



Health Talk



Fall 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Agbalinka a konektado

I-download-mo ti UnitedHealthcare mobile app. Nadisenio dayta a nalaka nga usaren. Makita dayta iti App Store wenno Google Play, wenno i-scan-mo ditoy.



Taripatoendaka

Ipaaymi dagiti tools dagiti provider-mi tapno maipaayda ti kasayaatan a pannakaaywan kadagiti miembromi. Maawagan dagitoy a tools iti clinical practice guidelines. Ibagada kadagiti provider no kasanoda nga asikasuen ti sakit ken mangaywan iti salun-at. Saklawen ti guidelines ti pannakaasikaso ti nagduduma a sakit ken kondision kas iti diabetes, high blood pressure ken depression. Mangtedda met kadagiti impormasion no kasano ti agtalinaed a nasalun-at babaen iti umiso a dieta, panagehersisio ken dagiti nairekomenda a bakuna.



Ammuem ti ad-adu pay. Para iti kanayonan nga impormasion, bisitaem ti uhcprovider.com/cpg.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop St., Ste. 400
Honolulu, HI 96813

AMC-063-HI-ABD-ILOCANO

CSHI21MC4887795_003

Labanam ti trangkaso

Panawenen ti tinawen a flu vaccine ti anakmo

Irekrekomenda ti Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nga amin manipud 6 a bulan ken natataeng ket makaawat iti flu vaccine kada tawen. Available dagitoy kadagiti bulbulan ti otonio ken winter. Iti umuna a gundaway a mabakunaan ti anakmo iti flu vaccine, mabalin a kasapulanda ti dua a dosis tapno mas maprotektaranda.

No saan a maipaayan ti anakmo iti aniaman a bakuna ita a tawen, mabalinda pay ti kumamakam. Magyeskediul iti appointment iti provider-da ita.

Masapul met a makaawat ti anakmo iti COVID-19 vaccine no kualipikadoda. Makisaritaka iti providerda no kaanoda a mabalin a mabakunaan iti COVID-19, flu ken dadduma pay a vaccine.



Dayta ti best shot-mo. Awan ti bayadam para iti flu wenno COVID-19 vaccine. Maalam dayta iti aniaman a clinic wenno pharmacy a mangawat iti plan-mo. Bisitaem ti myuhc.com/communityplan tapno agbirokka iti lokasion iti asidegmo.

Rumaniag ti isemmo

Mangipapaay ti UnitedHealthcare iti standard ken espesial benepisio iti dental para kadagiti adulto. Saan a karaman dagitoy a benepisio kadagiti miembro nga addaan met iti Medicare coverage.

Standard a benepisio iti dental

Dagiti standard a dental a benepisio ket para kadagiti miembro nga agtawen iti nasursurok ngem 21 nga awan ti nakaro a sakitna. Iramanda ti:

- \$250 kangatuan a tinawen a benepisio
- 2 oral checkup kada tawen
- 1 a set ti bitewing X-ray kada tawen
- 2 pannakadulus kada tawen
- Fillings (saan nga emerhensia)
- Simple a panagpapagot (saan nga emerhensia)

Espesial a dental a benepisio

Ti espesial a dental a benepisio ket para kadagiti miembro nga agtawen iti nasurok a 21 a kualipikado ti medikal a kondisionna a diabetes, sakit ti puso wenno panagsikog. Iramanda ti:



- \$1,250 kangatuan a tinawen a benepisio
- 2 oral checkup kada tawen
- 1 a set ti bitewing X-ray kada tawen
- 2 panagdulus kada tawen
- Fillings (saan nga emerhensia)
- Simple a panagpapagot (saan nga emerhensia)
- Periodontal scaling ken root planing, periodontal maintenance, ken gross debridement

Dagiti miembro a kualipikado iti espesial a dental a benepisio ket mabalin met a makiraman iti dental case management program-mi. Maysa kadagiti dental team case manager-mi ti mabalin a tumawag kenka tapno ibagada no kasano ti makiraman.

Agtalinaed a nasalun-at

Kanayon a mapan dagiti tin-edyer no eskediul ti checkup ken bakunada

Gapu iti COVID-19, adu nga ubbing ti saan nga agpapa-checkup ken agpabpabakuna. No saan a nakapan ti anakmo iti back-to-school checkup iti daytoy a tawen, saan pay a naladaw.

Kasapulan ti checkup iti intero a kinaubingda — manipud baby agingga nga agtin-edyer. Mabalin a karaman dagitoy:

- Physical checkup
- Dagiti bakuna
- Test iti panagkita ken panagdengngeg
- Pannakailawlawag dagiti pisikal nga aktibidad ken nutrisyon
- Developmental screening para iti panagsao, pannangan ken pisikal nga aktibidad
- Dagiti saludsod maipapan iti salun-at ti ubing ken record ti salun-at
- Lab test, kas iti urine ken blood test

Bayat iti checkup, damagem iti provider ti anakmo no naibakuna met laengen dagiti bakuna para iti anakmo. No masurot a naimbag ti eskediul ti bakuna ti anakmo, maprotektaran iti sakit ken uray ti dadduma. No adda saan a naibakuna iti anakmo ita a tawen, saan pay a naladaw.



Agpa-checkup. Tawagam ti provider ti anakmo tapno pagsaritaanyo ti eskediul ti checkup-na. Tapno agbirok iti sabali a provider, visit myuhc.com/communityplan. Wenno, awagam ti toll-free ti Serbisio Kadagiti Miembro ti numero ti telepono a nailista iti resource corner panid 4 iti daytoy a newsletter.



Panangagas iti ADHD

Saan a maymaysa ti pamayan ti panangagas

Dagiti ubbing nga addaan iti attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) ket mabalin a marigatan nga agpokus iti klase wenna mangkontrol iti ugalida. Mabalin met a sobra ti kina-active-da. No addaan iti ADHD ti anakmo, mabalin nga isingasing ti provider-da a maipaayan iti behavioral therapy. Mabalin met nga isingasingda nga agtomar iti agas.

Adda dagiti nagduduma nga agas a pangagas iti ADHD. Mabalin a saan a nabiit ti agbirok iti agas a kasayaatan para iti anakmo. Mabalin a kasapulan a baliwan ti agas ti anakmo wenna ti dosage a tomarena iti sumagmamano a tiempo. Isu a napateg a dagiti ubbing nga agtomtomar iti agas ti ADHD ket masapul a kanayon a mapan iti providerda para iti follow-up.



Suli ti Saranay

Serbisio Kadagiti Miembro:

Agsapul iti paraipaay iti serbisio, idamag dagiti salsaludsod a maipapan iti benepisio wenno agpatulong a mangiyiskediul iti apoyntment, iti aniaman a lengguahe (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Ti websitemi: Agsapul iti paraipaay, buyaem dagiti benepisio wenno kitaem ti ID kardmo, sadinoman ti ayanmo. myuhc.com/communityplan

NurseLine: 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**

Tulong para iti Pang-emerhensia a Makan: Kasapulam ti tulong iti panagbirok iti makan? Kontakem ti Hawaii Foodbank para iti tulong. hawaiifoodbank.org/help

Alzheimer's Association Hawaii Chapter: Agbirok kadagiti artikulo maipapan iti Alzheimer's disease ken caregiver resources. A 24/7 helpline available met (toll-free). **1-800-272-3900**
alz.org/hawaii

Kasapulam ti pagluganan para iti saan nga emerhensia a medical appointment? Tawagam ti ModivCare 48 nga oras sakbay ti eskediulmo iti **1-866-475-5746**. Wenno awagam ti toll-free ti Serbisio Kadagiti Miembro Lunes–Biernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m., para iti tulong iti panagpareserba (toll-free). **1-888-980-8728, TTY 711**



iStock.com/Wiktoriy

5-lata a sopas

Simple ken makabsog a recipe

Nalaka laeng ti agaramid iti naimas ken nasustansia a sopas iti otonio kas laeng iti 1, 2, 3, 4, 5. Pagtitiponen ken ipapudotmo laeng dagiti ingredients nga adda iti pantry-m, addaankan iti nasustansia a makan iti awan pay 20 a minuto. Daytoy a recipe ket para iti 6 a tao ken aggatad iti nakurang a \$5.

Dagiti rekado	Natantiar a gastos (Walmart)
1 14.5-ounce lata naiw-iwa a kamatis	\$0.72
1 15-ounce lata a mais	\$0.50
1 19-ounce a lata a ready-to-serve minestrone soup	\$1.42
1 15-ounce lata a naglalaok a natnateng	\$0.58
1 15-ounce lata a black beans, nabugguan ken napaaruyotan	\$0.72

Instruksion

1. Pagtitiponen ti amin a ramen iti dakkal a kaldero
2. Iluto iti oven iti kalkalainganna a pudot agingga a napudot amin (agarup 10–15 a minuto)

Tip ti eksperiensiado a cook

Gumatangka iti no-salt wenno low-sodium a nakalata a natnateng. Mabalainmo a pasayaaten ti recipe babaen iti pannagnayonmo iti rekado (tapno naraman) tapno ad-adu ti ramanna. Bawang, cumin ken sili pagbalinenna a nabnabiag ti digo. Dagiti italian seasoning, asin ken pamienta pagbalinenna a naeramraman ken naim-imas.

Naggappuan dagiti recipe: WW



Mapanka iti online. Para iti ad-adu pay a nasalun-at a recipe para iti otonio, bisitaem ti healthtalkrecipes.myuhc.com. Adda met mabuyam nga ababa a video mangibaga no ania dagiti makan a nasaysayaat a gatangen a frozen.



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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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下さい。(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**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono 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 qué 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**).