



ANG SUSI SA MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

# Health TALK



## SA ISSUE NA ITO

Mataas na presyon ng dugo .....	Pahina 2
Tumigil sa paninigarilyo .....	Pahina 3
Diabetic eye disease .....	Pahina 4
Pneumococcal vaccine .....	Pahina 4
Postpartum depression .....	Pahina 5
Mga Concussion .....	Pahina 7

## Gumagana ito!

**Pinapanatiling malusog ng bakuna sa trangkaso ang milyun-milyong tao.**

Kamakailang pinag-aralan ng Centers for Disease Control and Prevention kung gaano kabisa ang paggana ng bakuna sa trangkaso. Tiningnan nila ang data ng trangkaso mula sa nakaraang anim na taon. Nalaman nila na napipigilan ng bakuna sa trangkaso ang:

- 13.6 milyong sakit.
- 5.8 milyong pagbisita sa doktor.
- 112,900 pagpapa-ospital.

Ang lahat na higit sa edad ng 6 na buwan ay dapat magpabakuna laban sa trangkaso bawat taon. Magiging available ang mga bagong bakuna sa taglagas. Nagpoprotekta ang mga ito laban sa mga uri ng trangkaso na sa tingin ng mga eksperto ay magiging pinakalaganap sa taong ito. Pabakunahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya sa lalong madaling panahon.



**Magpabakuna na.** Available ang mga bakuna laban sa trangkaso sa maraming lokasyon. Kailangan ng isang tumatanggap sa iyong health plan? Bumisita sa **UHCCommunityPlan.com**.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

# Alamin ang iyong mga numero

## Mahalagang kontrolin ang presyon ng dugo.

Halos isa sa tatlong nasa hustong gulang ang may mataas na presyon ng dugo. Tinatawag rin itong hypertension. Tumutukoy ito sa presyon ng dugo na 140/90 o mas mataas pa. Ang presyon ng dugo na mas mataas sa 120/80 ngunit mas mababa sa 140/90 ay itinuturing na prehypertension.

Kadalasang walang sintomas ang mataas na presyon ng dugo. Dahil dito, madali para sa mga tao na balewalain ito. Ngunit dahil nagiging sanhi ito ng mga seryosong problema, mahalagang gamutin ito. Ang hypertension ang pangunahing sanhi ng stroke, atake sa puso, sakit sa bato at congestive heart failure. May ilang mga bagay na magagawa mo upang makontrol ang presyon ng iyong dugo.

- Limitahan ang asin sa mas mababa sa 1,500 mg bawat araw.
- Limitahan ang alak sa isang pag-inom bawat araw para sa mga babae at dalawa para sa lalaki o mas mababa pa.
- Manatili sa tamang timbang.
- Mag-ehersisyo sa loob ng hindi bababa sa 30 minuto bawat araw.
- Huwag manigarilyo.
- Harapin ang stress.



**Pababain ito.** Kung hindi sapat ang mga pagbabago sa pamumuhay, maaaring magpayo ang doktor ng medikasyon. May iba't ibang uri ng mga gamot na nagpapababa sa presyon ng dugo. Siguraduhing pumunta sa lahat ng follow-up na appointment kasama ng iyong doktor. Tingnan nang madalas ang presyon ng iyong dugo.



## Pagliligtas ng mga buhay

May higit sa 2 milyong survivor ng breast cancer sa mga U.S. Screening na maaaring makatulong sa pagtuklas sa karamdaman bago magkaroon ng mga anumang sintomas. Magagamot lang ang breast cancer kung maaga itong natuklasan. Inirerekomenda ng American Cancer Society ang:

- **SARILING PAGSUSURI:** Simulang magsagawa ng mga buwanang breast self-exam sa edad na 20. Maaaring ipakita sa iyo ng isang doktor o nurse kung paano. Sabihin kaagad sa iyong doktor kung nakapansin ka ng anumang mga pagbabago sa hitsura o pakiramdam ng iyong mga suso.
- **KLINIKAL NA PAGSUSURI SA SUSO:** Dapat suriin ng iyong doktor ang iyong mga suso sa isang regular na pisikal na pagsusuri. Dapat na magpatingin ang mga kababaihang may edad na 20 hanggang 39 nang hindi bababa sa isang beses bawat tatlong taon. Ang mga pagsusuri ay maaaring maging mas madalas habang nagkakaedad ka.
- **MAMMOGRAM:** Dapat magpa-mammogram ang mga babae sa unang pagkakataon, na tinatawag na baseline mammogram, sa pagitan ng 35–40 taong gulang. Dapat magkaroon ang mga babaeng may edad 40 pataas ng espesyal na breast X-ray bawat taon.



**Ano'ng naaangkop para sa iyo?** Maaaring kailanganin ng mga babaeng may mas mataas na panganib na magkaroon ng breast cancer ng isang espesyal na plano sa screening. Kausapin ang iyong provider tungkol sa iyong mga salik ng panganib. Gumawa ng isang plano para sa regular na screening.



## Pinahahalagahan namin ang kalidad

Nagsusumikap ang Quality Improvement program ng UnitedHealthcare Community Plan upang mabigyan ang aming mga miyembro ng mas mahusay na pangangalaga at serbisyo. Bawat taon iniuulat namin kung gaano kainam kami nakapagbibigay ng mga serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan. Marami sa mga bagay na aming iniuulat ay tungkol sa mga pangunahing usapin sa kalusugan.

Noong 2012, layunin naming taasan ang numero ng mga well visit para sa mga batang may edad 3–6 at taasan ang bilang ng kababaihang nakapagpatingin sa doktor sa maagang bahagi ng kanilang pagbubuntis at nagkaroon ng mga follow-up na pagbisita sa kanilang doktor pagkatapos nilang magnanak. Sa 2013, nalaman naming mas maraming babae na ang pumupunta sa kanilang mga doktor sa maagang bahagi ng kanilang pagbubuntis at nagpapatungin rin sa kanilang doktor pagkatapos manganak. Mas mababa ang mga well visit para sa mga batang may edad 3–6 kaysa sa aming nilalayan.

Sa 2013–2014, patuloy kaming manghihikayat at susubok na makakuha ng mas mataas na mga rate ng mga well visit para sa mga sanggol, bata, at teenager. Susubukan rin naming taasan ang bilang ng mga miyembrong nagkaroon ng mga breast cancer screening, pap screen at cholesterol screen.

Nagsagawa rin kami ng mga survey sa miyembro bawat taon upang makita namin kung gaano kainam naming natutugunan ang mga pangangailangan ng aming miyembro. Ipinakita ng aming mga 2013 survey ang malaking pag-unlad para sa ikatlong kasunod na taon sa kung paano nire-rate ng aming mga miyembro ang pagkakatanggap nila sa pangangailang kinakailangan nila, kung gaano kahusay silang nakakausap ng kanilang mga doktor at kung paano sila tinatrato ng aming customer service center. Patuloy naming sinusubukang pagbutihin ang aming customer service center at ngayon ay may mga espesyalista kaming makakatugon sa mga miyembrong tumatawag nang higit sa isang beses tungkol sa isang problema.



**Makuha ito lahat.** Kung gusto mong matuto nang higit pa tungkol sa aming Quality Improvement program at ang aming pag-unlad patungo sa pagkamit ng mga layunin, mangyaring makipag-ugnayan sa amin nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



## Kaya mong tumigil

### Sumali sa Great American Smokeout.

Ang paggamit ng tabako ang pinakamalaking napipigilang sanhi ng karamdaman sa Estados Unidos. Ito rin ang nangungunang sanhi ng maagang pagkamatay. Gayunpaman, isa sa limang Amerikano ang patuloy na naninigarilyo. Milyun-milyong iba pang mga tao ang naninigarilyo ng tabako o pipa o ngumunguya ng tabako. Kung isa ka sa higit 60 milyong gumagamit ng tabako sa U.S., panahon nang tumigil.

Maaaring maging mainam na araw ang Great American Smokeout para itigil mo ang tabako — kahit sa loob lang ng isang araw. Magaganap ang taunang pangyayaring ito ngayong taglagas sa Nov. 21.



**Kaya mo ito.** Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga medikasyong makakatulong. Maaari mo ring taasan ang iyong pagkakataong magtagumpay sa pamamagitan ng suporta. Tawagan ang national Quitline sa **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) (TTY 711)**.

## NASA TIYEMPO ANG LAHAT

Kapag tumawag ka upang magsaayos ng isang appointment sa isang provider, sabihin sa opisina kung bakit mo kailangang magpatingin. Makakatulong ito sa kanilang malaman kung gaano kabilis nilang kailangang isaayos ang iyong appointment. Makakakuha ka dapat ng mga appointment sa mga sumusunod na timeframe.

- **EMERGENCY** kaagad
- **URGENT NA PANGANGALAGA** sa loob ng 24 na oras
- **PEDIATRIC SICK VISIT** sa loob ng 24 na oras
- **ADULT SICK VISIT** sa loob ng 72 oras
- **REGULAR NA PANGUNAHING PAGBISITA SA PANGANGALAGA** sa loob ng 21 araw sa kalendaryo
- **REGULAR NA PAGBISITA NG ESPESYALISTA** sa loob ng 4 na linggo
- **PANANATILI SA OSPITAL NA HINDI EMERGENCY** sa loob ng 4 na linggo



**Kailangan ng tulong?** Kung nahihirapan kang makakuha ng appointment sa iyong provider, ipaalam sa amin. Tumawag sa aming toll-free ng Mga Serbisyo sa Miyembro. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

# Tingnan ito

## Huwag hayaang tanggalin ng diabetes ang iyong paningin.

Ang diabetic retinopathy ang pangunahing sanhi ng pagkabalag sa U.S. Isa itong karaniwang kumplikasyon ng diabetes. Napipinsala nito ang mga ugat ng dugo sa mata. Kadalasan, hindi nagsisimula ang mga sintomas hangga't hindi malala ang pinsala.

Mapipigilan ng laser surgery ang paglala ng diabetic retinopathy. Ngunit hindi nito maipapabumbalik ang nawala nang paningin. Kaya napakahalagang sumailalim sa isang diabetic eye exam kada taon. Natutukoy nito ang problema bago ka magkaroon ng mga sintomas.

Palalakihin ng doktor sa mata ang iyong mga pupil gamit ang pampatak sa mata. Pagkatapos, titingnan niya ang loob ng iyong mata. Ang pagsusuri ay mabilis at hindi masakit.

Mas mataas rin ang panganib ng mga taong may diabetes na magkaroon ng iba pang mga karamdaman sa mata. Kasama sa mga ito ang katarata at glaucoma. Makakatulong ang magandang pagkontrol sa iyong diabetes sa pagpigil sa mga karamdamang ito sa mata.



**Eye spy.** Magpatingin sa isang doktor sa mata bawat taon. Hilinging ipadala ang mga resulta sa iyong pangunahing care provider. Kaliangang makahanap ng isang doktor sa mata na tumatanggap sa iyong health plan? Bumisita sa **UHCCCommunityPlan.com**.



## Ang iyong pinakamainam na bakuna

Karaniwang bacterium ang *Streptococcus pneumoniae*. Napapakalat ito sa pamamagitan ng pagbahing at pag-ubo. Nagdudulot ito ng ilang uri ng malalang pulmunya. Nakakapatay ito ng higit pang tao sa Estados Unidos bawat taon kaysa sa lahat ng ibang karamdamang maiiwasan sa pagbabakuna kapag pinagsama-sama ang mga ito.

Napakahalagang magpabakuna ang mga nasa hustong gulang na nasa peligro. Inirerekomenda ito para sa:

- sinumang lagpas sa 65 taong gulang.
- mga naninigarilyo.
- mga taong may asthma, diabetes, o iba pang malalang karamdaman.
- mga taong may mahihinang resistensya.

Nagtatagal nang panghabangbuhay ang mga Pneumococcal shot, ngunit nangangailangan ang ibang tao ng mga booster pagkatapos ng limang taon. Itanong sa iyong doktor kung panahon nang makakuha ka nito.



**Magpatingin sa iyong doktor.** Kailangan ng mga nasa hustong gulang ang mga taunang pagpapa-checkup. Kailangan mo bang makahanap ng doktor? Bumisita sa **UHCCCommunityPlan.com**. O tumawag sa toll-free ng aming Mga Serbisyo sa Miyembro. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



# Pagkatapos ng baby blues

## Mayroon ka kayang postpartum depression?

Pagkatapos mong maipanganak ang iyong sanggol, nagkakaroon ng malalaking pagbabago sa iyong mga hormone. Maaaring gawin ka nitong napaka-emosyonal. Karaniwan ang makaramdam ng kalungkutan, galit, pag-aalala o pagkakaba simula dalawa hanggang tatlong araw pagkatapos ng panganganak. Normal ang mga pakiramdam na ito.

Kung hindi nawala ang mga pakiramdam na ito matapos ng isang linggo o kung nagsimula itong lumala, maaaring ikaw ay may postpartum depression. Kasama sa ibang sintomas ang pagdanas ng kahirapan sa pag-aalaga sa iyong sarili o sa iyong sanggol o kawalan ng kakayahang gawin ang mga pang-araw-araw na gawain. Maaari kang makaramdam ng kaba o magkaroon ng mga panic attack. Maaari iniisip mong hindi mo kakayanin ang mga hamon ng pagiging isang ina. Maaaring matakot ka rin na masaktan ang iyong sarili o ang iyong sanggol.

Kung sa tingin mo ay mayroon kang postpartum depression, kausapin kaagad ang iyong provider. Maaaring bumuti ito sa panggagamot. Subukang alagaan ang iyong sarili. Kumain nang maigi at magpahinga hangga't maaari. Humingi sa iyong katipan, pamilya at mga kaibigan ng tulong sa pamamahala sa bahay at pangangalaga sa sanggol. Makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.



**Magpa-screen.** Bahagi ng postpartum visit ay ang isang screening para sa postpartum depression. Magpatingin sa iyong provider apat hanggang anim na linggo matapos mong manganak. Kung nagpa-C-section ka, magpatingin rin sa iyong provider dalawang linggo pagkatapos ng panganganak.

## Desisyon mo ito

May karapatan kang gumawa ng iyong mga sariling desisyong medikal. Ipapaliwanag sa iyo ng iyong provider ang iyong mga pagpipilian sa panggagamot sa paraang mauunawaan mo. May karapatan ka ring hindiin ang isang panggagamot. Maaaring hingin sa iyong lumagda sa isang form na nagsasabi ng "oo" sa panggagamot na iyong gusto. Tinatawag itong ipinagpaalam na pagpapahintulot (informed consent).

Ngunit paano kung masyado nang malubha ang iyong sakit upang makapagbigay ka ng pahintulot? Titiyakin ng isang advance directive na alam ng iyong mga provider kung anong uri ng panggagamot ang iyong gusto. Kasama sa mga uri ng advance directive:

- **ANG LIVING WILL** ay isang papel na nagpapaliwanag kung anong uri ng panggagamot ang iyong gusto. Magkakaroon lang ito ng epekto kapag masyado nang malubha ang iyong sakit o masyado kang napinsala at hindi mo na maipaparating ang iyong mga sariling desisyon tungkol sa life support.
- **ANG DURABLE POWER OF ATTORNEY** ay isang papel na nagbibigay-daan sa ibang tao na gumawa ng desisyon para sa iyo. Maaari mong piliin ang isang kapamilya o pinagkakatiwalaang kaibigan. Maaaring magsalita ang taong ito para sa iyo sa anumang oras na pansamantala o permanente kang mawalan ng kakayahang makapaggawa ng mga desisyong medikal. Maaari ka ring magkaroon ng durable power of attorney para sa pangangalaga sa mental na kalusugan.
- **ANG DECLARATION FOR MENTAL HEALTH TREATMENT** ay isang mahalagang opsyon para sa mga taong may mga mental na karamdaman. Pinapapili nito kung sino ang gagawa ng mga desisyong kaugnay sa panggagamot sa mental na kalusugan para sa iyo kung masyado nang malubha ang iyong karamdaman upang makagawa ka ng mga mainam na desisyon. Ipinapasaad rin nito sa iyo ang iyong mga kahilingan tungkol sa mga uri ng panggagamot sa mental na kalusugan ang iyong gusto o hindi gusto.



**Isulat ito.** Humingi sa iyong doktor o ospital ng isang form na makakatulong sa iyong makagawa ng isang advance directive. Available rin ang mga form sa [www.caringinfo.org/stateaddownload](http://www.caringinfo.org/stateaddownload). Magbigay ng mga kopya ng form sa iyong mga provider at sa isang taong iyong pinagkakatiwalaan, at magtabi ng isa para sa iyong sarili.





# Ang huling bakuna

Matatapos ng mga teen ang kanilang mga bakuna sa edad na 16.

Ang pagiging 16 ay isang malaking milestone para sa mga teen. May ilang natututong magmaneho. Maraming nagsisimulang magplano para sa buhay pagkatapos ng high school. Panahon rin ito para sa huling pambatang pagbabakuna — ang isang meningococcal booster shot.

Ang Meningitis ay isang impeksyon sa balot ng utak at gulugod. Pinakakaraniwan ito sa mga taong may edad 16–21 taong gulang. Madali itong kumakalat sa mga lugar gaya ng mga dormitoryo sa kolehiyo at military barracks. Maaaring makamatay ito o makadulot ng mga permanenteng problema, kahit na may pangagamot. Nagpoprotekta ang bakuna laban sa apat na karaniwang uri ng bacterial meningitis.



**Tingnan ang mga checkup.** Kailangan ng mga kabataan at teenager ang mga checkup bawat taon. Makukuha nila ang anumang mga bakunang kailangan nila sa mga pagbisitang ito.

Kailangang makahanap ng doktor para sa iyong dalagita o binata? Gamitin ang provider directory sa [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com).

## 4 NA KATOTOHANAN TUNGKOL SA CHF

1. Ang congestive heart failure (CHF) ay nangangahulugang hindi nagbobomba nang maaayos ang puso at mas kaunting dugo ang napupunta sa iyong mga kalamnan at iba pang organ.
2. Nagdudulot ng kahirapan sa paghinga ang CHF (lalo na habang nag-eehersiyu o nakahiga nang patihaya sa kama), pagkapagod, panghihina at pamamaga ng mga bukung-bukong.
3. Kasama sa pangagamot para sa CHF ang pagpapahinga nang mas madalas o pagbabago sa iyong mga pang-araw-araw na gawain, pagkakaroon ng isang low-salt diet (pagkain ng mga pagkaing kaunti ang nilalamang asin at pag-iwas sa maaalat) at pag-inom ng mga medikasyon.
4. Maaari mong mabawasan ang panganib mong magkaroon nito sa pamamagitan ng pagkontrol sa presyon ng iyong dugo. Magbawas ng timbang kung sinabi ng iyong doktor na dapat mo itong gawin. Mag-ehersisyo. Bawasan ang maaalat na pagkain.



## Pinakamainam na simula

Maaaring maging magandang karanasan ang pagpapasuso para sa iyo at sa iyong sanggol. Ang pagsunod sa tatlong tip na ito ay makakatulong sa iyong makapagsimula nang mainam sa pagpapasuso.

1. **MAGPASUSO NANG MAAGA AT MADALAS.** Subukang pasusuin ang iyong sanggol sa loob ng ikaunang oras pagkatapos ng panganganak. Kailangan ng mga bagong panganak na sumuso nang hindi dadalang sa bawat dalawang oras, ngunit hindi sa isang mahigpit na schedule. Pinaparami nito ang ginagawang gatas ng iyong suso.
2. **MAGPASUSO KUNG KINAKAILANGAN.** Tingnan ang iyong sanggol para sa mga senyales ng pagkagutom. Maaaring mas maging alerto o aktibo ang mga gutom na sanggol o maaaring ilagay ang kanilang mga kamay sa may bibig nila. Huwag hintaying umiyak ang mga sanggol bago sila pasusuin.
3. **PANGANGAHIN SI BABY.** Magpasuso nang nakasubo ang nipple at areola (ang bahagi sa palibot ng nipple) sa bibig ng sanggol.



# Itanong kay Dr. Health E. Hound

## Q. Paano ko malalaman kung may concussion ang aking anak?

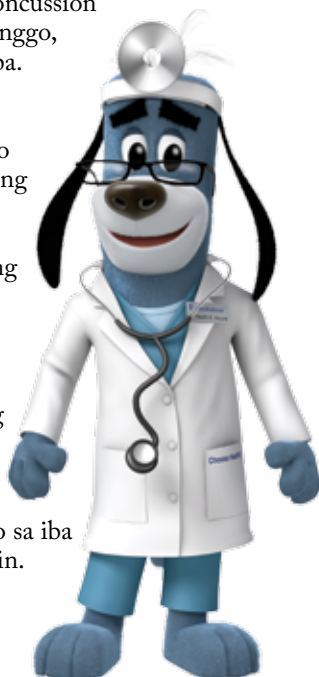
**A.** Ang concussion ay isang pinsala sa utak na dulot ng isang tama sa ulo. Maaaring mag-umpisa ang mga sintomas kaagad pagkatapos ng pinsala o sa kalaunan. Kasama sa mga ito ang:

- kahirapan sa pag-iisip o pag-alala
- sakit ng ulo
- pagkahilo
- mga problema sa paningin
- pakiramdam ng pagiging irritable, malungkot o kabado
- pagiging pagod na pagod

Maaaring gamutin ng regular na provider ng iyong anak ang karamihan sa mga concussion. Ngunit kailangan kaagad ng pangangalaga ng ibang sintomas. Dalhin ang iyong anak sa isang urgent care kung may pananakit siya sa ulo na palala nang palala at hindi nawawala, paulit-ulit na pagsusuka, panghihina, pamamanhid o hindi malinaw na pananalita. Nangangailangan na emergency na pangagalaga ang sobrang pagkaantok, mga seizure, kawalan ng malay o lumalalang pagkalito.

Maaaring tumagal ang paggaling mula sa isang concussion ng ilang araw, linggo, o mas matagal pa.

Ang ikalawang concussion na magaganap bago lubos na gumaling ang naunang concussion ay maaaring maging mas malala. Mahalagang maghintay hanggang sa sabihin ng isang doktor na maaari nang bumalik nang lubos sa sports o sa iba pang mga gawain.



123  
SESAME STREET

UnitedHealthcare

Habambuhay na Magkasama sa  
Malusog na Pamumuhay



## Mga ideya para sa pang-araw-araw na gawain

Maaari mong ipakita sa iyong anak na ang paggalaw ay isang bagay na maaaring gawin ng buong pamilya nang magkakasama. Kapag ibinahagi mo ang iyong pagkasabik, mas maengganyo rin ang iyong anak na makisali! Mas madali kaysa sa iyong iniisip ang pananatili sa pagiging aktibo. Tingnan ang mga tip sa ibaba para sa masasaya at simpleng paraan upang isama ang higit pang paggalaw sa araw ng iyong pamilya.

- **READY, SET, STRETCH!** Magsimula nang mainam sa pamamagitan ng sama-samang paggawa ng masasayang pag-stretch sa umaga.
- **GUMAWA NG MGA LARO HABANG PUMUPUNTA SA IBA'T IBANG LUGAR.** Imbis na maglakad papunta sa tindahan, hikayatin ang iyong anak na tumalon na parang palaka o kuneho.
- **IBATO ANG BASURA.** Gawing bola ang isang nagusot na pahina ng isang lumang magazine. Hikayatin ang iyong anak na ibato ang bola nang malayo hangga't makakaya niya, at tumakbo upang kunin ang bola.
- **MAGKASAMANG GUMALAW AT SUMAYAW.** Ang isang madaling paraan upang gumalaw-galaw ay ang pagpapatugtog ng musika at pagsasayaw!



**Ano'ng kasunod?** Tingnan ang [sesamestreet.org/healthyhabits](http://sesamestreet.org/healthyhabits) para sa higit pang mga tip, video at tool upang panatiliing aktibo ang iyong anak.

TM/© 2013 Sesame Workshop



# Mga Sanggunian

## Mga Serbisyo sa Miyembro

Humanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo o magpahayag ng reklamo, nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

**NurseLine** Kumuha ng 24/7 na payong pangkalusugan mula sa isang nurse (toll-free). Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

**Healthy First Steps** Kumuha ng suporta para sa pagbubuntis at pag-aalaga ng bata (toll-free). **1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Aming website** Gamitin ang aming direktoryo ng provider o basahin ang iyong Handbook ng Miyembro. **UHCommunityPlan.com**

**National Domestic Violence Hotline** Kumuha ng libre at kumpidensyal na tulong para sa mga pang-aabuso sa loob ng bahay (toll-free).

**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Smoking Quitline** Makakuha ng libreng tulong para sa pagtigil sa paninigarilyo (toll-free). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

## ALAM NAMIN ANG IYONG WIKA

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyong pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyong pangkostumer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.

