



HealthTALK

KALGAW 2019



Ammom kadi?



Sigun iti Centers for Disease Control and Prevention, agarup kagudua laeng dagiti nataengan ti U.S. ti makasursurot kadagiti pagannurotan ti pisikal nga aktibidad para iti ehersisio nga aerobic. Adda nadumaduma nga aktibidad kas iti pannagna, panagsala, panaglangoy ken adu pay ti makatulong kenka nga agkutikuti iti daytoy a kalgaw.

Saanmon a masapul ti aguray.

No agtawagka tapno makiapoynt iti doktor, napateg para iti opisina ti panangibagam no apay a kasapulam ti agpakita. Makatulong daytoy iti panangammoda no kaano ti kabiitan a panangikeddeng iti pannakipagkita. Makaalaka kadagiti pannakaikeddeng ti pannakipagkita kadagiti sumaganad a time frame.

- **Emergency:** Dagus a taripato 24 oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas. Saan a masapul ti nasaksakbay a pammalubos.
- **Naganat a taripato ken dagiti panagbisita ti PCP para iti agsakit nga ubing:** Iti las-ud ti 24 oras.
- **Panagbisita ti PCP para iti agsakit a nataengan:** Iti las-ud ti 72 oras.
- **Rutina a panagbisita ti PCP para kadagiti nataengan ken ubbing:** Iti las-ud ti 21 nga aldaw.
- **Rutina a panagbisita para iti salun-at ti kababalin para kadagiti nataengan ken ubbing:** Iti las-ud ti 21 nga aldaw.
- **Panagbisita iti espesialista wenno saan nga emergency a taripato iti ospital:** Iti las-ud ti 4 a lawas.

Kasapulam ti tulong? No adda problema iti panangikeddeng iti pannakipagkita, ipakaammom kadakami. Tawagan ti toll-free a Serbisio Kadagiti Miembro iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

Adda ditoy ti tulong.

Agpaagas para kadagiti problema iti alkohol ken reseta.

Makatulong kenka iti pannakagun-od iti nasayaat a panagbiag ti panagpaagas para iti panagusar ti droga. Mabalin a mangrugi ti tulong kenka wenno iti maysa nga ay-ayatem iti biag babaen iti pannakisarita iti maysa a doktor, nars wenno parabalbalakad. Kastoy ti panangirugi iti pannakapaimbagmo:

- **Agpatulong a dagus.**
- **Mangala iti aktibo nga akem.** Surotem dagiti naikeddeng nga apoyntmento. Aghaludsod.
- **Sapulem ti umisu a programa.** Sidadaan dagiti nadumaduma a kita ti tulong. Siguraduem nga umisu ti programa iti panagriknam.
- **Agpatulongka iti pamilyam wenno gagayyemmo.** Saanmo a gandaten nga agasan ta bukodmo a bagi. Makatulong ti kaadda dagiti tattao a mabalin a madawatam iti suporta wenno balakad.
- **Mangbukelka iti grupo a sumuporta** Makatulong unay ti pannakisarita kadagiti tattao a “nakapadasen iti kasta”.


 **Ammuem ti ad-adu pay.** Bisitem ti **LiveAndWorkWell.com** para iti ad-adu pay nga impormasion maipapan iti panagpaagas kadagiti problema iti panagusar iti droga ken sakit iti panunot.

Panangkontrol iti angkit.

Mabalin a narigrigat a kontrolen dagiti natataengan ti angkitda. Ad-adalen dagiti researcher no apay a kastoy. Adtoy dagiti dadduma a siputan:

- **Dagiti medikasion.** Dagiti dadduma a reseta a tomtomarem para kadagiti dadduma a problema ket mabalin a makapakaro iti angkitmo. Karaman kadagitoy ti aspirin ken dadduma pay a pangpabang-ar iti ut-ot, presion ti dara wenno agas ti sakit ti puso, ken patedted ti mata para iti glaucoma.
- **Dadduma pay a nakaro a sakit.** Mabalin a makapakaro iti angkit ti sakit a reflux ken depresion.
- **Nalabes a kinalukmeg.** Ad-adu a daras ti panagangkit dagiti nataengan a natataeng ngem 60 a nalabes ti timbangna wenno kinalukmegna.

Ibagam ti aniaman a pakaseknam maipapan iti angkitmo no bisitaem ti doktormo. Ilistam iti uneg ti makatawen dagiti madlawmo a panagbalbaliw.

 **Makatulongkami.** Addaankami kadagiti programa iti panangimaton iti sakit. Makatulong dagitoy para iti angkit, diabetes ken dadduma pay a nakakaro a kondision. Tawagam ti toll-free a Serbisio Kadagiti Miembro iti **1-888-980-8728, TTY 711**, tapno maammuan ti ad-adu pay.

Stroke kadi daytoy?

Mapasamak dagiti stroke no bumtak wenno mabarado ti maysa a pagayusan ti dara iti utek. Depende no sadino a paset ti utek ti apektado ken no kasanon kapaut ti panangrugi ti panagagas, mabalin a makapadas dagiti makalasad iti saan a nakaro agingga iti nakaro a pannakabaldado.

Sintomas.


Ti panangammo kadagiti sintomas ti stroke ket makatulong kenka a makaawat iti nadaras a medikal a tulong. Dagiti sintomas ket ramanenna ti biglaan a:

- Panagbibineg wenno panagkapsut ti rupa, takkiag wenno saka.
- Pannakatikaw, problema iti panagsao wenno panagawat.
- Panagbaliw ti panagkita iti maysa wenno agpada a mata.
- Problema iti pannagna wenno panagbalanse.
- Nakaro a sakit ti ulo.
- Panagtuglep.
- Panagulaw wenno panagsarwa.

Pagilasinan.

Adda tallo a simple a banag a makatulong kenka a mangammo no ti maysa a tao ket addaan kadagitoy a sintomas. No mais-stroke ti maysa a tao, mabalin a saanda a mabaelan ti:

- Umisem.
- Ingato ti dua nga ima.
- Naurnos nga ibaga ti maysa a simple a sarita.

 **Agtignay iti nadaras.** Tawagan ti **911** iti kaadda ti umuna a pagilasinan ti posible a pannaka-stroke. Napateg ti nadaras a panagagas.




Ammuem dagiti numerom.

Napateg a kontrolem ti presion ti daram.

Agarup 1 iti 3 a nataengan ditoy U.S. ti addaan iti nangato a presion ti dara. Ngem agarup kaguddua laeng kadagitoy a tattao ti makonkontrol ti nangato a presion ti darada. Maawagan met ti nangato a presion ti dara iti altapresion. Ibaga dagiti baro a pagannurotan a ti umuna a tukad ti altapresion ket mangrugi iti basa ti presion ti dara nga 130/80 wenno nangatngato pay.

Kadawyan nga awan sintomasna ti nangato a presion ti dara. Gapu ta mabalin daytoy nga agbanag kadagiti nakaro a problema, napateg nga agasan daytoy. Adda sumagmamano a banag a mabalinmo nga aramiden tapno makontrolmo ti presion ti daram.

- Limitaran ti asin iti nababbaba ngem 1,500 mg tunggal aldaw.
- Mangan iti nasalun-at a dieta nga adu ti prutas ken natengna.
- Limitaran ti alkohol iti maysa a panaginum iti tunggal aldaw para kadagiti babbai wenno dua (wenno nababbaba pay) para kadagiti lallaki.
- Taginayonen ti nasalun-at a timbang.
- Agtalinaed nga aktibo. Magna iti 10-minuto a napartak a pannagna 3 a daras kada aldaw, 5 nga aldaw kada lawas. Agdamag iti kangrunaan a paraipapaaymo iti taripato (primary care provider, PCP) sakbay a ruggian ti maysa a programa ti ehersisio.
- Saanka nga agsigarilio.

 **Bisitaem ti doktormo.** No dagiti panangbaliw iti estilo ti panagbiag ket saan nga umdas a mangpababa iti presion ti daram, mabalin a mangisingasing ti doktormo iti agas. Adda nadumaduma a kita ti agas a mangpababa iti presion ti dara. Siguraduem a surotan amin dagiti apoyntmentmo iti doktormo. Masansan a rukodem ti presion ti daram.


Ti kasayaatan a bakunam.

Mabalinmo a lapdan ti 2 a kadawyan a sakit.

Dagiti bakuna ket saan laeng a para kadagiti ubbing. Kasapulan met dagiti nataengan dagitoy. No nalablaves ngem 60 ti tawenmo, kasaritam ti doktormo maipapan kadagiti bakuna a para iti shingles ken pneumococcal a sakit.

Ti shingles ket patauden ti virus a herpes zoster. Daytoy met laeng ti virus a mangpataud iti tuko. Mangpataud daytoy iti rarasa a mabalin nga agbalin a nasakit a problema iti urat. Mairekomenda ti bakuna kadagiti natataengan nga agtawen iti 60 ken nangatngato pay.

Ti sakit a pneumococcal ket patauden ti *Streptococcus pneumoniae* bacterium. Mabalin nga agresulta daytoy iti nakaro nga impeksion a kas iti dadduma a kita ti pulmonia (maysa nga impeksion ti bara) ken meningitis (maysa nga impeksion ti utek). Mairekomenda ti bakuna kadagiti amin a nataengan nga agtawen iti 65 ken nangatngato pay. Nasken met nga agpabakuna dagiti di pay unay nataengan nga adulto nga agsigigarilio wenno addaan iti angkit.

 **Panawen ti panagpatsek-up?** Kitaem ti kangrunaan a paraipapaaymo iti taripato (primary care provider, PCP) maminsan a daras tunggal tawen para iti maysa a tsek-up. Agdamag maipapan kadagiti bakuna ken pannakaeksamen mabalin a kasapulam. Kasapulam ti agsapul iti baro a PCP? Tawagan ti toll-free a Serbisio Kadagiti Miembro iti **1-888-980-8728, TTY 711**. Wenno bisitaem ti websitemi a para kadagiti miembro iti **myuhc.com/CommunityPlan** wenno usarem ti UnitedHealthcare **Health4Me**® nga app.



Suli ti Saranay.

Serbisio Kadagiti Miembro: Agsapul iti doktor, agsaludsod kadagiti maipapan iti benepisio wenno agreklamo, iti aniaman a lengguahe (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Ti website ken app-mi: Agsapul iti provider, basaen ti Libro ti Miembro wenno kitaen ti ID kardmo, sadinoman ti ayanmo.
myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM: Umawat iti balakad ti maysa a nars a maipapan iti salun-at 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Hawai'i Tobacco Quitline: Mangala iti libre a tulong iti panangisardeng iti panagsigarilio (toll-free).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
hawaiiquitline.org

National Domestic Violence Hotline: Mangala iti suporta, tulong ken balakad 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Kayatmo ti umawat iti elektroniko nga impormasion? Awagam ti Serbisio Kadagiti Miembro ken itedmo kadakami ti email address mo (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Pananggun-od iti umiso a taripato.

Sadino ti papanan para iti taripato a kasapulan.

Ti panangpili iti umisu a lugar a papanam no agsakit wenno nadangranka ket mabalin a makatulong iti naparpartak a pannakatamingmo. Napateg a pumilika iti kangrunaan a paraipaay iti taripato (primary care provider, PCP). Mangikeddeng iti tiempo ti pannakipagkita iti PCP sakbay a maaddaanka iti naganat a panagkasapulan.

Makipagkita iti PCP iti tunggal mabalin a gundaway. Ti PCP ket addaan iti nalaka nga akses kadagiti rekordmo, nalawlawwa ti pannakaammona maipapan iti kasasaad ti salun-atmo ken mabalin pay a mangidiaya kadagiti pannakipagkita iti isu met laeng nga aldaw tapno masabet dagiti kasapulam. Mabalinmo ti mapan iti PCP para kadagiti kasapulan wenno sintomas a kas iti:

- Rarasa ti kudil.
- Saan a nakaro a pannakadangran.
- Bakuna iti trangkaso.
- Sakit iti lapayag.

No saanka makaapan iti ayan ti PCP, mabalinmo ti mapan iti maysa a sentro ti naganat a taripato. Umawat dagiti sentro ti naganat a taripato kadagiti walk-in a pasiente. Mabalinmo ti mapan iti sentro ti naganat a taripato para iti:

- Uyek wenno panateng.
- Gurigor wenno nasakit a karabukob.
- Sakit ti tiyan.
- Babassit a sugat wenno sinit.

Dagiti emergency room ket para laeng kadagiti nakaro a medikal nga emergency. Mapanka laeng sadiay no pagarupem a ti sakit wenno pannakadangranmo ket agbanag iti pannakatay wenno pannakabaldado no saan a mataming a dagus.

Para kadagiti kadawyan a saludsod maipapan iti salun-at, tumawag iti toll-free a NurseLineSM idiay **1-888-980-8728, TTY 711**, 24 oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas. Mabalin a makaipaay dagiti eksperiansado ken rehistrado a nars iti impormasion ken sumungbat kadagiti saludsod.

Addakami ditoy para kenka. Manipud iti panangikeddeng iti tsek-up agingga iti panagsapul iti doktor, makanamnamaka kadakami a maalam ti taripato iti kabiitan a wagas. No adda saludsodmo, maidawat nga tawagam ti toll-free a Serbisio Kadagiti Miembro iti **1-888-980-8728, TTY 711**.

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).