



Health Talk

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

Terry Vine/YinYang



Tiempo ti lam-ek 2023

United
Healthcare
Community Plan

Ania ti adda iti uneg

Nakasagana a tumulong kenka ti grupomi iti Serbisio iti Miembro. Kitaem ti Panid 2 para iti maysa nga istoria no kasanomi a tinulongan ti maysa a miembro a mangala ti agasna.



Salun-at + Kinakaradkad

Ania ti WIC?

Suporta para iti panangpakan iti familia

Sika kadi ti kangrunaan a mangay-aywan ti maladaga wenna ubing nga agtawen iti 5 agpababa? No wen, mabalinka a makaawat ti tulong manipud iti Women, Infants and Children (WIC) a programa. Mangipaay daytoy iti binulan a tseke, voucher wenna kard tapno makagatangka iti nasalun-at a taraon. Iraman dagita a taraon ti gatas, keso, itlog, whole grains ken peanut butter. Makaalaka met iti beans, prutas, natnateng ken dadduma pay. Bisitaem ti health.hawaii.gov/wic tapno ad-adu pay ti maammuan ken no maikarika iti daytoy.



Pangrabii. Mangaramidka iti sopas babaen iti adda iti kusina. Bisitaem ti uhc.care/wintersoup para iti simple nga ideya.

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

UNHC-068-HI-ABD-ILOCANO
CSHI23MD0003196_000

Inaldaw a biag

Dagiti benepisio iti magatang uray awan resetana nga agas

Makatipid ti kuarta iti parmasia

Ngumin-ngina ti presio ti adu a bambanag a kasapulam. Gumatgatangka kadi ti magatang uray awan resetana nga agas (OTC) nga agas? Dagitoy dagiti bambanag a mabalinmo a gatangen nga awan ti resetana. Iramanda ti:

- Agas para iti sinus ken allergy
- Mangep-ep iti ut-ot kas iti Tylenol, Advil wenna aspirin
- Dagiti bitamina
- Agas ti uyek
- Agas para iti heartburn
- Krema a pang-first-aid
- Manglapped iti panagsikog
- Dagiti produkto a tumulong tapno maisardengmo ti panagsigarilio

Mabalin a makatipid iti kuarta ti planom iti salun-at. Mabalin a maaddaanka iti benepisio a mangkissay iti gastos iti OTC nga agas.



iStock.com/ozgurcankaya



Agurnongka itan. Tawagam ti Serbisio iti Miembro a toll-free iti numero ti telepono a naikabil iti Panid 4 tapno maammuam no kasano a mausarmo ti benepisio para iti OTC nga agas.

Kapadasan ti Miembro

Makatulong kenka

No adda dagiti isyu iti panangsaklaw ti salun-atmo, nakasagana kami a tumulong. Maysa a miembro nga addaan iti diabetes ti marigrigatan a makaala iti agas para iti insulin pump-na. Gapuna, tinawaganna ti Serbisio iti Miembro.

Makitinnulong ti Serbisio iti Miembro iti opisina ti doktor ken iti parmasia. Adda kadakuada dagiti impormasion tapno maaprubaran ti kiddaw. Naala ti miembro ti agasna.

Nagyaman unay ti miembro iti tulong a naawatna. Ammona itan a mabalinna a tawagan ti tagaimaton ti kaso para iti aniaman a masanguanan a panagkasapulanna. Daytoy a kita ti tulong manipud iti Serbisio iti Miembro ket sidadaan iti amin a miembro.



Suporta no kasapulam dayta. Tawagam ti Serbisio iti Miembro a toll-free iti numero ti telepono a naikabil iti Panid 4. Addakami ditoy a tumulong.



Ammom kadi?

Mabalin a nairaman kadagiti benepisiom dagiti serbisio ti transportasion a mapan ken aggapu iti medikal a panagbisitam. Kitaem ti Panid 4 para iti ad-adu pay.

Nasaklaw a Panangtaripato

Kasapulam kadin ti panangtaripato?

Dagiti screening ken bakuna pagtalinaedennaka a nasalun-at

Napateg kadagiti nataengan ti manglapped a panangtaripato. Tumulong daytoy tapno agtalinaedka a nasalun-at. Iraman ti manglapped a panangtaripato ti rutina nga screening ken bakuna. Dagitoy dagiti mabalin a kasapulamon.



Screening iti presion ti dara

Napateg a mamentenarmo ti presion ti daram. Masapul a makita ti presion ti dara dagiti nataengan bayat iti tunggal panagbisitada para iti panangaywan ti salun-at.



Screening para iti diabetes

Mangpataud iti dadduma a problema ti salun-at no addaanka iti diabetes. Dagiti nataengan nga agtawen iti nagbaetan ti 40 ken 70 a sobra ti timbangda wenno nakaluklukmeg ket masapul a ma-screen.



Screening ti colorectal a kanser

Ti screening ti colorectal a kanser ket maikalikagum para kadagiti nataengan nga agtaw-tawen ti 45 inggana 75. Adda iti sumagmamano a pamay-an tapno ma-screen-ka. Nairaman ditoy ti colonoscopy wenno bukod nga eksamen iti pagtaengan.



Bakuna iti influenza (trangkaso)

Masapul a tinawen a maaddaan iti bakuna ti trangkaso ti amin a nataengan. Sidadaan dagitoy kadagiti bulbulan ti otonio ken lam-ek. Mabalin pay a mangala ita para iti panawen ti panagtrangkaso.



Bakuna ti COVID-19

Irekrekomenda ti Centers for Disease Control and Prevention (CDC) nga amin ket makaala iti kabaruan a bakuna para iti COVID-19. No dika pay nabakunaan para iti COVID-19, masapul a mangalaka iti 2 a kangrunaan a dosis. No nabakunaan para iti COVID-19, sidadaan met dagiti napabaro a booster shots. Protektarandaka manipud iti kabaruan a variant ti virus. Sakbay a mangalaka, masapul nga agurayka iti di kumurang 2 a bulan kalpasan iti naudi a bakunam para iti COVID-19. Wenno agurayka iti 3 a bulan sipud idi naudi a naaddaanka iti COVID-19.



Tetanus, diphtheria, pertussis (Tdap) a bakuna

Dagiti nataengan a saan pay a nakaawat iti Tdap a bakuna ket masapul a maaddaan iti dosis ti Tdap. Dagiti nataengan a nakaawat iti Tdap shot ket masapul a maaddaan iti booster a dosis kada 10 a tawen.



Kitaem daytoy. Sidadaan dagiti listaan a makatulong tapno makapagsaganaka iti panagbisitam. Bisitaem ti adultwellnessvisit.myuhc.com.

Dagiti Pammataudan ti Miembro

Adda ditoy para kenka

Kayatmi a nalaklakam a maala dagiti benepisiom manipud iti planom ti salun-at. Kas miembromi, adu a serbisio ken benepisio ti magun-odam.

Serbisio iti Miembro: Agpatulong para kadagiti saludsod ken pakaseknam. Mangbirokka iti tagaipay ti panangtaripato iti salun-at wenno sentro ti nagannat a taripato, agsaludsodka iti saludsod iti benepisio wenno agpatulongka iti panangyeskediul iti appointment, iti aniaman a lengguahe (toll-free). **1-888-980-8728, TTY 711**



Ti websitemi: Pagtalinaeden ti website-mi ti amin nga impormasionmo iti salun-at iti maymaysa a lugar. Makabirokka iti tagaipay ti panangtaripato iti salun-at, makitam dagiti benepisiom wenno makitam ti ID kardmo kas miembro, sadino man ti ayanmo. **myuhc.com/communityplan**

App ti UnitedHealthcare: Madagdagus a ma-access-mo ti impormasion ti planom iti salun-at. Kitaem dagiti masaklawmo ken dagiti benepisiom. Makabirokka iti asideg a tagaipay iti network. Kitaem ti ID kardmo kas miembro, makaala iti direksion a mapan iti opisina ti tagaipaymo, ken dadduma pay. **I-download-mo iti App Store wenno Google Play**

NurseLine: Mangalaka iti balakad para iti salun-at manipud iti nars 24 nga oras iti inaldaw, 7 nga aldaw kada lawas, nga awan ti bayadam (toll-free). **1-888-980-8728, TTY 711**

Agbalinka a digital: Ag-aplayka para iti email, text message ken digital a file tapno dagus a maawatmo dagiti impormasion ti salun-atmo. **myuhc.com/communityplan/preference**

Healthy First Steps®: Mangalaka iti suporta iti intero a panagsikogmo ken gunggona para iti naintiempuan a prenatal ken well-baby a panangtaripato (toll-free). **1-800-599-5985, TTY 711**
uhchealthyfirststeps.com

Hawai'i Tobacco Quitline: Daytoy ket libre a serbisio para kadagiti residente iti Hawai'i a keddeng da nga agsardeng. Agpalista online wenno tumawag iti (toll-free). **1-800-784-8669, TTY 711**
hawaiiquitline.org

Panangimaton ti Panangtaripato: Daytoy a programa ket para kadagiti miembro nga addaan iti nakaro a kondision ken narikut a panagkasapulan. Sika ket makaawat iti tawag iti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion ti salun-at, rekomendasion iti pammataudan ti komunidad, palagip kadagiti appointment, tulong iti transportasion ken dadduma pay (toll-free). **1-888-980-8728, TTY 711**

Transportasion: Iti dadduma a kaso, nasaklaw ti medikal a transportasion para iti panagagas iti panangtaripato ti salun-at wenno panageksamen. No saanka a makaapan iti doktor, addaka iti lugar nga awan iti publiko a transportasion wenno saanmo a mausar ti publiko a transportasion gapu iti medikal a kondisionmo, tawagam ti QUEST Integration Transportation Services ModivCare-mi. Tawagam ti ModivCare apaman a makaaramidka iti appointment wenno 48 nga oras a nasaksakbay. Amin a medikal nga appointment iti doktor-mo ket masapul a mayeskediul iti Lunes agingga iti Huebes ken saan a naladladaw ngem 2 p.m. Dagiti kiddaw para iti appointment iti Lunes ket masapul a maaramid iti Huebes iti aldaw. **1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**



Ti UnitedHealthcare Community Plan ket agtungtungpal kadagiti maipakat a linteg ti Pederal kadagiti karbengan a sibil ken saanna nga iduma, ilaksid dagiti tattao, wenna trataren dagiti tattao iti sabsabali a wagas gapu iti:

- Puli
- Disabilidad
- Tawen
- Naggapuan a Pagilian
- Kolor
- Seks/gender (pannakaiyebkas wenna pakabigbigan)

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipapaay kadagiti libre a tulong ken serbisio kadagiti tattao nga addaan kadagiti disabilidad tapno makasaritadakami a nasayaat, kas koma iti:

- Dagiti kualipikado nga agipatarus iti sign language
- Nakasurat nga impormasion kadagiti sabali a pormat (dadakkel a pannakayimprenta, audio, nalaka a maluktan nga elektroniko a format, dagiti sabali pay a pormat)

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipapaay kadagiti libre a serbisio iti lengguahe kadagiti tattao a saan nga Ingles ti kangrunaan a lengguaheda, kas koma dagiti:

- Dagiti kualipikado a tagaipatarus
- Dagiti impormasion a naisurat iti dadduma a lengguahe

No kasapulam dagitoy a serbisio, awagannakami a toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

No patiem a saan a naited ti UnitedHealthcare Community Plan dagitoy a serbisio wenna indumdumanaka iti sabali a pamay-an, mabalinmo ti agidatag iti reklamo iti:

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

Mabalinyo met ti agidatag iti reklamo iti U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, iti elektroniko a pamay-an babaen iti Office for Civil Rights Complaint Portal, a makita iti **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, wenna babaen iti surat (mail) wenna telepono iti:

Babaen iti koreo: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Babaen iti telepono: **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Dagiti form ti reklamo ket adda iti **<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).
(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 am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe 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).