

Behavioral Health Services (Serbisyong Pangkalusugan sa Pag-uugali, BHS) – Paunawa sa Impormasyon

Patungo sa:	Mga Benepisyaryo ng Organisadong Delivery System ng Plano sa Kalusugan ng Pag-iisip at Drug Medi-Cal
Mula sa:	Behavioral Health Services (Serbisyong Pangkalusugan sa Pag-uugali)
Petsa:	Enero 1, 2026
Pamagat:	Handbook ng Miyembro sa Kalusugan ng Pag-uugali – Paunawa ng Mahahalagang Pagbabago

Noong una kang nagsimulang tumanggap ng mga serbisyo sa aming programa, inalok ka ng kopya ng Handbook ng Miyembro na nagpapaliwanag sa mga benepisy mo, kung paano makakuha ng pangangalaga, at sumagot ng mga tanong tungkol sa sistema ng Mga Serbisyong Pangkalusugan ng Pag-uugali ng County ng San Diego.

Bilang pagsunod sa [BHIN 25-042](#), ang Handbook ng Miyembro sa Kalusugan ng Pag-uugali ng County ng San Diego ay na-update upang iayon sa mga patakaran ng DHCS na inilabas sa pagitan ng Setyembre 2024 hanggang Disyembre 2025.

Magiging epektibo ang na-update na handbook ng miyembro sa **Pebrero 1, 2026**.

Naka-attach sa abiso na ito ang Buod ng Mga Pagbabago para sa Handbook ng Miyembro, na available din sa pahina ng Optum – Benepisyaryo at Mga Pamilya:

https://www.optumsandiego.com/content/SanDiego/sandiego/en/beneficiary_and_families.html

Para sa Karagdagang Impormasyon:

- Makipag-ugnayan sa QIMatters.HHSA@sdcounty.ca.gov

**Handbook ng Miyembro sa Kalusugan ng Pag-uugali ng County ng San Diego
Buod ng Mga Pagbabago – Epektibo sa darating na Pebrero 1, 2026**

SEKSYON	PAGBABAGO	ANO ANG NAGBAGO PARA SA SMH & DMC-ODS
Paunawa ng Availability ng Mga Serbisyo sa Tulong sa Wika at Mga Pantulong at Serbisyo	Na-update	<ul style="list-style-type: none"> • Dating tinatawag na "Mga Tagline ng Wika" • Na-update ang numero ng TTY sa "1-800-855-7100"
Talaan ng mga Nilalaman	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> • Idinagdag ang seksyong "Paunawa ng Mga Kasanayan sa Privacy" • Idinagdag ang seksyong "Mga Salitang Dapat Malaman"
Iba pang mga Wika at Format	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> • Sa ilalim ng Mga Serbisyo ng Interpreter: "Maaari ding magbigay ang county ng mga pantulong at serbisyo sa isang miyembro ng pamilya, kaibigan, o sinumang iba pa na angkop na makipag-ugnayan sa ngalan mo."
Impormasyon sa Serbisyonang Pangkalusugan ng Pag-uugali	Na-update	<ul style="list-style-type: none"> • Na-update ang "Teenager" sa "Taong wala pang 21 taong gulang"
Ano ang Karaingan? (subseksyon sa ilalim ng seksyon ng "Ang Proseso ng Paglutas ng Problema: Para Maghain ng Karaingan, Apela, o Humiling ng Makatarungang Pagdinig ng Estado")	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> • Nagdagdag ng higit pang impormasyon tungkol sa kung anong uri ng mga alalahanin ang maaaring matugunan ng mga halimbawa.
Maaari Ko bang Patuloy na Makuha ang Mga Serbisyo sa Akin Habang Naghihintay Ako ng Desisyon sa Apela? (subseksyon sa ilalim ng seksyong "Mga Pagpapasiya sa Salungat na Benepisyo")	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> • Nagdagdag ng bagong subseksyon at impormasyon "Oo, maaari mong patuloy na makuha ang mga serbisyo sa iyo habang naghihintay ka ng desisyon. Nangangahulugan ito na maaari mong patuloy na makita ang iyong provider at makuha ang pangangalaga na kailangan mo."
Ano ang Kailangan Kong Gawin Para Patuloy na Makuha ang Mga Serbisyo sa Akin? (subseksyon sa ilalim ng seksyong "Mga Pagpapasiya sa Salungat na Benepisyo")	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> • Idinagdag ang subseksyon at impormasyon sa kung paano humiling ng pagpapatuloy ng mga serbisyo habang nakabinbin ang desisyon ng apela para linawin ang "Dapat mong matugunan ang mga sumusunod na kundisyon: <ul style="list-style-type: none"> ○ Hinihiling mo na patuloy na makuha ang serbisyo sa loob ng 10 araw ng kalendaryo mula sa pagpapadala ng county ng Notice of Adverse Benefit Determination (Paunawa ng Pagpapasiya sa Salungat na Benepisyo) o bago ang petsa na sinabi ng county na hihinto ang serbisyo, alinmang petsa ang mas huli. ○ Naghain ka ng apela sa loob ng 60 araw sa kalendaryo ng petsa sa Paunawa ng Pagpapasiya sa Salungat na Benepisyo. ○ Ang apela ay tungkol sa pagpapahinto, pagbabawas, o pagsususpende sa isang serbisyonang natatanggap mo na.

SEKSYON	PAGBABAGO	ANO ANG NAGBAGO PARA SA SMH & DMC-ODS
		<ul style="list-style-type: none"> ○ Sumang-ayon ang iyong provider na kailangan mo ang serbisyo. ○ Ang yugto ng panahon na naaprubahan na ng county para sa serbisyo ay hindi pa nagtatapos.”
Paano Kung Magpasya ang County na Hindi Ko Kailangan ang Serbisyo Pagkatapos ng Apela? (subseksyon sa ilalim ng seksyong “Mga Pagpapasiya sa Salungat na Benepisyo”)	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> ● Nagdagdag ng bagong subseksyon at impormasyon "Hindi ka kakailanganing magbayad para sa mga serbisyong natanggap mo habang nakabinbin ang apela."
Paunawa ng Mga Kasanayan sa Privacy	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> ● Bagong seksyon na nagpapaalam sa mga miyembro ng kanilang karapatang malaman kung paano maaaring gamitin at ibunyag ang kanilang protektadong impormasyon sa kalusugan, at kung ano ang kanilang mga karapatan sa privacy.
Mga Salitang Dapat Malaman	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> ● Bagong seksyon na kinabibilangan ng mga kahulugan ng mga termino (sa alpabetikong pagkakasunud-sunod) na makikita sa buong Handbook ng Miyembro

SEKSYON	PAGBABAGO	ANO ANG NAGBAGO PARA SA SMH
Pag-access sa Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali	Na-update	<ul style="list-style-type: none"> • Ang mga na-update na county ng DHCS ay dapat mag-alok ng appointment para sa mga agarang serbisyo sa kalusugan ng isip: <ul style="list-style-type: none"> ○ sa loob ng 48 oras ng kahilingan kung kinakailangan ang paunang awtorisasyon ○ sa loob ng 96 na oras ng kahilingan kung hindi kinakailangan ang paunang awtorisasyon
Sakop ng mga Serbisyo	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> • Idinagdag sa ilalim ng Espesyal na Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-iisip: <ul style="list-style-type: none"> ○ Parent-Child Interaction Therapy (PCIT) ○ Functional Family Therapy (FFT) ○ Multisystemic Therapy (MST) ○ Assertive Community Treatment (ACT) ○ Forensic Assertive Community Treatment (FACT) ○ Coordinated Specialty Care (CSC) para sa First Episode Psychosis (FEP) ○ Mga Serbisyo sa Clubhouse ○ Enhanced Community Health Worker (CHW) Services (lokal na idinagdag noong Abril 2025) ○ Suportadong Trabaho ○ Mga Serbisyonang Naaabot

SEKSYON	PAGBABAGO	ANO ANG NAGBAGO PARA SA DMC-ODS
Pag-access sa Mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali	Na-update	<ul style="list-style-type: none"> • Ang mga na-update na county ng DHCS ay dapat mag-alok ng appointment para sa mga agarang serbisyo ng SUD: <ul style="list-style-type: none"> ○ sa loob ng 48 oras ng kahilingan kung kinakailangan ang paunang awtorisasyon ○ sa loob ng 96 na oras ng kahilingan kung hindi kinakailangan ang paunang awtorisasyon • Binago ng DHCS ang pamantayan ng awtorisasyon mula sa 14 na araw sa kalendaryo patungong 5 araw ng negosyo, ngunit walang epekto sa mga miyembro dahil mas maikli ang timeline ng awtorisasyon sa tirahan ng lokal na San Diego BHP SUD kaysa sa bagong pamantayan ng DHCS.
Sakop ng mga Serbisyo	Idinagdag ang seksyong	<ul style="list-style-type: none"> • Idinagdag sa ilalim ng Mga Serbisyo sa Sakit sa Paggamit ng Sangkap: <ul style="list-style-type: none"> ○ Mga Tradisyunal na Kasanayan sa Pangangalaga sa Kalusugan (lokal na idinagdag Hulyo 2025) ○ Enhanced Community Health Worker (CHW) Services (lokal na idinagdag noong Abril 2025) ○ Suportadong Trabaho

PAUNAWA NG AVAILABILITY NG MGA SERBISYO SA TULONG SA WIKA AT MGA PANTULONG AT SERBISYO

English

ATTENTION: If you need help in your language call (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). These services are free of charge.

(Arabic) العربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ (888) 724-724 (TTY: 1-800-855-7100). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ (888) 724-724 (TTY: 1-800-855-7100). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: Չանգահարեք (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100): Վրդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

繁體中文 (Chinese)

请注意: 如果您需要以您的母语提供帮助, 请致电 (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务, 例如盲文和需要较大字体阅读, 也是方便取用的。请致电 (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100)。这些服务都是免费的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید, با (888) 724-724 (TTY: 1-800-855-7100) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت, مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ, نیز موجود است. با (888) 724-724 (TTY: 1-800-855-7100) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEV TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau (888) 724-7240 (TTY: (TTY: 1-800-855-7100). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。(888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນລົບການເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມິໂຕຟິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໃຫ້ທາດປີ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру (888) 724-7240 (линия ТTY: 1-800-855-7100). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру (888) 724-7240 (линия ТTY: 1-800-855-7100). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7200). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7200). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайлля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Ці послуги безкоштовні.

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số (888) 724-7240 (TTY: 1-800-855-7100). Các dịch vụ này đều miễn phí.

ABISO NG WALANG DISKRIMINASYON

Ang diskriminasyon ay labag sa batas. Ang County ng San Diego ay sumusunod sa mga batas sa karapatang sibil ng Estado at Pederal. Ang County ng San Diego ay hindi labag sa batas na nagdidiskrimina, nagbubukod ng mga tao, o nakikitungo sa kanila nang naiiba dahil sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, genetic na impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, pagkakakilanlan ng kasarian, o oryentasyong sekswal.

Ang County ng San Diego ay nagbibigay ng:

- Mga libreng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan para matulungan silang makipag-usap nang mas mahusay, tulad ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, braille, audio o naa-access na mga electronic na format)
- Mga libreng serbisyo sa wika sa mga taong ang pangunahing wika ay hindi English, gaya ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa ibang mga wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, makipag-ugnayan sa Access and Crisis Line 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo sa pamamagitan ng pagtawag sa (888) 724-7240. O, kung hindi ka makarinig o makapagsalita ng maayos, tumawag sa 711. Kapag hiniling, ang dokumentong ito ay maaaring maging available sa iyo sa braille, malalaking print, audio, o naa-access na mga electronic na format.

PAANO MAGHAIN NG KARAINGAN

Kung naniniwala ka na ang County ng San Diego ay nabigo na ibigay ang mga serbisyong ito o labag sa batas na may diskriminasyon sa ibang paraan batay sa kasarian, lahi, kulay, relihiyon, ninuno, bansang pinagmulan, pagkakakilanlan ng pangkat etniko, edad, kapansanan sa pag-iisip, pisikal na kapansanan, kondisyong medikal, genetic na impormasyon, katayuan sa pag-aasawa, pagkakakilanlan ng kasarian, o oryentasyong sekswal, maaari kang maghain ng kasunod na reklamo sa ahensya. Maaari kang maghain ng karaingan sa pamamagitan ng tawag, nakasulat, nang personal, o elektroniko:

- Sa pamamagitan ng tawag:
 - Para sa tulong sa pag-file tungkol sa **mga serbisyo sa pasyente at/o tirahan**, maaari mong tawagan ang **Jewish Family Service (JFS) Patient's Advocacy Program** sa 619-282-1134 o 1-800-479-2233.
 - Para sa tulong sa pag-file tungkol sa **mga serbisyo ng hindi pasyente**, maaari kang tumawag sa **Consumer Center for**

Health Education and Advocacy (CCHEA) sa kanilang walang bayad na numero (877) 734-3258 (TTY 1-800-735-2929).

- O, kung hindi ka makarinig o makapagsalita ng maayos, tumawag sa 711.

- Sa pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o sumulat ng isang sulat at ipadala ito sa:
 - **Para sa Pasyente at/o Mga Serbisyo sa Tirahan:**
Jewish Family Service of San Diego
Joan & Irwin Jacobs Campus
Turk Family Center Community Services Building
8804 Balboa Avenue
San Diego, CA 92123

 - **Para sa Mga Serbisyo sa Hindi Pasyente:**
Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHEA)
1764 San Diego Avenue, Suite 100
San Diego, CA 92110

- Personal: Bisitahin ang opisina ng iyong doktor o anumang site ng provider na kinontrata ng County ng San Diego at sabihing gusto mong maghain ng karaingan.

- Sa electronic na paraan: Bisitahin ang mga sumusunod na website sa ibaba:
 - **Para sa Pasyente at/o Mga Serbisyo sa Tirahan:**
Jewish Family Service ng San Diego sa <https://www.ifssd.org/our-services/adults-families/patient-advocacy/>

 - **Para sa Mga Serbisyo sa Hindi Pasyente:**
Consumer Center for Health Education and Advocacy (CCHEA) sa <https://www.laszd.org/mental-health-and-substance-abuse-patients-rights/>

OPISINA NG MGA KARAPATANG SIBIL – CALIFORNIA DEPARTMENT OF HEALTH CARE SERVICES (DEPARTAMENTO NG PANGANGALAGANG PANGKALUSUGAN NG CALIFORNIA)

Maaari ka ring maghain ng reklamo sa mga karapatang sibil sa Mga Serbisyo sa Departamento ng Pangangalagang Pangkalusugan ng California, Opisina ng Mga Karapatang Sibil sa pamamagitan ng telepono, nakasulat, o elektroniko:

- Sa pamamagitan ng tawag: Tumawag sa **916-440-7370**. Kung hindi ka makapagsalita o makarinig ng maayos, tumawag sa **711 (California State Relay)**.
- Sa pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:
Department of Health Care Services - Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413
Available ang mga form ng reklamo sa:
<https://www.dhcs.ca.gov/discrimination-grievance-procedures>.
- Sa electronic na paraan: Magpadala ng email sa CivilRights@dhcs.ca.gov.

OPISINA NG MGA KARAPATANG SIBIL – U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES (KAGAWARAN NG KALUSUGAN AT SERBISYONG PANTAO NG U.S)

Kung naniniwala kang nadiskrimina ka batay sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan o kasarian, maaari ka ring maghain ng reklamo sa karapatang sibil sa Kagawaran ng Kalusugan at Serbisyonang Pantao ng U.S, Opisina para sa Mga Karapatang Sibil sa pamamagitan ng tawag, nakasulat, o elektroniko:

- Sa pamamagitan ng tawag: Tumawag sa **1-800-368-1019**. Kung hindi ka makapagsalita o makarinig ng maayos, tumawag sa **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- Sa pagsulat: Punan ang isang form ng reklamo o magpadala ng sulat sa:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
- Available ang mga form ng reklamo sa: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- Sa electronic na paraan: Bisitahin ang Portal ng Reklamo ng Tanggapan para sa Mga Karapatang Sibil sa: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>