



TI SUSI ITI NASAYAAT NGA PANAGBIAG KET ITI NATAN-OK NGA PLANO

# HealthTALK



## ITI DAYTOY NGA ISYU

Depresion .....	Panid 1
Sakit gaput' kapudot ti panawen .....	Panid 2
Dagiti panagpa-checkup .....	Panid 2
Chlamydia .....	Panid 2
Komplikasion ti panagsikog .....	Panid 3
Panagabuso iti panagdeyt .....	Panid 4

## Malmaldaangka kadi?



### Saanka kuma nga agleddaang.

Nakarkaro ti depresion ngem ti panagleddaang iti sumagmamano laeng nga aldaw. Daytoy ket nakaru nga sakit. Nasursurok ngem 15 milyon nga Amerikano ti addaan iti daytoy. Dagitoy ti sumagmamano a pagilasinan:

- leddaang nga awan patinggana.
- dimo kayat nga aramiden dagiti banag a tagtagiragsakem idi.
- ad-adu wenno basbassit ti kankanem ngem iti damo.
- dika makaturog wenno agsobsobra ti turogmo.
- aglaladutka.
- marigatanka nga agpanunot.
- pampanunotem ti ipapatay wenno panag-suicide.

Mabalin nga agasan ti depresion. Makatulong ti panagpaagas. Kasta met ti therapy. Mabalin pay a padasem a baliwan ti gagangay ti kabibiagmo. Ti panagwatwat, umdas a pannaturog ken pannangan kadagiti makapasalun-at a taraon kessayanna ti sumpungmo.



**Agpatulongka.** Nu addaanka kadagiti sintoma ti depresion iti nasursurok ngem sumagmamano a lawas, kasaritam ti kangrunaan a mangtamtaming kenka (PCP).



# Damagem ken Dr. Health E. Hound

## S. Kasano a malapdan ti familiak dagiti sakit gaput' kapudot ti kalgaw?

**S.** Gagangay a lumamiis ti bagitayo nu agling-ettayo. Ngem nu dadduma, saan nga umdas ti panagling-et. Nu nakapudpudot, nangruna nu nasalimuot, masapul ti kanayonan a remedio tapno dika masdo. Siguraduem a sika ken dagiti annakmo ket:

- Uminom ti adu a danum. Nu naganaygaykayo, ikagumaanyo ti uminom iti dua inggat' uppat a baso a danum kada oras.
- Agtalinaedkayo kadagiti nalamiis a lugar, kas kadagiti patakder nga air-conditioned.
- Agusarkay iti naingpis, nalawa a kawes, pangsaripda iti init ken sombrero.
- Liklikan iti akaba nga panagwatwat iti ruar kadagiti napudot nga aldaw.

Nu di madaeran ti bagim ti nabara a panawen, agresulta dayta iti “heat stroke” wenno masdo. Masapul a madagdagus nga agpadoktorka nu masdo wenno ma-heat stroke. Dagiti sintoma isut' di panagling-et; nakaru a gurigor; nabara, nalabaga a kudil; ken panagulaw, sakit ti ulo wenno matikaw. Nu adda kasta a sintoma ti anakmo wenno ti kaduam, awagam ti **911**. Ket palamiisam ti pasiente babaen ti air conditioning wenno sapsapuan ti kudilna iti nalamiis a danum bayat nga agur-urayka iti mangngagas.



## Kanayon a panagpacheckup

Dagiti ubbing nga ages-eskuela ken dagiti agtutubo masapul a tinawen nga agpacheckupda iti doktor. Maawagan nu dadduma daytoy a panagpacheckup iti well-child visit wenno EPSDT visit. Dagiti panagpacheckup ket siguraduenda a tumantanor ti annakmo a nabileg ken nasalun-at. Kadagitoy nga ibibisita, ti doktor ket:

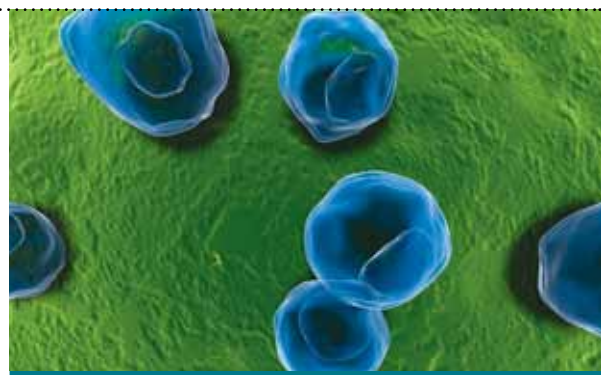
- kitaenna ti katayag, kadagsen ken ti body mass index (BMI).
- itedna iti anakmo iti aniaman a bakuna a kasapulanna.
- kasaritana ti anakmo maipapan iti kinasalun-at ken kinalalged mayataday iti edadna.
- siguraduenna nga umno ti itatanor ti anakmo.

Adut' as-asikasuen dagiti doktor ti ubbing nu kalgaw. Sapsapaem nga awagan ti doktor para iti eskediul a panagpacheckup. Awitem dagiti porma ti sports health ken porma ti eskuelaan a kasapulan a mapirmaan nu agpacheckup.



**Sapulem ni Dr. Right.** Masapulmo kadi ti sabali a doktor para iti anakmo? Usarem ti provider directory online iti **UHCCCommunityPlan.com**.

Wenno awagam a libre ti Member Services. Para kadagiti kameng ti QexA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



## 4 A KINAPUDNO MAIPAPAN ITI CHLAMYDIA

1. Ti chlamydia isut' kadawyan unay nga impeksion a maiyakar babaen iti pannakinaig. Maalisn nga agpada ti lalaki ken babai.
2. Ti bakteria nga agiwaras iti chlamydia ket maala nu makinaig ti maysa nga awan proteksionna. Ti panagusar iti kondom kessayanna ti peggad.
3. Masansan nga awan sintoma ti chlamydia. Irekomenda dagiti doktor nga agpacheckup a tinawen dagiti babai ken agtutuboagtutubo nga edadad 25 ken agpababa.
4. Maagasan ti chlamydia babaen kadagiti antibiotics. Nu di mataming, agbanag iti kinalupes wenno dadduma pay a napaut a parikut.

# Ay maladaga!

## Dagiti tallo a kadawyan a komplikasion ti panagsikog

Kaaduan a panagsikog ket normal. Ngen mabalin a rumsua dagiti serioso a komplikasion. Gapuna a napateg ti panagpacheckup iti doktor wenno iti midwife sakbay ti panagpasngay. Rugiam a bisitaen ti mangtamting kenka apaman a nagsikogka. Rugiam a bisitaen sakbay ti maika-12 a lawasmo. Kalpasanna binulan a mapanka kadagiti umuna nga innem a bulan. Mapanka iti kada dua a lawas bayat ti maikapito ken maikawalo a bulan. Iti maudi a bulan, linawaskan a mapan iti mangtamting kenka.



	<b>PREECLAMPSIA</b>	<b>GESTATIONAL DIABETES</b>	<b>NASAKBAY A PANAGPASIKAL</b>
<b>ANIA DAYTOY</b>	Nangato a presyon ti dara gaput' panagsikog	Diabetes maigapu iti panagsikog	Mangrugi ti panagpasikal, aglukat ti cervix-mo wenno agbettak ti water bag-mo
<b>KAANO A MAPASAMAK DAYTOY</b>	Masansan kalpasan ti 20 a lawas	Mangrugi iti maikalima wenno maikanem a bulan	Sakbay ti 37 a lawas
<b>APAY A DELIKADO DAYTOY</b>	Malapdan ti dara nga agturong iti maladaga. Maawanan ti maladaga iti oksihena ken taraon.	Mabalin a dumakkel unay ti maladaga, wenno kurang ti blood sugar-na wenno ag-jaundice. Kumaro pay ti diabetes ti ina kadagiti um-umay a tawen.	Rumsuanto dagiti parikut kadagiti maladaga a kurang ti bulanda. Makaala dagiti inna iti impeksion nu nasapa nga agbettak ti water bag-na.
<b>PAGILASINAN KEN SINTOMA</b>	Nangato a presyon ti dara, agmanas dagiti ima, gurong ken saka a di aglabas, sakit ti ulo, agkudrep dagiti mata	Nangato ti asukar ti dara uray gagangay a panagtesting	Panagbabasa, regular a panagpasikal, pelvic pressure
<b>REMEDIO</b>	Aganaken nu la ket ta dakkelen ti maladaga. Nu saan, kanayon a panagidda ken medisina. Nu dadduma, agyanka idiy ospital.	Panagwatwat, agdieta, regular a pannakatesting ti dara ket nu dadduma, pannagagas wenno insulin	Nu ag-34 a lawasen ti sikog, masansan a natalgeden ti panagpasngay. Ngen nu nasapsapa, masapul nga agagaska tapno maitantan ti panagpasikal. Nalabit nga agyanka idiy ospital wenno nakaiddaka idiy balayyo.



**Ipakatmo ti umuna nga addang.** Ti UnitedHealthcare Community Plan ket addaan programa wenno urnos para kadagiti masikog nga inna. Maawagan iti *Nasalun-at nga Umuna nga Addang*. Mangipaay daytoy iti impormasion ken suporta. Mabalin a makiraman amin a masikog nga inna. Kitaem ti **UHCCCommunityPlan.com** wenno awagam a libre ti **1-800-599-5985 (TTY 711)** tapno ad-adu ti maammuam.



## WE SPEAK YOUR LANGUAGE

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyong pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyong pangkostumer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.



## Pakabirukan ti saranay

**Member Services** Mangbirukka iti doktor, damagem dagiti pagimbagan wenno yebkasmo ti reklamom, libre ti awag.

**QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)**

**QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)**

**NurseLine** Agpabalakadka iti nars maipapan iti salun-at 24/7 a libre ti awag.

**QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)**

**QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)**

**Healthy First Steps** Dumawatka iti suporta maipapan iti panagsikog ken panangtaraken iti maladaga, libre ti awag.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Our website (Ti website-mi)** Usarem ti provider directory-mi wenno basaem ti Member Handbook-mo.

**UHCCCommunityPlan.com**

**MyUHC** Agimprenta kadagiti ID kard wenno dumawatka ti impormasion maipapan kadagiti benepisio ken mangtartaripato kenka.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Text4baby** Dumawatka kadagiti text message maipapan iti panagsikog ken ti umuna a tawen ti maladagam. Agtext iti **BABY** iti **511411** para iti mensahe iti Ingles. Wenno ag-sign up iti **text4baby.org**.



### Dagiti parikut iti texting

Nadamagmo kadin a maysa iti kada tallo a agtutubo a babbai iti United States ket naabuso idi nakideyt? Ti panagabuso iti panagdeyt saan a kanayon a pisikal. Kadagiti agtutubo ken agkabanwa, ti texting ket maysa a wagas tapno makontrola dagiti biktimada. Ti abusado a partner ket mabalina a:

- kanayon nga agtext.
- usarena dagiti text message tapno ammona ti yanmo.
- dumawat kadagiti saan a disente a ladawam.
- ipatulodannaka kadagiti saan a disente a ladawanna.
- ipilitna a basaem dagiti text a naggapu iti sabali a tattao.
- agpangta dagiti textna.



**OMG.** Itextmo ti "loveis" iti **77054** wenno awagam a libre ti **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)** tapno makasaom ti manangbalakad maipapan kadagiti managabuso iti deyt. Adda pay tulong ken impormasion iti **loveisrespect.org**.