



Health TALK

TAGLAGAS 2019



Trick o treat.



Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention, karamihan sa mga Amerikano ay kumakain at umiinom ng sobrang daming dagdag na asukal. Sa pagdating ng Halloween sa taglagas na ito, subukan ang mga meryenda gaya ng pretzel, popcorn, walang asukal na mga gum, at trail mix. Ang mga ito ay mas malusog na pagpipilian kaysa kendi.


Labanan ang trangkaso.

Kumuha ng bakuna para sa trangkaso sa panahong ito.

Karaniwan na ang virus ng trangkaso. Ang taunang bakuna para sa trangkaso ay ang pinakamainam na proteksyon. Lahat ng edad 6 at mas matanda ay dapat na magpabakuna taon-taon. Kailangan mong kumuha ng bakuna para sa trangkaso taon-taon dahil magkakaiba ang bawat panahon ng trangkaso.

Narito ang 3 pang bagay na magagawa ngayong taglagas para maiwasan ang trangkaso:

- Palaging hugasan ang iyong mga kamay gamit ang sabon at tubig.
- Kumain nang tama, mag-ehersisyo, uminom ng maraming tubig at matulog nang sapat.
- Takpan ang iyong ilong at bibig kapag umuubo o bumabahing ka.

 **Ito ang pinakamainam na bakuna mo.** Walang kang babayaran para sa mga bakuna para sa trangkaso. Ang pinakamainam na lugar upang magpabakuna ay sa opisina ng iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP). Maaari ka ring magpabakuna sa kahit saang klinika o tindahan na tumatanggap ng iyong plan. Bisitahin ang myuhc.com/CommunityPlan upang makahanap ng lokasyon na malapit sa iyo.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

Screen time.

Maraming magulang ang gustong malaman kung gaano kahabang screen time ang masasabing sobra na. Nakadepende ang limitasyon sa screen time sa edad ng iyong anak at kung paano ginagamit ang teknolohiya. Kabilang sa tinatawag na mga screen ay mga smartphone, computer, tablet at TV. Sabi ng American Academy of Pediatrics (AAP) ang mga bata na wala pang 2 taong gulang ay hindi dapat magkaroon ng screen time. Para sa mga batang lampas sa edad na 2, sinasabi ng AAP na hindi hihigit sa 2 oras ang screen time bawat araw.

May ilang kabutihang dulot ang screen time. Ang internet, social media at mga smartphone app ay nagbibigay ng maraming pagkakataon para matuto at maging malikhain. Tumutulong din ang mga ito sa pagbuo ng mga kasanayang kinakailangan sa buhay.

Ngunit sinasabi sa mga pag-aaral na ang sobrang paggamit ng teknolohiya ay maaaring magdulot ng problema sa atensyon, at mga karamdaman sa pagtulog at pagkain. Maaari rin itong maging dahilan sa pagiging sobra sa timbang. Maraming paraan upang limitahan ang screen time ng iyong anak:

- Magtakda ng mga panuntunan.
- Magkaroon ng limitasyon sa oras.
- Limitahan kung ano ang pwedeng makita ng anak mo.
- Huwag ilagay ang mga telebisyon, tablet at computer sa loob ng kuwarto ng anak mo.
- Maging mabuting halimbawa sa pananatiling aktibo sa mga pisikal at panlabas na aktibidad.

Matuto nang higit pa.



Bisitahin ang [KidsHealth.org](https://www.kidshealth.org) upang matuto nang higit pa tungkol sa mga paksang

pangkalusugan ng mga bata. Ang website na ito ay may mga artikulo, video at interactive na content para sa mga magulang, bata at kabataan.

Ang mammogram ay nakapagliligtas ng mga buhay.

I-iskedyul ang iyong screening.

Ang breast cancer ay isa sa pinakakaraniwang cancer sa mga babae. Tinatayang 268,600 babae sa U.S. ang mada-diagnose sa taong ito.

Ang Oktubre ang buwan para sa breast cancer awareness. Ito ang tamang panahon upang magpaiskedyul ng mammogram ka kung kinakailangan. Ang mammogram ay ang x-ray ng dibdib. Ginagamit ito upang malaman nang maaga kung may breast cancer, bago mo mapansin ang bukol. Kapag nalaman nang maaga, ang breast cancer ay kadalasang nagagamot.

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong mga salik ng panganib ng pagkakaroon ng breast cancer. Kasama dito ang personal at pampamilyang kasaysayan ng kalusugan, etnikong pinagmulan at paraan ng pamumuhay. Inirerekomenda ng American Cancer Society ang mga taunang mammogram para sa mga kababaihan na malapit ng mag-edad 40 o 45, depende sa panganib. Pagkatapos ay mga mammogram kada 2 taon na magsisimula sa edad na 55. Ang mga babaeng may mataas na panganib ay maaaring magpatuloy ng taunang screening paglampas sa edad na 55.



Nanganganib ka ba?

Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa iyong mga salik ng panganib para sa breast cancer. Para sa tulong sa pag-iskedyul ng isang appointment o paghahanap ng isang provider, tumawag nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**. O bisitahin ang [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan).



Sumali sa amin para sa mga libreng klase ng edukasyong pangkalusugan!

Ang UnitedHealthcare Community Plan of California ay nakikipagtulungan sa Borrego Health at Champions for Health upang makapagbigay ng mga libreng klase ng edukasyong pangkalusugan. Kasama sa mga paksa ang sobrang katabaan sa mga bata, diabetes, hika sa pamilya at kalusugan ng pag-uugali. Ang mga klase ay available sa mga miyembro ng Borrego Health nang walang bayad at limitado ang espasyo. Upang mag-sign up, mangyaring mag-email sa uhhealthed@uhc.com.



Hayaan lang ito.

Natural lang na makaramdam ng stress minsan. Lahat naman ay ganoon. Hindi lahat ng stress ay masama, pero ang pangmatagalang stress ay makakasama sa iyong kalusugan. Kaya mahalagang makontrol ito. Narito ang 4 na tip para malabanan ang stress:

- 1. Regular na mag-ehersisyo.** Ang 30 minuto lang ng paglalakad kada araw ay makatutulong na mapagaan ang iyong mood at bawasan ang stress.
- 2. Gumawa ng nakaka-relax na aktibidad.** Ang meditasyon, yoga at tai chi ay maaaring maka-relax. Maaari ding makapagpakalma ang pagguhit o pagkukulay.
- 3. Magtakda ng mga layunin at mga priyoridad.** Hindi mo kailangang gawin lahat nang sabay-sabay. Magpasya kung alin ang dapat gawin ngayon at kung ano ang pwedeng ipagpaliban.
- 4. Manatiling konektado.** Ayos lang na lumapit sa mga kaibigan, pamilya o sa mga provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa emosyonal o iba pang suporta.



Mag-relax. Upang malaman ang tungkol sa iyong mga benepisyo sa kalusugan ng pag-uugali, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**.



Lumalaganap ang tigdas.

Protektado ba ang anak mo?

Ang tigdas ay nakakahawa at mabilis kumalat. Mahigit sa 900 kaso ng tigdas ay nakumpirma sa 24 na estado sa taong ito. Iyan ay halos 9 na beses sa mga kasong naiulat noong 2017.

Karamihan sa mga tao na dinadapuan ng tigdas ay mga hindi pa nabakunahan. Kaya mahalaga na maging napapanahon sa pagpapabakuna.

Mapoprotektahan mo ang iyong anak laban sa tigdas sa pamamagitan ng bakuna na laban sa 3 sakit: tigdas, beke at rubella (MMR). Subok na ligtas ang bakunang MMR. Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention na bigyan ang mga bata ng 2 dosis nito:

- Ang unang dosis ay sa edad 12–15 na buwan.
- Ang ikalawang dosis ay bago mag-aral sa paaralan (edad 4–6).

Ang pagkalat ng mga sakit na pwedeng pigilan ng bakuna ay seryoso. Pabakunahan ang iyong anak at tumulong na panatilihin ligtas ang iyong komunidad.



Magtanong sa doktor. Humingi sa doktor ng iyong anak ng kopya ng kaniyang rekord ng pagbabakuna. Tiyaking nakuha ng iyong anak ang lahat ng bakunang kailangan niya.



Lugar para sa resource.

Mga Serbisyo sa Miyembro: Maghanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo o maghain ng reklamo, sa anumang wika (walang bayad).
1-866-270-5785, TTY 711

Aming website at app: Maghanap ng provider, basahin ang iyong Handbook para sa Miyembro o tingnan ang iyong ID card, nasaan ka man.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

NurseLineSM: Humingi ng payo sa kalusugan mula sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).
1-866-270-5785, TTY 711

Helpline para sa Mga Naninigarilyo sa California: Makatanggap ng libreng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo (walang bayad).
1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), TTY 711
nobutts.org

Healthy First Steps[®]: Makatanggap ng suporta sa kabuuan ng iyong pagbubuntis (walang bayad).
1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Makakuha ng mga reward para sa napapanahong prenatal at well-baby na pangangalaga.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: Makakuha ng maaasahang impormasyon sa mga paksa sa kalusugan para sa mga bata at tungkol sa kanila.
KidsHealth.org

Health Education Materials Resource Library: I-access at i-download ang mga materyales na pangkalusugan tungkol sa iba't ibang paksang nakagagaling sa **UHCCommunityPlan.com/CA**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

Gustong makatanggap ng impormasyon sa electronic na paraan? Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro at ibigay sa amin ang iyong email address (walang bayad).
1-866-270-5785, TTY 711



Mas malusog na ikaw.

Nagsisimula ito sa aming programa sa pag-iwas sa diabetes.

Ikinagagalak ng UnitedHealthcare Community Plan na mag-alok ng programa sa malusog na paraan ng pamumuhay nang walang bayad sa mga kwalipikadong miyembro. Matutulungan ka ng programa sa paggawa ng maliliit na pagbabago upang magkaroon ng malusog na buhay, mabawasan ang timbang at mapababa ang iyong tsansang magkaroon ng type 2 diabetes.

Upang malaman kung kuwalipikado ka:

- Sumagot ng 1 minutong pasulit sa **solera4me.com/UHC**.
- O tumawag sa **1-888-305-6015, TTY 711**, Lunes–Biyernes, 6 a.m.–6 p.m. PT.

Mahalaga ang panganganak mo!

Alam mo ba na mas maraming ospital ang nagsasagawa ng C-section ngayon kaysa dati? Ang C-section ay isang operasyon upang maipanganak ang isang sanggol. Sa maraming pagkakataon, ang C-section ay nagliligtas ng buhay at kinakailangan ito. Pero, may mga ospital na mas mabilis magsagawa ng C-section kaysa iba — kahit na pwede naman nila itong iwasan.

Mahalaga ito dahil kapag sumailalim ka na sa C section, mas maraming tsansa ng komplikasyon, gaya ng mga impeksyon at pagkawala ng maraming dugo. At, isa itong pangunahing operasyon, kaya mas matagal itong gumaling.



Panganak mo ito. Makipag-usap sa iyong doktor. Sabihin sa kanila na gusto mo lang ang C-section kung talagang kailangang-kailangan lang ito. Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang **cmqcc.org/my-birth-matters** o **MyBirthMatters.org**.

Sumusunod ang UnitedHealthcare Community Plan sa mga Pederal na batas para sa karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay hindi nagbubukod ng mga tao o nag-iiba ng pakikitungo dahil sa lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Nagbibigay ng mga libheng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin, tulad ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga accessible na electronic format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libheng serbisyo ng wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng:
 - Mga kuwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, pakitawagan ang toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro.

Kung sa tingin mo ay hindi ibinigay sa iyo ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga serbisyong ito o nag-iba ang pakikitungo nito sa iyo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang magsampa ng hinaing sa Civil Rights Coordinator sa pamamagitan ng:

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

Maaari ka ring magsampa ng reklamo para sa karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng:

- Web: Office for Civil Rights Complaint Portal sa
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Koreo: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- Telepono: Toll-free 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo para tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham sa ibang mga wika o malaking print. O kaya, maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro sa planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY: 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**