

1. Suporta sa Pangunahing Pangangalaga

Sa oras ng negosyo, tumawag sa iyong klinika sa pangunahing pangangalaga kung may nararamdaman kang anumang problema sa kalusugan. Maaaring available ang pagpapatingin sa klinika o sa virtual.

Kontakin ang: Pacific Medical Centers

Telepono: (888) 472-2633

2. Suporta Pagkatapos ng Oras ng Trabaho

Kung may nararamdaman kang inaapung problema sa kalusugan pagkatapos ng oras ng trabaho na hindi kayang tiisin hanggang sa susunod na araw ng negosyo, maaaring magbigay ang iyong insurance ng Nurse Advice Line para sa payo tungkol sa susunod na mga hakbang (tingnan ang likod ng iyong insurance card sa kalusugan).

Telepono:

Kung wala kang Nurse Advice Line at mayroon kang inaapung problema sa kalusugan pagkatapos ng oras ng trabaho na hindi kayang tiisin hanggang sa susunod na araw ng negosyo, tumawag sa (888) 472-2633 at piliin ang klinika kung saan ka tumatanggap ng pangangalaga para ikonekta ka sa linya ng telepono para sa suporta pagkatapos ng oras ng trabaho.

3. Agarang Pangangalaga / ExpressCare Virtual

Maaari kang tingnan ng Urgent at ExpressCare kapag hindi ka makakapasok sa isang klinika ng PacMed. Mag-reserba ng iyong puwesto online upang maiwasan ang paghihintay sa mga klinika ng Agarang Pangangalaga.

Agarang/Express Care:

<https://www.providence.org/services/urgent-care>
(888) 227-3312

Agarang /Express Care na malapit sa iyo: _____

Mga Virtual na Pagpapatingin sa ExpressCare : <https://www.providence.org/services/expresscare-virtual>

4. Pangkat ng Suporta

Kung hindi mo alam ang gagawin, mayroon kang pangkat ng suporta na maaring tawagan. Ito ay maaring isang miyembro ng pamilya, kaibigan, kapitbahay, Care Manager, Social Worker, Community Health Worker, o RN Help Line mula sa iyong insurance.

Kontakin ang: _____

Telepono: () _____

5. Departamentong Pang-emergency

Kung nakakaranas ka ng medikal na emergency o isang kalagayang maaaring magdulot ng panganib sa buhay na may malulubhang sintomas, tumawag sa 911!

Ang PacMed ay trademark ng Pacific Medical Centers.

Agarang Pangangalaga

Swedish Urgent Care - Edmonds

21600 Hwy 99 Suite 240, Edmonds, WA 98026
(425) 673-3500

Mga Oras: Lunes-Biyernes: 8 AM-8 PM, Sabado at Linggo: 8 AM-4 PM

Swedish Urgent Care - Factoria

3900 Factoria Blvd SE Suite A, Bellevue, WA 98006
(206) 320-2001

Mga Oras: Araw-araw: 8 AM-8 PM



Mag-reserba ng Iyong Puwesto: [providence.org](https://www.providence.org)

Providence ExpressCare - Mga Virtual na Pagpapatingin



Mag-reserba ng Iyong Puwesto: <https://www.providence.org/services/expresscare-virtual>



Kung saan pupunta kapag kailangan mo ng pangangalaga

Makuha ang tamang pangangalaga sa tamang oras at tamang lugar.



www.PacMed.org

SIMPLY THE RIGHT CARE



SIMPLY THE RIGHT CARE

1.888.472.2633

www.PacMed.org

Rev 06/2023

PANGUNAHING PANGANGALAGA



- Matipid at epektibong pangangalaga para sa matindi / malulubhang sakit at pangontrang pangangalaga
- Hindi apurahang pangangalaga sa kalusugan ng isip at paggamit ng substansiya
- Madalas na available ang appointment sa mismong araw

Opsiyon na may mababang gastos

VIRTUAL NA PAGPAPATINGIN



- Abot-kaya, kombinyenteng pangangalaga para sa karaniwang mga karamdaman
- Maaaring available ang appointment sa mismong araw para sa pangunahing pangangalaga, agarang pangangalaga o express care
- Available sa loob ng 7 araw/linggo

Opsiyon na may mababang gastos

AGARANG PANGANGALAGA



- Matipid at epektibong alternatibo sa ED para sa mga sakit o pinsala na hindi nagsasapanganib ng buhay
- Hindi kailangan ng appointment

Opsiyon na may katamtamang gastos

EMERGENCY ROOM



- Panganib ng Pananakit sa Sarili o pananakit sa iba
- Mga karamdamang nagsasapanganib ng buhay
- Malulubhang sintomas na lumilitaw nang biglaan at hindi inaasahan

Opsiyon na may mataas na gastos

| | PANGUNAHING PANGANGALAGA | VIRTUAL NA PAGPAPATINGIN | AGARANG PANGANGALAGA | DEPARTAMENTONG PANG-EMERGENCY |
|---|--------------------------|--------------------------|----------------------|---|
| | \$ | \$ | \$\$\$ | \$\$\$\$ |
| REAKSIYON DAHIL SA ALLERGY | • | | • | • |
| PANANAKIT NG LIKOD | • | | • | |
| IMPEKSIYON SA PANTOG, PAG-IHI O YEAST | • | • | • | |
| MGA BALING BUTO | | | • | • |
| PANANAKIT NG DIBDIB | | | | • |
| MGA SINTOMAS NG SIPON AT TRANGKASO | • | • | • | |
| DIABETES | • | • | | |
| MALIIT NA PINSALA SA ULO | • | | • | |
| SAKIT NG ULO/MIGRAINE | • | | • | • |
| PINSALA SA ULO NA MAY PAGKAWALA NG MALAY | | | | • |
| PANANAKIT NG NGIPIN | | | • | • |
| PANGANGAPOS NG HININGA | • | | • | • |
| PAGKAHILO | • | | • | • |
| PANANAKIT/IMPEKSIYON SA TAINGA | • | • | • | |
| HINIHMATAY | • | | • | • |
| LAGNAT | • | • | • | |
| MATAAS NA PRESYON NG DUGO | • | | • | |
| KALUNGKUTAN SA LOOB NG 2 LINGGO O HIGIT PA; HINDI MAKONTROL NA PAG-AALALA | • | • | • | |
| PAG-IISIP NA SAKTAN ANG SARILI O SAKTAN ANG IBA | | | | TUMAWAG SA NATIONAL SUICIDE PREVENTION HOTLINE: 988 |
| PAGGAMIT NG DROGA AT ALKOHOL | • | • | | |
| ALKOHOL/WITHDRAWAL O OVERDOSE SA PAMPAKALMA | | | | • |
| MILD ASTHMA | • | | • | |
| PAGDUDUWAL/PAGSUSUKA/DIARRHEA | • | • | • | |
| NAKAINOM NG LASON | | | | TUMAWAG AGAD SA POISON CONTROL: 1-800-222-1222 |
| PANGINGINIG | | | | • |
| MATINDING PAGDURUGO | | | | • |
| IMPEKSIYON SA SINUS | • | • | • | |
| IMPEKSIYON O PAMAMANTAL NG BALAT | • | • | • | |
| PAGKAPILAY | • | • | • | |
| TAHI | | | • | • |
| BAHAGYA O PAULIT-ULIT NA PANANAKIT NG TIYAN | • | • | • | |
| MALUBHANG PANANAKIT NG TIYAN | | | | • |
| SAKIT SA LALAMUNAN | • | • | • | |
| BIGLANG PAGKAWALA O PAGBABAGO NG PANINGIN | | | | • |