



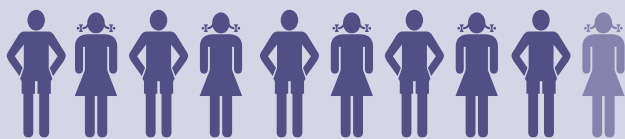
TI TULBEK TI NAIMBAG A BIAG KET MAYSA A NATAN-OK A PLANO

Health TALK



AMMOM KADI?

Nasursurok ngem 9 iti 10 nga ubbing ket immawat ti bakuna para ti kamuras, kabbi ken rubella.



**U.S. Sentro para ti Panangkontrol ken Panaglapped ti Sakit*

Ti UHCim

Ti impormasyon nga adda kadagita murdong ti ramramay mo

Mabalin ka a makaala ti napateg nga impormasyon maipanggep ti plano ti salun-at mo ti aniaman nga oras ayan iti **myuhc.com/CommunityPlan** Iti daytoy a natalged a sayt, mabalin mo nga iyimprenta ti ID kard mo, mangsapul ti probayder, mangala ti pangrukod ti salun-at, adalen dagiti benepisyom, ken dadduma pay. Agpalista ita nga aldaw tapno makarugi ka a makaala ti ad-adu pay manipud kadagiti benepisyom. Daytoy ket napasas ken nalaka:

1. Mapan ayan ti **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Pinduten ti Agrehistro Itan. Masapul mo ti ID kard mo kas kameng, wenna mabalin mo nga usaren iti numero ti Social Security mo ken petsa ti pannakaiyanakmo tapno makarehistro.
3. Suroten dagiti instruksyon nga agsasaruno.





Naragsak a panagsangbay ditoy komunidad!

Gun-odem ti amin nga oportunidad kas kameng.

Agyaman kami ti panangpilim ti dalan para ti nasaysayaat a salun-at babaen ti UnitedHealthcare Community Plan. Adda kami ditoy para kenka manipud idi rugi. Kayat mi a sika ken ti pamilyam ket dumakkel ken agtalinaed a nasalun-at. Adda kami ditoy a tumulong kenka, ken ti 'ohanam ket agbiag a nasalsalun-at agsipud ta napateg kadakami ti kalidad ti biag mo.

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mapadayawan iti panangtultulong na kadagiti kameng mi nga agbiag a nasalsalun-at babaen ti napasnek a timpuyog nga adda mismo kadagitoy isla ti Hawai'i.

Ti UnitedHealthcare ket maysa a kumpanya dagiti benepisyo ti salun-at a mangar-aramid ti panagbalbaliw kadagiti biag ti 37 a milyon a kameng ti intero a pagilyan, ken idanun mi dagiti saranay ken kinaeksperto tapno agserbi kadakayo iti amin nga isla. Ti adda kapadasanna a timpuyog mi ti mangay-aywan ket maawatanda no kasano dakayo a tulungan iti usto a dalan para ti nasaysayaat a salun-at ken tapno tulungan dakayo nga iturong iti kapadasan yo ti taripato ti salun-at nga addaan panagannad ken asi. Idiaya mi ti sumagmamano a singasing no kasanom a magun-odti kasayaatan kas kameng ti UnitedHealthcare Community Plan. ►►



Maysa a mensahe manipud kenni Anna Wong, COO, UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i

AGPILI TI PRIMERA A TAGAPAAY TI TARIPATO WENNO PRIMARY CARE PROVIDER (PCP) MO

Ti uneg ti 10 nga aldaw manipud idi inawat mo ti gameng ti panagsangbay ti kameng, masapul a agpili ka ti PCPim. No saan ka a mangpili ti maysa, mangdutok kami ti PCPim. Mabalin mo a sukatan ti PCPim ti aniaman nga oras ti uneg ti tawen babaen ti panang-awag ti Member Services.

- **ANIA TI PCP?** Ti primera a tagapaay ti taripato ket maawagan kas PCP. Kadagiti dadduma nga opisina ti PCP ket maaddaan kadagiti agtrabtrabaho kas nars, nars midwives ken dagiti katulungan ti mangngagas tapno tunglandaka kadagiti kasapulam ti taripato ti salun-at. Mangipaayda ti taripato babaen ti tulong ti PCPim. No addaan ka ti kumplikado a kasapulan ti taripato ti salun-at, mabalin a ti PCP ket isu ti espesyalistam. Mabalin daka met a tulong a mangbirok ti maysa nga espesyalista. Ti dadduma a PCP ket parte ti dakkal a grupo ti kumpanya wenno Federally Qualified Health Centers (FQHC). Ti dadduma ket basbasit, independiente a kumpanya.
- **APAY A MASAPUL MO TI PCP?** Ti PCP ket isu ti kasayaatan a tao a pagrugian para ti taripato ti salun-at mo. Ti PCP ket kitaen naka para ti kadawyan a tsek-ap wenno nu masakit ka. Dagiti PCP ket mangipaay manglapped a taripato kas kanayonan ti panangiturong da kenka iti kasayaatan a disso para kadagiti dadduma a medical a parikut mo.

MANGI-ISKEDYUL TI PANNAKIDUTOKAM ITI PCPIM

Ti kapanunotan ti dadduma a tattao ket, “Saan ko a masapul nga agpakita ti primera a doktor ti taripato no saanak a masakit,” wenno “Dagiti ubbing laeng ti agkasapulan ti tsek-ap.” Ti kinapudno ket tunggal maysa ket agkasapulan ti tsek-ap ken kadagiti manglapped a suot. Dagiti simple nga eksamen iti maysa a panagbisitam ti PCPim ket mabalin a mangibutaktak kadagiti parikut ti salun-at, kas koma ti nangato a presyon ti dara wenno diabetes, a mabalin a saan a madlaw, ket mabalin nga agturong ti nakarkaro a sagubanit ti biag iti masakbayan. Isu nga, mangi-iskedyul ti pannakidutokan iti PCPim para ti tinawen a pisikal ti kasapaan a panawen. Dagiti regular nga eksamen ken tsek-ap babaen ti doktor mo ket mabalin a mangsalaknib ti salun-at mo.

AMMOEN NU ANIA TI MASAKUPAN

Ti QUEST Integration a kadwa ti UnitedHealthcare Community Plan ket maysa a programa ti taripato nga imatmaton ti Medicaid a mangipaay ti pannakasakop ti taripato ti salun-at agingga kadagiti kwalipikado ti Medicaid a residente ti Hawaii. Babaen ti UnitedHealthcare Community Plan, maalam amin dagiti regular a benepisyom ti Medicaid. Ti panangawat kadagiti benepisyom ket mangisagana kenka iti padteng a masapul nga usarem dagiti benepisyom kadagiti saan a mapakpakadaan a padteng kas koma iti aksidente.

DAGITI DADDUMA A SIDADAAN NGA SERBISYO

Kas kanayonan dagiti regular a benepisyom ti Medicaid, ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangidiaya kadagiti naduma-duma a serbisyo a makatulong kenka a mangimatton ti salun-at mo. Kas kameng mi, makaala ka ti:

- **ORYENTASYON TI KAMENG KEN AWAG TI PANANGPASANGBAY.** Nu nakapaglistakan, maawat mo ti ID kard mo kas kameng ken libreta babaen ti korreo. Pasangbayan daka met babaen ti maysa nga awag ti telepono ken awisen daka a dumar-ay ti maysa a sesyon ti oryentasyon para ti kameng.
- **24/7 NURSELINE KEN ONLINE NURSE CHAT.** Babaen ti 24/7 a Nurseline, makaala ka kadagiti sungbat ken pammagbaga ti aniaman nga oras - uray ti tingnga ti rabii ken kadagiti lawas na. Umawag laeng, wenno usaren ti pribado nga online live Nurse Chat.
- **SERBISYO PARA TI KUSTOMER.** Ti timpuyog mi ket nakabasar mismo ditoy Hawaii.
- **TI PANNAKAIPATULOD TI RESETA ITI PAGTAENGAM.** Nu kayat mo, mabalin a dagiti resetam ket maipatulod a direktso dita pagtaengam.
- **DAGITI PAGIWARNAK TUNGGAL TALLO A BULAN.** Mangipatulod kami kenka ti pagiwarnak tunggal tallo a bulan nga addaan ti kabaroanan nga impormasyon, pammagbaga para ti pannakaaramid dagiti nasalun-at a galgalad.
- **WEBSITE.** No addaan ka ti dalan tapno makausar ti kompyuter ken internet, iparehistrom ti impormasyon mo kas kameng ti online babaen ti ipapan mo ayan ti myuhc.com/CommunityPlan. Ti website mi ket mangipaay ti impormasyon ken kadagiti rimmianta para kenka tapno maimatonam ti salun-at mo.

Agyaman kami ti panangpilih ti dalan para ti nasaysayaat a salun-at babaen ti UnitedHealthcare Community Plan. Adda kami ditoy para kenka manipud idi rugi. Kayat mi a sika ken ti pamilyam ket dumakkel ken agtalinaed a nasalun-at. Adda kami ditoy a tumulong kenka, ken ti ohanam ket agbiag a nasalsalun-at agsipud ta napateg kadakami ti kalidad ti biag mo.



Ammoem dagiti benepisyom. Ti libretam kas kameng ket ipalawag na dagiti benepisyom. Awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728** nu addaan ka ti aniaman a saludsod. Lagipen a damagen maipanggep kadagiti linteg a mabalin a maipakat.

ADDA KAMI AYAN TI KOMUNIDAD



Idi Abril 18, ti empleado ti UnitedHealthcare manipud laud ti Hawaii' l idiy Big Island ket dimmar-ay ti 16th a tinawen a Fiesta ti Waimea Healthy Keiki tapno ibingay ti impormasyon ti salun-at ken nutrisyon ken dagiti aktibidades mainaig ti keiki ken dagiti pamilya da.



Ti Pamilya ti Maui YMCA Healthy Kids Day ket naangay idi Abril 25th ken ti empleado ti UnitedHealthcare ket dimmar-ay tapno mangisuro ti keiki maipanggep kadagiti nasalun-at a prutas ken natnateng ken dagiti aktibidades para ti pisikal a salun-at.



Litiik. Kitaen ti kanayonan a ladawan ti pasamak iti panid 7.



Napateg ka kadakami

Dagiti kameng nga addaan espesyal a kasapulan ti taripato ti salun-at ket makaala ti koordinasyon ti serbisyo. Ti Service coordination wenna Koordinasyon ti serbisyo ket tumulong kadagiti kameng a makaala kadagiti serbisyo ken taripato a kasapulanda. Dagiti koordinator ti serbisyo ket makipagtrabahaya kadagiti plano ti salun-at, mangngagas dagiti kameng ken dagiti akinruar nga ahensya. Daytoy a serbisyo ket tulungan na dagiti tattao nga addaan:

- pisikal a pagkabalado
- nakaro a sakit ti panunot
- kumplikado a parikut ti salun-at
- dagiti dadduma a espesyal a kasapulan

Addaan kami met kadagiti programa ti panangimanehar ti sakit. Dagiti kameng iti kadagitoy a programa ket makaala ti impormasyon a makatulong kadakwada a mangimaton ti kasasaad da. Makatulong kadagiti tattao nga addaan:

- diabetes
- angkit
- panagsikog



Adda ditoy ti tulong. Awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Agdamag kadagiti programa a mabalin a makatulong kenka.

Dagiti kaasmang ti salun-at

Sika ken ti PCPim

Idi nagbalin ka a kameng ti UnitedHealthcare Community Plan nangpili ka ti primera a tagapaay ti taripatom wenna primary care provider (PCP). No saan ka a nangpili ti maysa, nangpili kami ti PCP para kenka. Ti PCPim ket mangipaay wenna mangikoordinar ti amin a taripato ti salun-at mo. Nu ti PCP ket saan na a maipaay dagiti kasapulam nga eksamen wenna pannakaagas, isu ket mangted ti rekomendasyon.

Masapul a komportable ka iti PCPim. No saan, mangpili ka ti baro.

No makisinnarak ka iti PCPim, ibagam kenkuana dagiti aniaman a regular nga us-usarem a reseta ti panagagas, dagiti bitamina wenna ti awan reseta na nga panagagas. Itugot mo dagiti naisurat a listaam.

Napateg unay nga ammo ti PCPim maipanggep ti amin a taripato ti salun-at mo. Ibagam kanyana maipanggep kadagiti dadduma a mangipapaay serbisyo a pagpakonsultaam, kas koma dagititi espesyalista. Iraman mo ti taripato ti salun-at ti mental wenna panagabusu ti agas a maipapaay kenka. Masaom ti aniaman a panagagas wenna panagaywan nga inreseta ti dadduma a mangipapaay serbisyo kenka. Dawatem manipud kadagiti dadduma a mangipapaay serbisyo kenka nga mangipatulod da kenni PCPim ti kopya dagiti aniaman a resulta wenna nasarakan a resulta.



Sapulem ni Dr. Right. Mabalin mo a sukatan ti PCPim ti aniaman nga oras. Para ti listaan dagiti makipasaset a probayder, bisitaen ti **myuhc.com/CommunityPlan** wenna awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

ITI PANANGIBINGAY TI GATAD KEN DAGITI MAIRESETA A MEDIKASYON

Dagiti kameng ket nalabit nga makibingay iti gatad dagiti serbisyo ti taripato iti salun-at. Daytoy ket maibasar iti pinansyal a kabaalan ti Medicaid. Iti adda kababalinna a mangmangged ti State of Hawai'i Medicaid ket kalkulaenna nu manu ti bingaymo iti gatad. Agpada tanto a mapakaammoan.

Nu makibingayka iti gatad, nasken nga bayadam daytoy iti maysa kadagiti probaydermo tunggal bulan. Pakaammoandaka nu bayadam daytoy iti maysa kadagiti probaydermo wenna kenyami.

Malaksid iti aniaman a balor ti bingaymo a gatad nga inka bayadan, awan iti aniaman a bayadam para kadagiti serbisyo a masakupan ti QUEST Integration. Bayadam laeng dagiti serbisyo nu saan a masakupan ti QUEST Integration wenna nu mangalaka iti saan a darikmat a serbisyo a dimo sinurot dagiti pagalagaden ti UnitedHealthcare Community Plan para kadagiti nasakbay nga otorisasyon. Iti kadagitoy a padteng, nasken nga kasaritaka nga umuna ti probayder panggep iti panagbayad kadagiti serbisyo. Nasken a kumanunongka babaen ti surat maipapan iti gaad ken nu kasatnom a bayadan. Uray nu malipatam nga bayadan dagita a serbisyo, pagtalinaedem lattan iti kababalinmo para ti QUEST Integration.

Nu addaanka iti Medicare, iti planom ti Medicare Part D ket sakupenna iti kaaddoan nga medikasyonmo. Nalabit nga addaanka iti Medicare Part D copayment para kadagiti medikasyonmo. Adda dagiti medikasyon a saan a sakupen ti Medicare Part D. Ti UnitedHealthcare Community Plan QUEST Integration ket nalabit a sakupenna dagitoy a medikasyon. Dimo lipaten nga awiten iti bukodmo a Medicare Part D ken QUEST Integration kard ti kameng.



Kitaem ti Libretam. Kitaem ti Libretam kas Kameng para kadagiti detalye maipanggep kadagiti benepisyom ken dagiti wagas a mabalin a makatulong kenka a mangbayad para ti taripato ti salun-at mo. Ti Libreta ket masarakan met iti online ayan ti **myuhc.com/CommunityPlan**. Mabalin met a maipatulod kenka ti maysa babaen ti korero babaen ti panagawag mo ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Ti nasam-it a puso

Dagiti ABC ti sakit ti puso nga addaan diabetes

Dagiti tattao nga addaan diabetes ket addaan da ti nangato a peggad ti sakit ti puso. Daya ti maysa a rason nu apay nga napateg a ti diabetes ket masapul nga agtalinaed a kontrolado. Bantayam ti asukar ti daram. Agnatnat a kanayon. Ken laglagipen dagiti ABC ti sakit ti puso ken diabetes:

A KET PARA TI A1C. Daytoy nga eksamen ket mangted ti resulta nga addaan kalalaingan a rukod ti asukar ti daram para ti uneg ti sumagmamano a bulan. Para kadagiti tattao nga addaan diabetes, ti nasayaat a resulta ket nababbaba ngem 7 a porsiyento. No ti diabetes mo ket saan a makontrol a nasayaat, agpa-eksamen ka kada tallo a bulan. No nasayaat ti pannakakontrol na, agpa-eksamen ka ti mamindua kada tawen.

B KET PARA TI BLOOD PRESSURE WENNO PRESYON TI DARA. Adu a nataengan nga addaan diabetes ti addaan ti nangato a presyon ti dara. Iparukod ti presyon ti dara kada bisitaem ti doktormo. Ti presyon ti daram ket nababbaba koma ngem 130/80 mmHg.

C KET PARA TI CHOLESTEROL. Ti LDL (“saan a nasayaat”) a kolesterol mo ket nababbaba koma ngem 100 mg/dL. Ti HDL (“nasayaat”) a kolesterol mo koma ket nangatngato ngem 50 mg/dL para kadagiti babbai ken 40 mg/dL para kadagiti lallaki. Ipa-eksamen ti kolesterol mo kada tawen. Nu nangato, masapul a kanayon a ma-eksamen a nasansansan bayat ti panagtrabaho yo a makontrol daytoy.



Tsek-apen manipud ulo agingga ramay ti saka.

Dagiti tattao nga addaan diabetes ket masapul da pay dagiti dadduma nga eksamen tapno malapdan ti panagkarro. Damagem ti probayder mo nu kaanom a maala ti tsek-ap dagiti matam, kidneys ken dagiti saksakam.



Pababaen

Ti panangkontrol ti presyon ti daram ket makatulong a manglapped ti sakit ti puso. No addaan ka ti hypertension (nangato a presyon ti dara), dagitoy a pammagbaga ket makatulong a mapababa daytoy. No ti presyon ti daram ket normal, dagitoy a pammagbaga ket makatulong tapno agtalinaed a kasta.

- 1. PAGTALINAEDEN TI NASALUN-AT A DAGSEN TI BAGI.** Pababaen iti dagsen ti bagi nu ibaga ti doktormo nga aramidem dayta.
- 2. AGKUTI-KUTI KA.** Gun-oden ti 30 a minutos nga apag-usto nga aktibidades kada aldaw.
- 3. MANGAN A NASAYAAT.** Mangan ti ad-adu a prutas, natnateng ken dagiti saan a nataba a protina. Kissayan ti pirmi a nataba. Basaen dagiti marka dagiti nakapakete a taraon.
- 4. KISSAYAN TI SODIUM WENNO ASIN.** Mangpili ti dadduma a rekrejado a mangnayon ti raman dagiti taraon. Kedkedan dagiti naproseso a makmakan ken makmakan a manipud ti restoran.
- 5. KEDKEDAN TI ARAK.** Maysa nga inom kada aldaw para kadagiti babbai wenno dua para kadagiti lallaki ket kalalaingan laeng. Wenno, saan nga uminom ti aniaman nga arak.
- 6. TUMAREN DAGITI AGAS MO.** Nu ti doktor mo ket agreseta ti agas para ti presyon ti dara, tumaren dagitoy kas naibaga. Agusar ti kadagiti surat, alarma wenno awag ti telepono tapno tumulong a mangpalagip kenka.



Agpatsek-ap. Ti nasalun-at a presyon ti dara ket 120/80 wenno nababbaba. Ti nangato a presyon ti dara ket 140/90 wenno nangatngato. Ti basa nga adda ti nagtingngaen ket maikonsidera a prehypertension, wenno addan ruangan ti nangato a presyon ti dara.

Daytoy kadi ket Alzheimer's?

Ammoen dagiti pagilasinan a pakdaar.

Ti bassit a parikut ti panaglagip ket mabalin a normal kas parte ti panaglakay. Nupay kasta, ti sakit nga Alzheimer ken dadduma a porma ti dementia ket saan a bassit a parikut. Ti Alzheimer ket sakit ti utek a kumarkaro apaman a magmagna ti panawen. Isu ti mayka-innem a gapu ti ipapatay idia Estados Unidos. Ti nasapa a pannakatakaw ken panagagas ket mabalin a makatulong kadagiti simtomas. Mabalin met a makatulong kadagiti pamilya nu kasano ti panangasikaso ti dayta a sakit. Ti Alzheimer's Association ket inlista na dagiti sumagmamano a pagilasinan a pakdaar a masapul a maamoam:

- 1. PANNAKAPUKAW TI LAGIP.** Pannakalipat ti baro nga impormasyon wenno dagiti napateg a petsa ken paspasamak. Panagdamag dagiti isu met laeng a saludsod a kanayon.
- 2. RIGAT TI PANAGPLANO WENNO KADAWYAN NGA AKTIBIDADES.** Dagiti aktibidades kas koma panangsurot ti recipe wenno panagmaneho iti nakaruaman a lugar ket narigrigat. Mabalin a nabaybayag ti panangaramid kadagitoy ngem idi.
- 3. SAAN A PANNAKA-AMMO TI ORAS WENNO LUGAR.** Pannakapukaw ti panangsurot kadagiti panawen, petsa wenno ania nga oras ti aldaw.
- 4. PARIKUT TI PANAGSAO WENNO PANAGSURAT.** Rigat nga makaawat ti tungtungan. Saan a pannakalagip kadagiti sasao wenno agus-usar kadagiti saan nga usto a sao.
- 5. PANNAKAPUKAW KADAGITI GAMGAMENG.** Panangidulin kadagiti gamgameng ayan iti saan nga umno a luglugar. Saan a pannakalagip no sadino ti nangibatian ti maysa a banag.
- 6. TI PANAGBALIW TI MODO KEN PERSONALIDAD.** Panagbalin nga ulaw, naladingit, managbutbuteng wenno saan a makatalna. Kinalaka a masair no awan isuna ti lugar a nakaruaman na.



MANOK KET MAIS A NAIBALKOT

Dagiti kamatis a namagaan gapu ti bilag ti init ket mangnayon ti raman ti manok ken nateng a naibalkot. Mangaramid ti uppat a dasar. Gapu ta ti calorie na ket nababbaba ngem 250, dagitoy a balkot ket mangted ti nasayaat a pangaldaw iti uneg ti brown bag a kadwaan ti maysa a piraso ti prutas.

DAGITI KASAPULAAN A REKADO

1 tasa ti mais, sadiwa wenno napatangken ti freezer (naparunaw)

½ tasa ti naiwa a sadiwa a kamatis

¼ tasa ti naiwa a nalukneng namagaan ti init a kamatis*

¼ tasa ti naiwa a sibuyas

2 a kutsara ti mantika ti olive

1 a kutsara ti suka ti nalabaga nga arak

1 tasa a naluto, napirsa-pirsay a pitso ti manok

4 a sibubukel a tortilla ti trigo, 6-a pulgada

2 a tasa naiwa a romaine lettuce

PANAGISAGANA

Paglalaoken ti mais, kamatis, namagaan a kamatis babaen ti init, sibuyas, mantika ken suka iti maysa a saan unay a dakkel a mallukong. Bingayen ti manok kadagiti tortilla. Parabawan ti agpapada a rukod ti salad mais ken lettuce. Lukoten. Idasar dagiti balkot a naiwa ti kagudwa, no isu ti kayat mo.

*Tanda: No ti mabirokam lang ket namagaan ti init (ken natangken) a kamatis, ibabad dagitoy iti agburburek a danum iti uneg ti 20 a minuto sakbay nga usaren.



Makitkitam kadi dagiti pagilasinan? Makitungtung iti primera a tagapaay ti taripato wenno primary care provider mo (PCP) a dagus. Bisitaen ti Alzheimer's Association iti alz.org wenno awagan ti 24/7 helpline ti **1-800-272-3900** tapno maadal pay ti dadduma.

▶▶ Adda kami ayan ti komunidad, naituloy manipud panid 3



Dagiti boluntaryo nga empleado ti UnitedHealthcare ket dimmar-ay da iti 23rd a tinawen a Filipino Fiesta idi Mayo 9 tapno ibingay dagiti ay-ayam nga addaan pisikal nga aktibidades para kadagiti agtutubo ken nataengan a dimmar-ay.



Dagiti empleado manipud East Hawai'i on the Big Island ket nagboluntaryo da idia 18th annual Hilo Heart & Stroke Walk a naaramid idi Marso 7.



Dagiti nagboluntaryo ken ni Dr. Health E. Hound ket nagited kadagiti espesyal a regalo ken Keiki iti Kaimuki District Park Annual Easter Egg Hunt a napasamak idi Marso 28.



Kas kangrunaan a sponsor nga addaan titulo ti YMCA Healthy Kids Day on Oahu, UnitedHealthcare Community Plan ket inpresentar na iti YMCA iti tseke a \$10,000 idi Abril 11.



Ti UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i ket nagibunong ti ngangani 400 a rosas nga addaan atitiddog a sanga idia New Hope Oahu ministries idi Mother's Day.



Ti empleado ti UnitedHealthcare Community Plan ket sinuportaranna ti March of Dimes ti amin nga isla. Nakaurnong da ti ngangani \$6,000 babaen kadagiti pannagna, ken agtultuloy a panagurnong ken panagbirok ti pondo.



Dagiti adda ti ruar a mangar-aramid ti serbisyo mi ti koordinasyon ket dimmar-ay da ti 10th annual Wai'anae Keiki Spring fest idi Mayo 10 idia napintas a Wai'anae coast.



Idi Pebrero 14th, Keiki 12 ken ub-ubing ket nakipagsalisal da ti 2 mile run nga aglikaw idia Neal S. Blaisdell Center idia 2015 Keiki Great Aloha Run. Ti UnitedHealthcare ket nagisponsor met iti dayta a pasamak.



Agsao kami ti pagsasao yo

This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. **(TTY 711)**.

Suli ti Saranay

Member Services (Serbisyo para ti Kameng) Agsapol iti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep ti benepisyo wenna mangisawang iti reklamo iti aniaman nga lengguahe (toll-free).
1-888-980-8728 (TTY 711)

NurseLine (Linya ti Nars) Mangala ti 24/7 a baddang ti salun-at agtaud iti nars (toll-free).
1-888-980-8728 (TTY 711)

Our website (Ti websitemi) Usaren iti probayder direktorimi wenna basaem ti Handbuk iti Kameng.
myuhc.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (Linya para iti Nasional nga Panagabusos iti Pagtaengan) Mangala iti libre, nalimed nga tulong para iti panagabusos iti pagtaengan (toll-free).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Smoking Quitline (Quitline para ti Panagsigarilyo) Mangala iti libre nga tulong tapno isardeng iti panagsigarilyo (toll-free).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)