangailangan mo sa pangangalagang pangkalusugan.

- Tumawag sa **(844) 926-6590**

MolinaHealthcare.com

33087FLYMACAEN 241011

 **MOLINA[®]**
HEALTHCARE



Pagtigil sa paninigarilyo/pag-vape

- Sakop ng Molina ang therapy para sa pagpapalit ng nikotina.
- Para sa isang listahan ng pagpapayo sa grupo, mga grupo ng suporta o mga klase mangyaring bisitahin ang: bit.ly/3wJq2hL.
- Pagpapayo sa telepono na iniaalok ng **Kick It California**.

Pagtigil sa paninigarilyo

- **Ingles: (800) 300-8086** o I-text ang “Itigil ang Paninigarilyo” sa **66819**
- **Tsino: (800) 838-8917**
- **Bietnamese: (800) 778-8440**
- **Espanyol: (800) 600-8191** o I-text ang “Dejar De Fumar” sa **66819**
- **Koreano: (800) 556-5564**
- **Mga gumagamit ng tabako: (800) 987-2908**

Pagtigil sa pag-vape

- **Ingles: (800) 300-8086** o I-text ang “Quit Vaping” sa **66819**
- **Espanyol: (800) 600-8191** o I-text ang “No Vapear” sa **66819**



Koordinasyon sa pangangalaga ng ngipin

Tawagan ang Serbisyo para sa mga Miyembro at makipag-ugnayan sa aming dental coordinator. Makakatulong sila na ikonekta ka sa dentista mo. Ang numero ay nasa iyong ID card ng Miyembro.



Referral sa pabahay

Makipag-ugnayan sa Serbisyo para sa mga Miyembro at kumonekta sa aming espesyalista sa pabahay upang makakuha ng tulong sa mga mapagkukunan ng pabahay. Ang numero ay nasa iyong ID card ng Miyembro.



Mga serbisyo sa transportasyon

Para sa hindi pang-emerhensiyang transportasyong medikal, tumawag sa **American Logistics** hindi bababa sa tatlong araw ng negosyo bago ang appointment mo sa **(844) 292-2688** o bisitahin ang website sa: Molina.americanlogistics.com.



Molina Help Finder

Makakahanap ka ng mga mapagkukunan tulad ng pagkain, mga kalakal, tulong pinansyal at legal at marami pang iba sa lokal na lugar mo sa: MolinaHelpFinderCA.com.



Mga materyal sa edukasyon sa kalusugan

Ang lahat ng mga materyal sa edukasyong pangkalusugan ay naka-post sa website ng Molina sa: bit.ly/3RYeGQR.



Mga newsletter

Ang mga newsletter ng impormasyon sa kalusugan ay nai-post sa website ng Molina sa: bit.ly/2liPHm9.

I-download ang My Molina® mobile app nang walang bayad sa Apple App Store o Google Play - hanapin lang ang “My Molina” o i-scan ang kodigo ng QR. Gamit ang app maaari kang:

- I-primang ang Molina ID card mo
- Maghanap ng botika malapit sa iyo
- Maghanap ng mga provider
- Humanap ng Agarang Pangangalaga na malapit sa iyo at marami pang iba.
- Palitan ang provider mo



I-scan dito upang i-download

Upang makuha ang impormasyong ito sa gusto mong wika o naa-access na format, tawagan ang Serbisyo para sa mga Miyembro. Nasa Molina ID card mo ang numero.