



# HealthTalk

Ti panagdaliasatmo iti nasaysayaat a salun-at



## Ania ti adda iti uneg

Mapan iti panid 2 ken ammuen ti maipapan ti **3 a digit a mabalin a makaisalakan ti biag.**

## Nasakup a panangtaripato

# Makatipid ti kuarta iti parmasia

## Dagiti benepisio iti magatang uray awan resetana nga agas (OTC)

Gumat-gatang ka kadi kadagiti produkto ti OTC? Dagitoy ket banbanag a magatangmo uray awan ti reseta. Iraman dagitoy dagiti agas ti trangkaso ken allergy, pangpabang-ar ti ut-ot, bitamina, first-aid cream, ken dadduma pay a produkto.



Mabalin a pababaen dagiti benepisio ti gastos dagiti banbanag iti OTC. Tawagan Dagiti Serbisio ti Miembro iti numero ti phone iti panid 4 tapno maammuan ti ad-adu pay.

## 3 a digit ket makaisalakan ti biag

### Lagipen ti 988 para ti Suicide & Crisis Lifeline

Apektaran ti panagpakamatay ti siasinoman. Daytoy ti maikadua a gapu ti pannakatay kadagiti tattao nga agtawen ti 10–14 ken 25–34.<sup>1</sup>

Adda ditoy ti sumagmamano a seniales a sukimaten:

- Panagsao maipapan ti panagpakamatay wenno panagbalin a problema iti sabali a tao
- Panagabusu ti substansia
- Dagiti nakaro a panagbaliw ti mood
- Dagiti episode ti ungit wenno makadangan a panagtignay
- Nabaybayag wenno nabibiit ngem kadawyan a panagturog
- Withdrawal wenno panagmaymaysa

Ti nasayaat a damag ket sidadaan dayta a tulong 24 nga oras kada aldaw. Tawagan wenno i-text ti 988 Suicide & Crisis Lifeline para ti suporta manipud ti nasaney a mammagbaga iti krisis.

<sup>1</sup> Pammataudan: Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

## Nasakup a panangtaripato

# Kayatmo nga agbalin a natalnalna ken naragragsak?

## Alaen ti app ti Panangtaripato iti Bukod a Bagi ti AbleTo a libre

Kissayan ti stress ken papintasan ti riknam babaen ti daytoy nga app ti Panangtaripato iti Bukod a Bagi. Mangited kenka ti app ti Panangtaripato iti Bukod a Bagi kadagiti alikamen ti emosional a salun-at tapno makatulong kenka a mapasayaat ti riknam, kas kadagiti agas, ehersisio ti panaganges, dagiti video, blog ken ad-adu pay. Makaala ka met ti nairanta para kenka a linaon. Mangrugi ita nga aldaw. Bisitaen ti [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin).

## Salun-at ti ngipen

# Diabetes ken ti salun-at dagiti ngipenmo

Mabalin a maparigat ti nangato nga asukar ti dara a pagtalinaeden a nasalun-at ti ngiwatmo. Ti panagsipilio ken panagingat kadagiti ngipenmo inaldaw ket makatulong a malappedan ti ut-ot ken dagiti impeksion iti ngipen. Uray met ti panagapan kadagiti regular a panagbisita iti dentista. Mabalin a biruken ken tumulong ti dentistam nga agasan ti pannakaperdi ti ngipen ken dagiti parikut iti gugot sakbay da a kumaro.



No kasapulam ti tulong iti panangbirok ti dentista wenno panangala ti appointment, makatulong kami. Tawagan Dagiti Serbisio ti Miembro iti numero ti phone iti panid 4 tapno maammuan ti ad-adu pay.

## Kapadasan ti miembro

# Makatulong kenka

## No adda pakaseknam iti masakupan ti salun-atmo, adda kami ditoy tapno tumulong

Ti miembro ket marigrigatan iti panangala ti agasna. Tinawaganna Dagiti Serbisio ti Miembro, a nagtrabaho iti opisina ti doktor ken ti parmasia tapno aprobaran ti kiddaw. Naala ti miembro ti agasna ken nagyaman isuna para ti tulong. Adda kami met ditoy tapno tumulong ken suportaran ka. Tawagan Dagiti Serbisio ti Miembro iti numero ti phone iti panid 4 tapno maammuan ti ad-adu pay.

## Ammuen ti peggadmo ken umaksion

Ibagbaga ti CDC a dagiti kanser ti suso ken iti cervix ket 2 iti kadawyan unay a tipo ti kanser kadagiti babbai. Adda ditoy ti sumagmamano a banbanag a mabalin a mangipangato iti peggadmo.

### Dagiti banbanag ti peggad ti kanser ti suso

- Agedad 50 wenno natataeng pay
- Addaan ti inang, kabsat a babai wenno anak a babai (first-degree a kabagian) nga addaan ti kanser ti suso
- Natawidan kadagiti panagbalbaliw kadagiti partikular a gene, kas ti BRCA1 ken BRCA2
- Saan a pisikal nga aktibo
- Umin-inom ti arak wenno agsig-sigarilio
- Nangrugi ti panagsangailim sakbay ti edad 12 wenno nangrugi ti panag-menopause kalpasan ti edad 55

### Dagiti banbanag ti peggad ti cervical a kanser

- Naimpeksionan ti human papillomavirus (HPV)
- Agsig-sigarilio
- Addaan ti HIV (ti virus a mangigapu ti AIDS)
- Naaddaan ti adu a seksual a kaasmang

Makatulong a malappedan ti cervical a kanser babaen ti panagpabakuna maisuppiat ti HPV



### Makisao iti tagaipaaymo maipapan ti screening ti kanser ti suso ken iti cervix.

No kasapulam nga agbirok ti tagaipaay, makatulong kami. Tawagan Dagiti Serbisio ti Miembro iti numero ti phone iti panid 4 tapno maammuan ti ad-adu pay. Wenno bisitaen ti [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

## Panangimaton ti Sakit

## Panangtarus kadagiti kondision ti salun-atmo

No adda ti parikut iti salun-atmo, mabalin a damagem dagiti saludsod kas ti:

- Ania daytoy a sakit?
- Ania dagiti panangagas?
- Kasano a maapektaran daytoy a kondision ti sapisap a salun-at ko?
- Ania ti mabalin a mapasamak no saanak a mangaramid kadagiti panagbaliw iti wagas ti panagbiag ko?

Ti programami iti panangimaton ti sakit ket makatulong kenka nga imatonan ti salun-atmo. Bisitaen ti [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) tapno maammuan ti maipapan ti:

- Angkit
- Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)
- Coronary artery disease (CAD)
- Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)
- Depresion
- Diabetes
- Panagbabak ti puso
- Hepatitis C
- Altapresion
- Kinadagsen unay
- Sick cell



# Adda kami ditoy tapno tumulong

## Dagiti Serbisio ti Miembro:

**1-888-980-8728, TTY 711**

7:45 a.m.–4:30 p.m. HST, Lunes–Biernes  
Agpatulong kadagiti saludsod ken pakaseknam. Agbirok ti tagaipaay ti panangtaripato ti salun-at wenna ti sentro ti nagannat a panangtaripato, agdamag kadagiti saludsod iti benepisio wenna agpatulong iti panangiyiskediul ti appointment, iti aniaman a pagsasao (toll-free).

## Ti website-mi: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

Idulin ti website-mi ti amin nga impormasion ti salun-atmo. Agbirok ti tagaipaay ti panangtaripato ti salun-at, kitaen dagiti benepisiom wenna kitaen ti ID kardmo kas miembro, ken ad-adu pay.

## App ti UnitedHealthcare:

**I-download iti App Store® wenna Google Play™**

Nalaka nga iyakses ti impormasion ti plano ti salun-atmo.

## NurseLine: 1-888-980-8728, TTY 711

Gumun-od ti balakad iti salun-at manipud ti nars 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas, a libre para kenka (toll-free).

## UHC Doctor Chat: I-download ti UHC Doctor Chat app wenna ad-adu pay iti [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com).

Laktawan ti kuwarto ti pagurayan ken kumonektar kadagiti Tagaipaay ti Kangrunaan a Panangtaripato (dagiti PCP) iti segundo babaen ti UHC Doctor Chat app. Sidadaan dagiti PCP 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas ken makasungbat kadagiti saludsod, dakkal wenna bassit. I-download ti UHC Doctor Chat app wenna ad-adu pay iti [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com).

## Transportasion:

**1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**

Mabalin ka a makaala kadagiti lugan paapan ken manipud kadagiti panagbisitam a medikal ken iti parmasia. Tapno makaiyiskediul ti lugan, tawagan ti ModivCare iti kababaan ti 2 nga aldaw ti negosio sakbay ti appointment-mo (toll-free).

## Hapai Malama: 1-888-980-8728

Lunes-Biernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m.

No masakog ka, sidadaan ti programami a mangipaay kadagiti gunggona ken suporta para kenka ken ti tagibim. Kontakennakami toll-free.

## Quit For Life:

**1-866-784-8454, TTY 711 | [quitnow.net](https://quitnow.net)**

Agpatulong nga agsardeng iti panagsigarilio a libre para kenka (toll-free).

## Panangimaton ti Panangtaripato:

**1-888-980-8728, TTY 711**

Mabalin a makaawat dagiti miembro nga addaan kadagiti nakaro a kondision ken kadagiti komplikado a kasapulan kadagiti tawag iti phone, panagbisita iti pagtaengan, edukasion iti salun-at, panangikalikagum kadagiti pammataudan iti komunidad, palagip iti appointment, tulong iti lugan ken ad-adu pay (toll-free).

## Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)

Agbirok kadagiti artikulo, alikamen para iti panangtaripato ti bagi, mangay-aywan a tagaipaay, ken dagiti pammataudan iti salun-at ti panunot ken panagusar ti substansia.

## Agbalinka a digital:

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Ag-sign up para kadagiti email, text message ken digital a file tapno naparpartak a maawat ti impormasion ti salun-atmo.

## Konektor ti Komunidad:

**[uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

Addaan ti UnitedHealthcare Community Resources kadagiti programa a makaipaay ti tulong iti taraon, pabalay, panagbayad kadagiti utilidad, ken ad-adu pay, iti nalaklaka wenna libre para kenka. Agbirok tapno makasapul ti tulong iti lugarmo.

## Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)

Makikadua iti maysa a lisensiado ken nalainag a therapist iti pagsasao para ti 1-on-1 a virtual a session manipud ti kinanam-ay ti pagtataengam - nga addaan kadagiti linawas nga aktibidad ti panagsanay, edukasion, ken suporta tapno naparpartak a magun-od dagiti gandatmo.





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**).