



Health TALK

TINNAG 2018



Plano ti panangisardeng.

Tunggal Nobyembre, ti Great American Smokeout ket kiddawenna ti amin nga agsardeng nga agsigariyo. Mabalinmo nga isardeng para iti dayta nga maysa nga aldaw. Wenno mabalin a daytoyen ti umuna nga aldaw ti permanente, nasalun-at a panagbalbaliw.

Saan pulos a natalged ti panagusar ti sigariyo. Mangaramid ti plano ti panangisardeng intono Nobyembre 15. Damagem iti tagapaaymo para iti tulong ti panangisardeng. Wenno awagan ti Hawai'i Tobacco Quitline idia **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** wenno bisitaen ti **hawaiiquitline.org** tapno makaadal iti ad-adu pay.

Smarte a puso.



Ammoen dagiti numero ti kolesterolmo.

Ti Cholesterol ket isu ti taba a substansya iti ayan ti daram. Ti HDL ket maawagan a “nasayaat” nga kolesterol. Ti LDL ket isu ti saan a nasayaat a klase. Ti panangpatalinaed a nasalun-at ti lebel ti kolesterolmo ket maysa a naindaklan a wagas tapno agtalinaed a nasalun-at iti pusom. Ti nangato a kolesterol ket pangatoenna ti peggad mo iti sakit ti puso ken stroke.

Saludsoden it doktormo maipapan kadagiti rumbeng a lebel para kenka. Dagiti rumbeng a numero ket maibasar iti gendermo ken dagiti pagpeggadan a banag iti sakit ti puso. Dagiti tattao nga addaan ti diabetes ket masapul a bantayanda ti lebel ti LDL da.

Mabalinmo a kontrolen ti kolesterolmo. Ti nasalun-at a dieta ken panagwatwat ket mapagtalinaedna a nababa daytoy. Ti agas ket makatulong a mangpapababa nu daytoy ket nangato unay.



Agpaeksamen. Ti American Heart Association ket irekomendana nga amin nga nataengan agtawen 20 wenno laklakay pay nga agpatsek kadagiti kolesterol da kada uppat agingga innem a tawen.

Dagiti tattao nga addaan diabetes wenno dadduma a pagpeggadan a banbanag ket masapul nga maeksamen kada tawen.

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




Ti salun-at ti Panagtignay.

Ti salun-at ti mental ket importante. Dagiti nasapa a senyal ti pakdaar kenka wenno iti am-ammom ket mabalin a mabenepisyosan manipud iti pannakaagag ti salun-at ti mental ket karaman ti:

- Ti rikna nga awan tumulong wenno awan ti namnama.
- Panagbugbugkaw wenno pannakiap-apa iti pamilya ken gagayyem.
- Sobra wenno bassit unay a panpannangan wenno panagturog.
- Kinaadda kadagiti saan a maiyeksplikar a sakit ken ut-ot.
- Ti panagpanunot a saktam ti bagim wenno dagiti dadduma.
- Ti kinaawan ti abilidad nga mangaramid kadagiti pang-inaldaw a trabaho kas koma ti panangaywan kadagiti annakmo wenno ti papan panagtrabaho wenno panagiskwela.

Dagiti problema ti salun-at ti mental ket kadawyan. Sidadaan ti tulong. Dagiti tattao nga addaan problema iti salun-at ti mental ket mabalinda a sumayaat. Nu sika wenno dagiti annakmo ket addaan kadagiti aniaman kadagitoy a problema, awagam ti doktormo. Isu ket mabalinnaka nga irekomenda para iti maysa a propesyonal ti salun-at ti mental.

Nu sika wenno ti am-ammom ket agpanpanunot nga agpakamatay, dumawat a dagus iti tulong. Awagan ti **911** nu adda ti maysa a tao nga agpeggad wenno mapanka iti kaasitgan nga emergency room.

 **Dumawat iti tulong.** Tapno makaadal iti ad-adu pay maipapan ti benepisyos ti salun-at ti panagtignay, awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

Panangrespeto kadagiti Lallakay.

Ammoen dagiti senyal ti abuso kadagiti lallakay.

Adda ti mapatta-patta a 5 milyon a lallakay babbaket nga maab-abuso wenno mabaybay-an kada tawen. Ti peggad ti patay para kadagiti lallakay babbaket ket mamintallo a nangatngato nu ikumpara kadagiti lallakay babbaket a saan a namaltrato. Dagiti baldado a tattao ket mabalinda met a biktima.

Ti panagabuso kadagiti lallakay ket mabalin nga apektaranna ti lallaki ken babbai ito uray ania a lahi. Ti abuso ket mabalin a babaen ti sao, pisikal, emosyonal, pinansyal wenno sekswal. Daytoy ket mabalin nga iramanna ti panagabuso, panagbaybay-an, panangpanaw, wenno saan a panangted iti makan, agas wenno dadduma a kasapulan. Daytoy ket mabalin a mapasamak iti pagtaengan wenno kadagiti ayan ti ospital wenno kadagiti pasilidad ti long-term care. Dagiti agabuso ket mabalin nga uray siasinuman.

Adu nga lallakay babbaket wenno baldado a tattao nga naabuso ti agrigrigat a sitatalna. Dagiti senyal ti pakdaar ti pannakaabuso ken pannakabaybay-an ket mabalin a makita iti uha dagiti:

- Pasa, sugat wenno dadduma a dunor.
- Panagmaymaysa wenno depresyon.
- Kellaat a panagbaliw ti pinansyal a sitwasyon.
- Dagiti sugat ti panagid-idda, kinadungrit wenno saan a maiyeksplikar a panagkuttong.
- Kanayon a pannakisuppiat kadagiti mangay-ayawan wenno dagiti ay-ayaten ti biag.



Agsaludsod kenni Dr. Health E. Hound.®

Saludsod: Kasano kaado ti pisikal nga aktibidad ti kasapulan ti ub-ubbing?

Sungbat: Dagiti ubbing ket masapul a makaalada ti 60 minuto ti aktibo a panagay-ayam kada aldaw maibasar iti Centers for Disease Control and Prevention. Saan a masapul a mapasamak iti maminpinsan.

Uray ania ti klase ti tiempo wenno mano a gagayyem iti adda, adu dagiti wagas tapno agbalin nga aktibo ken aglang-ay.

Nu napintas ti tiempo iti ruar, dagiti ubbing ket mabalin nga:

- Ag-ensayo ti hopscotch.
- Agbisikleta (nakasuot ti helmet).
- Ag-jump rope.
- Agay-ayam ti sports.

Dagiti ideya para ti aktibo a panagay-ayam iti uneg ket:

- Agdengngeg iti musika ken agsala.
- Ag-jumping jacks.
- Agay-ayam iti musical chair.
- Agay-ayam ti linnemengan.

Ti Dr. Health E. Hound® ket maysa a trademark a nakarehistro iti UnitedHealth Group.



Panangluko, panangsayang ken panagabusu.

Kaaddoan a miyembro ti Medicaid ken tagapaay ket mapagtalkanda. Nupay kasta, uray ti sumagmamano a saan a napudno a tattao ket mabalin a mangparnuay kadagiti dadakkel a problema. Nu adda ammom a panangluko, panangsayang wenno panagabusu a mapasasamak, masapul nga ibagam iti maysa a tao. Saan a masapul nga itedmo iti naganmo.

Panangluko, panangsayang ken panagabusu dagiti miyembro ket karaman ti:

- Panangipalubos nga usaren ti maysa a tao ti planom wenno ti state Medicaid card wenno numero.
- Panangilako wenno panangited ti naireseta nga agasmo iti siasinuman.

Panangluko, panangsayang ken panagabusu dagiti tagapaay ket karaman ti:

- Panangsingir kadagiti a saan a naited wenno mamindua a panangsingir para iti isu met laeng a serbisyo.
- Panagorder kadagiti eksamen wenno serbisyo a saanmo a kasapulan.

Dagiti miyembro laeng.

Makaalaka iti importante nga impormasyon maipapan iti plano ti salun-atmo iti aniaman nga oras idia myuhc.com/CommunityPlan. Iti daytoy a secure site, mabalin a makitam ti ID cardmo, mangsapul iti tagapaay, adalen dagiti benepisyom ken dadduma pay. Agparehistro ita nga aldaw ken agrugi a mangala iti ad-adu pay manipud kadagiti benepisyom. Alisto daytoy ken nalaka:

1. Mapan iti myuhc.com/CommunityPlan.
2. I-click ti "Register Now." Kasapulam ti ID cardmo, wenno mabalinmo nga usaren ti Social Security number mo ken ti petsa ti pannakaiyanak tapno agparehistro.
3. Suroten dagiti naaddang-addang nga instruksiyon.



Mabalinmo nga ireport ti panangluko, panangsayang ken panagabusu kadagiti maysa kadagiti sumaganad a wagas:

- Awagan ti UnitedHealth Group Compliance Helpline idia **1-800-455-4521**.
- Mabalinka nga umawag 24/7.
- Kontakten ti Member Services toll-free idia **1-888-980-8728, TTY 711**.



Agbalin a nawaya manipud iti trangkaso.

Mangala kadagiti tudok a bakuna ti trangkaso ita a panawen.

Ti virus a trangkaso ket kadawyan unay. Ti tinawen a tudok a bakuna ket isu ti kasayaatan a proteksyon. Sika ken dagiti annakmo nga agtawen ti 6 a bulan ken natataengan pay ket masapul nga mangala iti daytoy kada tawen. Kasapulmo ti bakuna ti trangkaso kada tawen agsipud ta adda ti nadumaduma a klase ti trangkaso kada tawen. Mapalabas iti dua a lawas kalpasan a natudokan iti bakuna ti trangkaso santo maprotektaranka iti trangkaso. Siguradoen nga ilista nu kaano a natudokanka ti bakuna ti trangkaso kas palagip.

Nu addaanka ti trangkaso, mabalin a pakagapuanan ti grabe a kumplikasyon. Mabalin a masapulmo ti maospital. Mabalin pay daytoy a gapuanan ni patay. Dagiti tattao nga madama nga addaan sakit ket mabalin a nalakada a makaala ti trangkaso.

Suruten dagitoy a balakad tapno makatulong a mangprebentar ti trangkaso:

- Ugasan dagiti ima a kanayon iti sabon ken danum. Wenno, agusar ti alcohol-based hand sanitizer.
- Dika sagiden dagiti matam, agong wenno ngiwat malaksid nu kaug-ugasmog dagiti imam.
- Mangan nga usto, agatwat, uminom ti adu a danum ken maturog nga usto.
- Padasen a liklikan ti pannakipulapol kadagiti tattao nga agsakit.
- Kaluban ti agong ken ngiwat nu aguyek wenno agbaenka.

Ti kasayaatan a bakunam. Libre para kenka dagiti bakuna ti trangkaso. Ti kasayaatan a lugar a pangalaan ti maysa ket iti ayan ti opisina ti primary care provider (PCP) mo. Mabalin met a makaala ti maysa iti uray aniaman a klinika wenno pagtagilakuan a mangakseptar iti planom. Awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711**, para iti kanayonan nga impormasyon. Bisitaen ti **myuhc.com/CommunityPlan** wenno usaren ti UnitedHealthcare **Health4Me**® app tapno mangbirok iti lokasyon nga asideg kenka.



Suli ti Saranay.

Member Services: Agbirok iti doktor, agdamag kadagiti saludsod maipanggep iti benepisyo wenno mangibaga iti reklamo iti anyaman nga lenguahe (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Our website and app: Agbirok iti tagapaay basaen iti Member Handbook mo wenno kitaen iti ID card mo. sadinoman ti ayanmo.

myuhc.com/CommunityPlan Health4Me®

NurseLine™: Mangala ti 24/7 a pamagbaga ti salun-at manipud ti maysa a nars (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Text4baby: Mangala ti LIBRE a text messages iti cell phone mo kada lawas tapno makita ti stage ti panagsikogmo. Ag sign up babaen ti **panagtext ti saog a BABY wenno BEBE iti 511411**. Sakanto i-enter ti participant code HFS.

Hawai'i Tobacco Quitline: Mangala iti libre a tulong para iti panangisardeng iti panagsigarilyo (toll-free).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
hawaiiquitline.org

National Domestic Violence Hotline: Mangala iti 24/7 nga suporta, resources ken balakad (tol-free).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call 1-888-980-8728 to tell us which language you speak. (TTY: 711).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 1-888-980-8728 , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: 711).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori 1-888-980-8728 omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le 1-888-980-8728 pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: 711).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter 1-888-980-8728 und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: 711).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona 1-888-980-8728 `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: 711).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti 1-888-980-8728 tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: 711).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？ 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 1-888-980-8728 に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: 711).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. 1-888-980-8728 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: 711).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok 1-888-980-8728 im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: 711).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea 1-888-980-8728 pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: 711).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al 1-888-980-8728 y díganos que idioma habla. (TTY: 711).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa 1-888-980-8728 para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: 711).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he 1-888-980-8728 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: 711).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi 1-888-980-8728 nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: 711).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa 1-888-980-8728 aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).