



Health Talk

Ti panagtal-aymo iti nasay-sayaat a salun-at

immphoto/stock.adobe.com



Panawen ti Panagregreg 2023

United
Healthcare
Community Plan

Ania ti adda iti uneg

Panawenen para ti tinawen a bakunam iti trangkaso. Palakaen ti parabirokmi ti lokasion ti bakuna iti trangkaso a mabirok no sadinno ti pagpabakunaam. Ammuen ti ad-adu pay maipapan ti Panid 3.

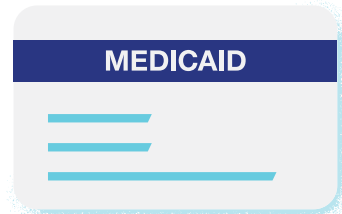
Medikal a panagpabaro

Agtalinaed a nakaradkad ken agtalinaed a nasakup

Adda latta pagpilian

No kasapulam ti masakupan iti salun-at ngem saan kan a maikari para ti Medicaid QUEST Integration, bisitaen ti Marketplace ti Seguro iti Salun-at iti healthcare.gov. Wenno tawagan ti **1-800-318-2596**.

Adu dagiti pagpilian a nalaka para kadagiti tattao a kayat nga agtalinaed a nakaradkad ken agtalinaed a nasakup.



UnitedHealthcare Community Plan Hawai'i
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

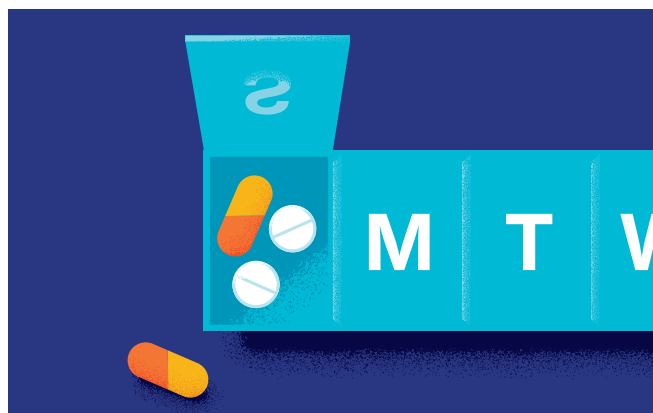
AMC-110-HI-ABD-ILOCANO
CSHI23MD00093196_003

Suruten

Dagiti singasing para kadagiti inaldaw nga agas

Mabalin a narigat a suruten no kaano a tomaren dagiti agasmo. Ken no ad-adu ti agas a tomarem, narigrigat daytoy. Adda ditoy ti sumagmamano a bala-bala tapno makatulong:

- **Ammoen dagiti agasmo.** Mangaramid ti listaan ti amin nga agas a tomtomarem ken no kaano a tomaren ida. Mabalinmo met nga iraman ti impormasion ti pakdaar iti markana, kas no tomarem daytoy kalpasam a mangan.
- **Agaramid ti rutina.** Mangaramid ti iskediul iti panagtomar kadagiti agasmo ken suruten daytoy kada aldaw. Ikabil dagiti pildurasmo iti organizer a para ti 7 nga aldaw tapno maaramid a nalaklaka ti inaldaw a rutinam.
- **Ikumbinar daytoy kadagiti aktibidad.** Mangbirok kadagiti aktibidad nga ar-aramidem kada aldaw iti agpada nga oras a kasapulam a tomaren ti agasmo, kas ti panagsipilio ti ngipenmo. Usarem dagitoy nga aktibidad tapno tumulong kenka a malagip a tomarem dagiti agasmo.
- **Mangituding ti alarma.** Mangituding ti alarma iti relom, buyaen wenno usaren ti telepono tapno mapalagipan ka a tomaren dagiti agasmo. Wenno kiddawen ti miembro iti pamilia a tulungan ka a manglagip.
- **Agusar kadagiti notar.** Agsurat kadagiti palagip iti agas kadagiti maipigket a papel ken ikabilmo ida iti lugar a makitam, kas ti sarming ti banio wenno ti ridaw ti refrigerator.



iStock.com/Michael Edwards

Inaldaw a biag

3 a wagas tapno makawatwat

Napateg a paset ti nasalun-at a biag ti panagwatwat. Makatulong daytoy kenka nga imatonan dagiti sakit kas ti diabetes, sobra a kinalukmeg ken sakit ti puso. Makatulong met ti panagwatwat a mapasayaat ti riknam iti panunotmo. Makissayan na ti ruod, kinaliday, ken pannakabannogmo.

Para ti adu a tattao, narigat ti agwatwat. Adda ditoy ti 3 a bala-bala a makatulong kenka nga agbalin nga aktibo. Sakbay ka a mangrugi, makisao ka iti tagaipaaymo tapno masigurado a nasayaat dagitoy a panagwatwat para kenka.

- 1. Igaraw dagiti takiagmo.** Padasen nga ingato dagiti takiagmo iti ngato ti ulom ken ibabam ida kadagiti sikigam. Wenno mabalinmo nga ingato ida kadagiti sikigan ti bagim ken igaraw ida a kasla mangar-aramid ka kadagiti babassit a bilog.
- 2. Ingato dagiti abagam.** Mapagbalin daytoy a panagwatwat a napigpiga dagiti lasagmo iti likud ken tingnged.
- 3. Tiritiren ti bagim.** Mayat a wagas dagiti panagtiritir iti sikigam tapno mapapigsa dagiti lasagmo ken makissayan ti ut-ot iti likudam. Bayat ti panagtugaw iti tugaw, tiritiren ti bagim iti maysa a sikigan ken tengngelem daytoy iti sumagmamano a segundo. Kalpasanna aramiden iti maysa pay a sikigan.

Para ti nasayaat a panagwatwat, aramiden ti tunggal maysa dagitoy a panagwatwat iti kababaan ti 10 a daras.

Panangimaton ti sakit

Ammuen ti ad-adu pay maipapan kenka

Dagiti online a pammataudan tapno maawatan dagiti kondision ti salun-atmo

Kadawyan nga adu ti saludsod dagiti tattao a naduktalan nga addaan ti sakit. Mabalina a kayatmo a maammoan no:

- Ania daytoy a sakit?
- Ania dagiti panangagag?
- Kasano a maapektaran daytoy a kondision ti sapesap a salun-at ko?
- Ania ti mabalina a mapasamak no saanak a mangaramid kadagiti panagbaliw iti wagas ti panagbiag ko?

Adda ti programami para ti panangimaton ti sakit tapno matulungan ka a maammuan ti ad-adu pay ken nasaysayaat a maimatonan ti salun-atmo.

Bisitaen ti myuhc.com/communityplan/healthwellness tapno maammuan ti maipapan ti:

- Angkit
- Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)
- Coronary artery disease (CAD)
- Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Depression
- Diabetes
- Panagbabak ti puso
- Hepatitis C
- Altapresion
- Kinadagsen unay
- Sickle cell



istock.com/Jelena Stanekovic

Bakuna ti trangkaso

Labanam ti trangkaso

Panawenen para ti tinawen a bakunam

Napateg nga agpabakuna para ti trangkaso kada tawen. Maikalikagum daytoy para ti amin a tao nga agtawen ti 6 a bulan ken natataengan pay. Adda ditoy ti 3 a rason no apay:

1. Salakniban na ka manipud ti panagtrangkaso.
2. No agtrangkaso ka, makatulong daytoy a makissayan ti kinakaro dagiti sintomas.
3. Salakniban na met ti pamiliam manipud ti panagtrangkaso. No agpabakuna ti amin a tao para ti trangkaso, narigrigat nga agwaras ti trangkaso.



Agpabakuna para ti trangkaso ita nga aldaw. Libre nga agpabakuna para ti trangkaso. Adda ti online nga alikamenmi a mangpalaka a mangituding ti panagpabakuna. Bisitaen ti myuhc.com/findflushot.

Dagiti pammataudan ti miembro

Adda ditoy para kenka

Kayatmi a mapalaka daytoy para kenka tapno masulit ti plano iti salun-atmo. Kas miembromi, adu ti serbisio ken benepisio a magun-odmo.

Member Services: Agpatulong para kadagiti saludsod ken pakaseknam. Mangbirokka iti tagaipaaay ti panangtaripato iti salun-at wenna sentro ti nagannat a taripato, agsaludsodka iti saludsod iti benepisio wenna agpatulongka iti panangyeskediul iti appointment, iti aniaman a lengguahe (libre ti toll na).

1-888-980-8728, TTY 711

myuhc.com: Iduldulin ti website-mi ti amin nga impormasion ti salun-atmo iti maysa a lugar. Mabalin ka a makabirok ti tagaipaaay iti panangtaripato ti salun-at, kitaen dagiti benepisio wenna kitaen ti ID kardmo kas miembro, sadinno man ti ayanmo. myuhc.com/communityplan

App ti UnitedHealthcare: Nalaka a maakses ti impormasion ti planom iti salun-at. Kitaen ti masakupam ken dagiti benepisio. Agbirok ti asideg a tagaipaaay iti network. Kitaen ti ID kardmo kas miembro, agpasuro no ania dagiti direksion paapan ti opisina ti tagaipaaaymo ken ad-adu pay. **I-download ti App Store® wenna Google Play™**

NurseLine: Mangala ti balakad ti salun-at manipud ti nars 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas, a libre para kenka (libre ti toll na).

1-888-980-8728, TTY 711

Transportasion: Mabalin ka a makaala kadagiti lugan paapan ken manipud kadagiti panagbisitam iti medikal ken ti parmasia. Tapno makaituding ti lugan, tawagan ti ModivCare iti kababaan ti 2 nga aldaw ti negosio sakbay ti appointment-mo (libre ti toll na).

1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133

Panangimaton ti Panangtaripato: Daytoy a programa ket para kadagiti miembro nga addaan kadagiti nakaro a kondision ken kadagiti komplikado a kasapulan. Mabalin ka a makaala kadagiti tawag iti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion iti salun-at, panangikalikagum kadagiti pammataudan iti komunidad, palagip iti appointment, tulong kadagiti lugan ken ad-adu pay (libre ti toll na).

1-888-980-8728, TTY 711

Agbalinka a digital: Ag-sign up para ti email, dagiti text message ken dagiti digital file tapno naparpartak a maala ti impormasion ti salun-atmo. myuhc.com/communityplan/preference

Dagiti Orientasion ti Birtual a Miembro: Kitaen ti email-mo para ti imbitasion kadagiti Orientasion ti Miembro kada bulan. Maamuam ti ad-adu pay maipapan ti plano ti salun-atmo ken no kasano a masulit dagiti benepisio. Kontaken ti Member Services tapno mailista iti listaan dagiti bisita para ti sumaruno a sesion (libre ti toll na).

1-888-980-8728, TTY 711

Grupo a Mangbalakad iti Miembro (Member Advisory Group, MAG): Tulongan ti sabali a miembro nga agbiag ti nasalsalun-at a biag. Iparabur dagiti komentom ken dagiti kalikagummo iti wagas ti panagaramidmi kadagiti babanag (libre ti toll na).

1-888-980-8728, TTY 711

Dagiti Transision ti Komunidad para ti Nainaig iti Hustisya: Sidadaan daytoy a programa tapno tumulong kadagiti miembro a nainaig iti sistema ti hustisya ken ti panagsubli iti komunidad. Tumultulong kami babaen ti panangikonektar kaniada iti masapul da a panangtaripato ti salun-at. Ikonektarmi met ida iti dadduma pay a nainaig a serbisio kadagiti pammataudan ti komunidad ken kadagiti organisasion a nakabase iti komunidad (libre ti toll na).

1-888-980-8728, TTY 711



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.