



ANG SUSI SA MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

# Health TALK



## SA ISSUE NA ITO

Mapang-abusong paggamit ng droga .....	Pahina 2
Mga benepisyo ng inireresetang gamot .....	Pahina 3
Kaligtasan sa upuan ng sasakyan .....	Pahina 4
Healthy First Steps .....	Pahina 5
Hika .....	Pahina 6
ADHD .....	Pahina 7

## Pagpapanatiling malusog ang mga bato (kidney)



Maaari mong maiwasan ang diabetic kidney disease.

Gumaganap ang iyong mga bato (kidney) bilang mga filter sa iyong dugo. Kung mayroon kang diabetes, nanganganib kang magkaroon ng mga problema sa bato. Kung mataas ang presyon ng iyong dugo o blood sugar, mas malamang ang pinsala sa bato.

May mga bagay na maaari mong gawin upang mapanatiling malusog ang iyong bato. Sundin ang diet na ipinayo sa iyo ng iyong doktor. Panatilihing kontrolado ang iyong blood sugar at presyon ng dugo. Inumin ang iyong mga gamot tulad ng tinagubilin. Maging aktibo nang 30 minuto o higit pa sa karamihan ng mga araw. Huwag manigarilyo.

Walang mga sintomas ang maagang pagkakapinsala ng bato. Maaari itong matukoy ng mga simpleng pagususuri bago ito lumala. Kung may diabetes ka, magpasuri nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon para sa sakit sa bato.



**Makakatulong kami.** Ang UnitedHealthcare Community Plan ay may programa upang tulungan ang mga taong may diabetes. Tumawag sa amin nang toll-free upang sumali. 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)**.

# Mag-ingat

## Saan pupunta kapag hindi mabuti ang pakiramdam

Ang iyong primary care provider (PCP) ang pinakamahusay na taong makakatulong sa iyo kapag may sakit o pinsala ka. Kilala ka ng iyong PCP at alam niya ang iyong medikal na kasaysayan. Mayroon siya ng iyong mga medikal na talaan.

Tawagan muna ang tanggapan ng iyong PCP kapag kailangan mo ng pangangalaga. Maaari kang makakuha ng appointment para sa huling bahagi ng araw na iyon. Maaaring tumawag para sa gamot sa iyong botika ang iyong PCP. Makakatawag ka rin sa gabi o tuwing Linggo at Sabado.

Maaaring kang sabihan ng iyong PCP na pumunta sa isang center ng agarang pangangalaga. Maaari ka ring pumunta doon kung hindi mo magawang makipag-ugnayan sa iyong PCP. Maraming center ng agarang pangangalaga ang bukas sa gabi at tuwing Linggo at Sabado.

Ang mga emergency room ng ospital ay para lamang sa malulubhang medikal na emergency. Pumunta lamang doon kapag sa palagay mo ay maaaring magresulta sa kamatayan o kapansanan ang iyong karamdaman o pinsala kung hindi magagamot agad.



**Humingi ng payo.** Ang UnitedHealthcare ay mayroong 24/7 NurseLine. Maaari kang makipag-usap sa isang nurse, araw o gabi, na maaaring makatulong sa iyong magpasya kung saan pinakamainam kumuha ng pangangalaga. Tumawag sa toll-free ng NurseLine, 24/7. 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)**.

## Ihinto ang mga senyales

Makakatulong sa iyo ang pagkakaroon ng panggagamot para sa mapang-abusong paggamit ng droga na magkaroon ng mas maginhawang buhay. Maaaring magsimula ang tulong para sa iyo o sa ibang tao sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa isang doktor, nurse o tagapayo. Anuman ang sabihin mo sa iyong provider tungkol sa paggamit ng droga ay ituturing na pribado. Pinoprotektahan ito ng batas. Narito kung paano simulan ang iyong paggaling:

- **HUMINGI AGAD NG TULONG:** Magpatingin sa iyong doktor, nurse o tagapayo sa loob ng 14 na araw. Magpatinig pa ulit nang dalawang beses sa loob ng 30 araw.
- **GUMANAP NG AKTIBONG PAPEL:** Panatilihin ang iyong mga appointment. Magtanong. Makipagtulungan sa iyong mga provider.
- **HANAPIN ANG TAMANG PROGRAMA:** Maraming uri ng tulong ang available. Tiyakin na tama para sa iyo ang programa.
- **HUMINGI NG TULONG SA PAMILYA AT MGA KAIBIGAN:** Huwag subukang magpagaling mag-isa. Makakatu-long ang pagkakaroon ng mga taong maaari mong hingan ng suporta at payo.
- **MAGDAGDAG NG PANGKAT NG SUPORTA:** Napakalaking tulong ng pakikipag-usap sa ibang tao na “nakaranas” ng iyong kalagayan. Maraming uri ng online at personal na mga pangkat.



**Dagdagan ang nalalaman.** Bisitahin ang **LiveAndWorkWell.com** para sa higit pang impormasyon. Kailangan ng tulong sa paghahanap ng tagapayo o programa? Tumawag sa 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)**.





## Ang boses ng aming mga miyembro

### Sumali sa aming Pangkat ng Pagpapayo sa Miyembro (Member Advisory Group).

Gustong marinig ng UnitedHealthcare Community Plan ang tungkol sa iyong karanasan sa amin. Gusto rin naming makakuha ng mga ideya sa kung paano namin mapapabuti ang aming serbisyo. Gumagawa kami ng isang Pangkat ng Pagpapayo sa Miyembro (Member Advisory Group) kung saan masasabi mo sa amin ang iyong palagay. Magpupulong ang pangkat apat na beses sa isang taon upang:

- mag-usap tungkol sa iba't ibang mga paksa.
- suriin ang aming handbook ng miyembro at iba pang mga materyales.
- hingin ang iyong feedback.

Naghahanap kami ng mga miyembro (o ang kanilang mga Power of Attorney) na:

- 18 taong gulang pataas.
- maaaring pumunta sa mga pagpupulong.
- gustong gumawa ng pagbabago.

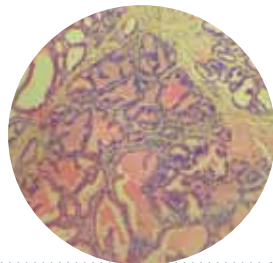


**Sumali sa amin.** Kung gusto mong maging bahagi ng pangkat na ito, mangyaring tumawag sa toll-free ng Mga Serbisyo sa Miyembro. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

## PARA LANG SA KALALAKIHAN

Ang mga problema sa prostate ay karaniwan sa kalalakihan na may edad 50 pataas. Habang nagkakaedad ang kalalakihan, kadalasang mas lumalaki ang prostate. Kapag nangyari ito, mahihirapan sa pag-ihing o pakikipagtalik ang ilang lalaki. Makakatulong sa iyo ang isang doktor na humanap ng lunas.

Kadalasan, ang mga problema sa prostate ay hindi sanhi ng cancer. Gayunpaman, prostate cancer ang pangalawa sa pinakakaraniwang cancer sa kalalakihan. Kapag maagang nagkaroon nito, napakadali nitong malunas. Kaya mahalaga sa kalalakiang may edad 50 na masuri para sa mga problema sa prostate. Dapat masuri ang mga lalaking African-American at kalalakihan na may ama, kapatid na lalaki o anak na nagkaroon ng prostate cancer simula edad 40.



**Magpatingin.** Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kalusugan ng iyong prostate. Tanungin kung dapat kang kumuha ng digital rectal exam at PSA na pagsusuri sa dugo.

## ALAMIN ANG MGA BENEPISYO NG IYONG GAMOT

Bilang isang miyembro ng UnitedHealthcare Community Plan, mayroon kang mga benepisyo para sa mga inireresetang gamot. Alam mo ba kung saan ka makakakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga ito? Bisitahin ang aming website upang matuto tungkol sa:

- 1. MGA GAMOT NA NASA AMING FORMULARYO.** Isa itong listahan ng mga saklaw na gamot. Hinihikayat kang gumamit ng mga generic na gamot kung maaari.
- 2. PAANO MAPUPUNAN ANG IYONG MGA RESETA.** May mahigit 230 network na parmasya sa Hawaii. Makakahanap ka ng isa na malapit sa iyo na tatanggap sa iyong plano. Makakakuha ka rin ng ilang partikular na gamot sa pamamagitan ng mail.
- 3. MGA PANUNTUNAN NA MAAARING UMANGKOP.** Maaari lang saklawin ang ilang gamot sa ilang partikular na sitwasyon. Halimbawa, maaari ka munang sumubok ng ibang gamot. (Tinatawag itong step therapy.) O maaaring kailanganin mo ng pag-apruba mula sa UnitedHealthcare upang inumin ang isang gamot. (Tinatawag itong paunang pahintulot.) Maaari ding magkaroon ng mga limitasyon sa dami ng ilang partikular na gamot na maaari mong makuha.
- 4. PAANO MAKAKUHA NG MGA PAGBUBUKOD.** Maaari kang humingi ng mga gamot na maaaring maging limitado o hindi saklaw. Matutulungan ka ng iyong provider na gumawa ng kahilingan.



**Tingnan dito.** Bisitahin ang **MyUHC.com/CommunityPlan** upang matuto tungkol sa mga benepisyo ng iyong gamot. O, tumawag sa 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)**.





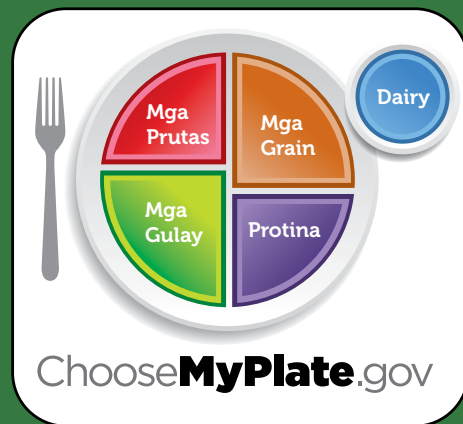
## Samahan ng kultura

Gustong tulungan ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga miyembro ng lahat ng kultura at wika na makuha ang pangangalagang kailangan nila. Tiyaking ipaalam sa iyong primary care provider (PCP) kung anong wika ang pinakakomportable mong ginagamit sa pagsasalita at pagbabasa. Sabihin sa kaniya kung mayroon kang anumang espesyal na mga pangangailangang pangkultura.

Maaari kaming mag-ayos ng mga serbisyo ng pagsasalin ng wika sa telepono. Maaari din kaming magpadala sa iyo ng interpreter sa tanggapan ng iyong doktor. Maaari din kaming magbigay ng mga signer para sa may kapansanan sa pandinig at Braille at materyal na may malalaking titik para sa mga miyembrong may kapansanan sa paningin.



**Tumawag sa amin.** Kung gusto mo ng tulong o impormasyon sa isang wika bukod sa Ingles o sa iba pang format, tumawag sa 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)**.



## MYPLATE

Ang MyPlate ay ang bagong paraan ng pamahalaan upang ipaliwanag ang mainam na nutrisyon. Madali itong matutunan. Hinahati nito ang plato sa apat na seksyon na may isang side dish.

- 1. MGA PRUTAS AT GULAY:** Dapat buuin ng mga ito ang kalahati ng iyong plato. Pumili ng iba't iba ng bawat isa. Maaaring sariwa, frozen o de-lata ang mga ito. Ayos lang din ang 100 porsyentong juice.
- 2. MGA GRAIN:** Kumain ng iba't ibang uri ng grain, tulad ng tinapay, pasta, kanin o oatmeal. Hindi bababa sa kalahati ng mga ito ay dapat na whole grain.
- 3. PROTINA:** Piliin nang mas madalas ang mga lean na protina, tulad ng isda o manok na walang balat. Magdagdag ng protinang mula sa mga gulay na pinagkukunan, tulad ng mga bean o soy.
- 4. DAIRY:** Ang low-fat o fat-free na gatas, keso at yogurt ay bahagi rin ng wastong pagkain.



**Ayusin ang hapag-kainan.** Matutunan kung paano pumili ng pinakamainam sa bawat pangkat ng pagkain. Alamin kung ilang serving ng bawat pangkat ng pagkain ang iyong kailangan. Bisitahin ang [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).



## Ligtas at matiwasay

### Pagpapanatiling ligtas ang mga bata sa sasakyan

Ang mga aksidente sa sasakyan ay isang pangunahing sanhi ng pagkamatay at pinsala para sa mga bata. Ngunit may mga paraan upang mapanatili silang ligtas sa sasakyan.

Ayon sa isang patnubay kamakailan, dapat sumakay ang mga sanggol sa mga nakatalikod na upuan ng sasakyan hanggang edad 2. Paglaon, dapat sumakay ang mga bata sa mga nakaharap na upuan ng sasakyan nang may mga harness strap hanggang sa kalakihan na nila ang upuan. (Maaaring may bigat itong mula 40 hanggang 80 libra.) Sinasabi rin ng mga bagong patnubay na panatilihin ang mga bata sa mga booster seat hanggang sa lumaki sila ng 4 na talampakan at 9 na pulgada, na kadalasang nangyayari paglampas ng edad 10. Palagi dapat gumamit ang mga mas may edad na bata ng mga seat belt. Ang likurang upuan ay ang pinakaligtas na lugar para sa mga sanggol at keiki hanggang sa maging 13 taong gulang sila.



# kaalaman sa pagkain

EATING WELL ON A BUDGET™  
(PAGKAIN NANG TAMA SA BADYET)

## Matuto tungkol sa mga 'anumang oras' at 'paminsan-minsang' pagkain.

Alam ni Cookie Monster kung gaano kahalagang kumain ng masusustansyang pagkain. Palagi siyang kumakain ng cookies. Pagkatapos ay nalaman niya ang tungkol sa mga "anumang oras" at "paminsan-minsang" pagkain. Ngayon, alam na ni Cookie Monster na mahalagang kumain ng maraming masustansyang "anumang oras" na pagkain. Ngunit maaari pa ring kumain si Cookie Monster ng cookies bilang "paminsan-minsang" pagkain.

Pinapanatili ng mga "anumang oras" na pagkain na malusog at malakas ang ating mga pangangatawan kaya mainam kainin ang mga ito araw-araw. Ito ay mga pagkaing tulad ng mga prutas, gulay, whole grain, lean na karne at low-fat na yogurt. Uminom ng tubig o low-fat na gatas kasama ang mga ito.

Ang mga "paminsan-minsang" pagkain ay iyong mga hindi natin dapat madalas kainin. Ito ay mga pagkaing tulad ng cookies, chips at cake. Marami itong asukal, taba o asin.



**Maaliw.** Bisitahin ang [sesamestreet.org/food](http://sesamestreet.org/food) para sa karagdagang impormasyon sa *Food for Thought* (kaalaman sa pagkain). Naglalaman ang website ng mga video, storybook ng mga bata, isang gabay sa caregiver at masusustansyang recipe.



Mga Kasosyo sa Mga Kagawian sa Kalusugan Para sa Buhay

TM/© 2014 Sesame Workshop

# Gawin ang unang hakbang

Malulusog na pagbubuntis = malulusog na sanggol

Kung nagdadalantao ka, makakatulong ang Healthy First Steps. Inaasahan mo man ang iyong unang sanggol o ang iyong pangatlo, palaging humingi ng personal na suporta. Kapag sumali ka, makikipagtrabaho ka sa isang koponan upang matulungan kang:

- pumili ng provider mo at ng iyong sanggol.
- mag-iskedyul ng mga pagbisita sa provider at maghanap ng masasakyan sa mga pagbisita.

- sagutin ang mga tanong tungkol sa kung ano ang aasahan sa panahon ng pagbubuntis.
- makipag-ugnayan sa mga lokal na mapagkukunan tulad ng Women, Infants, and Children (WIC).  
Maaari din kami nang hanggang anim na linggo pagkatapos manganak. Matutulongan ka naming kumuha ng pangan-galaga matapos maipanganak ang iyong sanggol. Gagawin din namin ang iyong appointment pagkatapos manganak.



**Sumali ngayon.** Tumawag sa **1-800-599-5985 (TTY 711)** nang toll-free, Lunes hanggang Biyernes, 8 a.m. hanggang 5 p.m. Central time. Ang Healthy First Steps (Unang Hakbang sa Kalusugan) ay bahagi na ng iyong mga benepisyo. Walang karagdagang gastos sa iyo.

# Mga pangunahing kaalaman sa sanggol

## 5 dahilan upang pabakunahan ang iyong anak

Sa mga nakaraang taon, maraming bata ang nagdusa, o namatay sa mga karaniwang sakit. Ngayon, bihira na ang mga ganoong sakit. Dahil nagpapabakuna na ngayon ang mga bata upang mapanatili silang malusog. Kung hindi mabakunahan ang mga bata sa tamang oras, manganangib sila sa mga sakit na ito. Maraming dahilan upang magpabakuna:

1. **LAGANAP PA ANG MGA SAKIT NA ITO.** Maaari pa itong makuha ng mga bata. Halimbawa, naiulat kamakailan ang matitinding pag-ubo.
2. **MADALING MAIPASA ANG MGA SAKIT.** Ilan sa mga sakit na ating pinapabakunahan ay laganap pa rin sa ilang bansa. Maaaring dalhin ng mga manlalakbay ang mga ito sa iyong komunidad.
3. **LIGTAS ANG MGA BAKUNA.** Nasuri ang mga ito. Ipinapakita ng mga pag-aaral na hindi nagsasanhi ang mga ito ng autism o iba pang kundisyon.
4. **NANGANGAHULUGAN ANG MGA ITO NG MAS KAUNTING PAGLIBAN SA TRABAHO AT PAARALAN.** Makakapasok ang malulusog na bata sa paaralan o day care. Makakapasok sa trabaho ang kanilang mga magulang.
5. **PINOPROTEKTAHAN NG MGA ITO ANG IYONG PAMILYA, MGA KAIBIGAN AT KOMUNIDAD.** Kapag mas maraming tao ang nabakunahan, mas ligtas ang lahat ng tao.



**Magsubaybay.** Magpanatili ng talaan ng mga bakuna na nakukuha ng iyong anak at kung kailan ito ibinigay. Ibahagi ito sa anumang mga bagong provider na iyong pinagpapatingnan. Kailangang humanap ng provider para sa iyong anak? Bisitahin ang [MyUHC.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan).



## Itanong kay Dr. Health E. Hound

**Q: Maaari bang magkaroon ng hika ang anak ko?**

**A:** Halos 9 na milyong bata sa Estados Unidos ay may hika. Kadalasang nagsisimula ang hika bago mag-limang taon ang isang bata. Ang mga batang may hika ay maaaring hingalin o ubuhin, kahit na wala silang sipon. Maaari silang mahirapang huminga paminsanminsang. Maaari din silang magkaroon ng mga impeksyon sa baga. Maaari silang magkaroon ng iba pang mga allergy, kasama ang mga allergy sa balat. Maaaring may magulang silang may hika. Kung may mga ganitong senyales o salik ng panganib ang iyong anak, kausapin ang kaniyang doktor tungkol sa hika.

Kung may hika ang iyong anak, mahalagang matutunan kung paano ito pamahalaan. Kakailanganin mo siyang bigyan ng gamot tulad ng tinagubilin. Maaaring kasama nito ang paggamit ng mga inhaler o isang makinang pansinghot ng gamot. Kakailanganin mo ring iwasan ang mga bagay na nagpapalubha sa kaniyang hika. Tinatawag itong mga pasimuno (triggers), at may kasamang mga bagay tulad ng usok, alikabok o balahibo ng alagang hayop. Matututunan mo kung paano malalaman kung sinusumpo na ng hika ang iyong anak, at kapag kailangan niya ng pangangalagang pang-emergency. Mahalaga ring panatilihin ang lahat ng follow-up na appointment sa provider ng iyong anak.



## NANG POSITIBO



Kapag walang panggamot, ililipat ng isa sa apat na buntis na may HIV ang virus sa kanilang mga sanggol. Ang HIV ay ang virus na nagsasanhi ng AIDS. Sa kabutihang-palad, may isang panggamot na napakapektibo. Ang mga buntis na umiinom ng ilang partikular na gamot ay mayroon lang 2 porsyentong pagkakataon na mahawaan ng HIV ang kanilang mga sanggol. Ang mga gamot ay tinatawag na antiretrovirals.

Umiinom ng mga gamot ang mga sanggol sa sandaling panahon pagkatapos nilang ipanganak. Mahalaga rin para sa kababaihang may HIV na huwag pasusuhin ang kanilang mga sanggol. Naba-wasan ng panggamot na ito ang bilang ng mga sanggol na ipinanganak na may HIV. Ngayon, ilang sanggol na lang ang ipinanganak nang may HIV sa Estados Unidos bawat taon.



**Gawin ang unang hakbang.** May programa ang UnitedHealthcare Community Plan para sa mga buntis na tinatawag na Healthy First Steps. Nakakatulong ang programang ito sa mga kababaihan na makuha ang pangangalaga at mga serbisyong kailangan nila. Dagdagan ang nalalaman sa pamamagitan ng pagtawag sa **1-800-599-5985 (TTY 711)** nang toll-free.

## Sumubok lang nang sumubok

### Paghahanap ng tamang panggamot para sa ADHD

Kung may attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) ang iyong anak, maaaring magmungkahi ng gamot ang kanyang provider. May ilang uri ng mga gamot na nakapagpapagaling ng ADHD. Maaaring tumagal-tagal bago mahanap ang pinakamainam na gamot para sa iyong anak.

Maaaring kailangan ng iyong anak na magpalit ng mga gamot o dosage nang ilang beses. Maaaring hindi matulungan ng ilang gamot ang iyong anak. Maaaring magdulot ng mga side effect ang iba. Maaaring masyadong mababa o mataas ang isang dosis. Kung kaya mahalaga para sa mga batang umiinom ng gamot para sa ADHD na madalas na magpatingin sa kanilang mga doktor.



**Tingnan muli.** Umiinom ba ng gamot sa ADHD ang iyong anak? Tiyaking panatilihin ang mga regular na appointment sa kaniyang provider. Makakatulong din ang behavioral therapy at pagpapayo.



## ALAM NAMIN ANG IYONG WIKA

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.

## Seksyon ng mapagkukunan

### Member Services (Mga Serbisyo sa Miyembro)

Humanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo o maghayag ng reklamo, nang walang bayad. 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 (Unang Hakbang sa Kalusugan)**

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

**Our website (Ang aming website)** Gamitin ang aming direktoryo ng provider o basahin ang iyong handbook ng miyembro. **UHCCCommunityPlan.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)**

