



TI TULBEK PARA ITI NASAYAAT NGA BIAG KET MAYSA NGA NAPINTAS NGA PLANO

# Health TALK



## Dagiti generics ket makatulong nga mangurnong iti kwarta



Dagiti generic nga agas ket epektibo metlang pada dagiti adda brand na nga agas. Iti farmacia yu ket mabalin nga ikkan daka iti generic nga agas imbes nga iti adda brand na nga agas nga inbaga iti doktor mo. Nu agala ka iti adda brand na nga agas, mabalin nga maaddaan ka iti copay para iti dayta. Ammoen iti adadu pay panggep iti benepisyom maipapan iti agas, kairamanan iti anyaman nga copay nga mabalin nga addaan ka. Kitaen iti [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Wenno tawagan iti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711**.


## Labanan iti trangkaso

Orasen para iti tinawen mo nga bakuna

Iti virus iti trangkaso ket kadawyan nga adda. Mabalin nga pakagapoanan dayta kadagiti seryoso nga problema ken pati iti pannakatay. Iti tinawen nga bakuna para iti trangkaso ket isu iti kamayatan nga proteksyon. Sika ken dagiti annak mo nga ag-edad iti 6 nga bulan wenno nangatngato ket kasapulan nga mangala iti maysa tunggal tawen.

Iti panawen iti trangkaso ket mabalin nga agrugi iti kasingsapa iti Oktubre. Tunggal panawen iti trangkaso ket sabali. Uray dagiti nasasalun-at nga tattao ket mabalin nga agbalin nga sobra nga nasakit gapo iti trangkaso ken iyakar da dayta kadagiti daduma. Nu adadu pay nga tattao iti mabakunaan, basbassit nga impeksyon iti trangkaso iti mabalin nga agwaras ayan iti komunidad.

### Iti kamayatan nga tyansam.

 Awan iti gastos para kadagiti bakuna para iti trangkaso. Iti kamayatan nga lugar nga pangalaan iti maysa ket ayan iti opisina iti kangruanaan nga tagapaay taripato ti salun-at (PCP) mo. Mabalin ka metlang nga makaala iti maysa ayan iti anyaman nga klinika wenno store nga mang-akseptar iti planom. Bisitaen iti [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) tapno makabirok iti disso nga asideg kanyam.





# Kamayatan nga Kalidad

## Dagiti resulta iti panagpapintas iti kalidad mi

Addaan kami iti programa nga Panagpapintas iti Kalidad (Quality Improvement). Agkuri dayta tapno maikkan dagiti miembro kadagiti maymayat nga taripato ken serbisyo. Tunggal tawen ket ipakaammo mi nu kasano kamayat iti maararamid mi.

Idi napalabas nga tawen, maysa kadagiti gandat mi ket tapno mapapintas iti taripato para kadagiti addaan diabetes. Kinayat mi nga paaduen dagiti bilang dagiti eksamen iti mata, HbA1c nga suot iti dara, ken suot para iti kinamayatan nga panag-obra dagiti bekkel. Nakita mi nga adadu nga miembro iti nagpaaramdi kadagitoy nga suot. Itatta nga tawen, kayat mi metlang iti maymayat nga resulta para kadagitoy nga suot, kas iti panagpatalinaed nga dagiti lebel iti HbA1c ket nababbaba iti 8 nga porsyento.

Maysa pay nga gandat nga addaan kami idi napalabas nga tawen ket tapno mapapintas iti taripato kadagiti babai nga naganak. Kinayat mi nga kitaen da dagiti doktor da iti uneg iti 3-8 nga lawas kalpasan nga naganak da. Naammoan mi nga adadu nga babbai iti nagala kadagitoy nga importante nga panagbisita. Itatta nga tawen, kayat mi nga dagiti masakog nga babbai ket mapan da kitaen dagiti OB/GYN nga doktor da iti uneg iti umuna nga innem nga lawas iti panagsikog wenno panagsali iti plano mi para iti salun-at, tapno maaddaan kadagiti regular nga panagbisita para iti kabuklan iti panagsikod, ken tapno agtultuloy nga panagkita iti doktor da iti uneg iti 3-8 nga lawas kalpasan nga naganak.

Iti umay nga tawen, kayat mi metlang nga pangatoen iti bilang dagiti:

- Maladaga ken ubbing nga addaan iti innem nga checkup sakbay nga madanun da iti edad nga 15 nga bulan
- Ubbing ken teens nga addaan iti tinawen nga checkups kadua iti doktor da
- Ubbing nga makaala kadagiti naka-iskedyul nga bakuna da sakbay iti maikadua nga birthday da
- Miembro nga mangkita ulit kadagiti bukod da nga tagapaay taripato ti salun-at ti panunot kalpasan iti hospital visit

Mangararamid kami metlang kadagiti surveys para kadagiti miembro tunggal tawen. Kayat mi nga makita nu kasano nga kamayat nga masabat mi dagiti kasapulan dagiti kameng mi. Iti CAHPS surveys mi ket inpakita da iti kabuklan nga panagpintas nu kasano nga grinadoan dagiti miembro mi iti taripato para iti salun-at da. Itatta nga tawen, ipadas mi nga papintasan iti pannakapnek babaen iti panagpapintas iti kabaelan dagiti kameng nga mangala kadagiti taripato nga kasapulan da. Iti gandat mi ket tapno dagiti kameng ket makaala iti maymayat nga kabaelan nga mangkita kadagiti espesyalista. Itatta nga tawen, ipadas mi metlang nga papintasan iti pannakapnek babaen ti panagpapintas kadagiti impormasion nga ited mi kadagiti miembro mi. Iti gandat mi ket tapno maawatan dagiti miembro mi nu kasano nga usaren dagiti benepisyo da para iti taripato ti salun-at.

**Alaen iti amin.** Kayat mo pay iti adadu nga impormasion maipapan iti programa mi nga Panagpapintas iti Kalidad (Quality Improvement)? Tawagan iti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711.**



## Iti kaduam maipapan iti salun-at

Iti kangrunaan nga tagapaay taripatom (PCP) ket mangipaay wenno mangisimpa iti taripato ti salun-at mo. Isuna ket isu iti kaduam maipapan iti salun-at. Importante nga iti bukod mo nga PCP ket usto para kanyam.

Kayatem nga marikna nga komportable ka nga makitungtong ken iti bukod mo nga PCP. Kasapulam iti maysa nga PCP nga addaan iti disso iti opisina ken oras nga usto para kanyam. Mabalina nga kayatem iti maysa nga PCP nga makasao iti lenguahe wenno makaawat iti kulturam. Mabalina nga mas kayatem iti lalaki wenno babai nga PCP. Nu iti bukod mo nga PCP ket madi nga usto para kanyam, mabalina ka nga agsukat iti anyaman nga oras.

Mabalina mo nga maammoan iti adadu pay panggep kadagiti tagapaay iti plano online wenno babaen iti telepono. Dagiti impormasion nga adda ket kairamanan dagiti:

- Address ken numero ti telepono
- Kalipikasyon
- Espesyalidad
- Board certification
- Lenguahe nga saoen da
- Medikal nga eskwelaan
- Residency



**Kitaen iti daytoy.** Tapno agbirok iti baro nga PCP, bisaitan iti **myuhc.com/CommunityPlan.**

Wenno tawagan dakami toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

# Oras nga agsardeng

Salian iti The Great American Smokeout.

Ammom kadi nga 40 nga milyon nga Amerikano iti agsigariliyo latta? Daytoy ket nasurok nga 17 nga porsyento dagiti natataengan. Uray pay nga iti kinadaras iti panagsigariliyo ket bimmaban, adu nga tattao iti agrugrugi nga agsigariliyo iti tabako usar iti daduma pay nga pamay-an. Dagiti sigars, pipa, ken hookahs ket sumiksikat.

Iti panagusar iti tabako ket isu iti kadakkelan nga mabalin nga lappedan nga pakagappoan iti sakit ken pannakatay. Awan iti nasalinged nga pamay-an nga panagusar iti tabako. Nu agususar ka iti tabako, ikonsidera iti panagisardeng ayan iti The Great American Smokeout, maysa nga nasyonal nga pasamak. Itatta nga tawen, iti pasamak ket maaramid intuno Nobyembre 16.

Iti panagisardeng iti panagsigariliyo ket addaan kadagiti dagdagos ken pang-nabayag nga epekto. Madi daytoy nga nalaka, ngem mabalin mo nga doblen wenno triplien iti tyansam nga agballigi nu addaan iti tulong. Iti counseling ken/wenno panangagas ket mayat iti maaramid da.



**Kayam dayta.** Ti Quit for Life nga programa ket mabalin nga makatulong. Mabalin ka nga makaala iti libre nga coaching ken edukasyon online, ayan iti maysa nga mobile app, wenno babaen iti telepono. Bisitaen iti **QuitNow.net** wenno tawagan iti **1-800-227-2345, TTY 711**.

## Agmadi ken iti CO

Agtalinaed nga natalged itatta nga panawen iti lammin.

Ti carbon monoxide (CO) ket maysa nga awan kolor na, awan angot na nga gas nga aggapo manipod iti panagpuor iti gasolina. Gapo ta madim makita wenno maangot iti CO, iti umuna nga senyales nga dayta ket adda ayan iti balay mo ket kadawyan nga nu agrugi nga madi iti marikriknam. Iti umuna nga sintomas ket kairamanan iti sakit iti ulo, panagawan iti pigma, wenno panag-ulaw nga umimbang nu rumwar ka dita balay yu. Mabalin nga mariknam nga makasarsarwa ka wenno marigatan nga aganges.



Nu suspetyaem iti CO poisoning, mapan nga dagos iti ruwar. Siguradoen nga amin nga tao kada taraken ket nakaruwar da metlang dita balay. Samon to, tawagan iti 911 usar iti cell phone wenno ayan iti balay iti kaaruba.

Tapno malappedan iti CO poisoning, pagtalinaeden nga dagiti alikamen para iti panagluto ken panagpapudot ket mayat iti kondisyon da. Mainayon pay, MADIM NGA:

- Ibatì nga agan-andar iti lugan ayan iti garahe wenno daduma pay nga nakulong nga lugar, uray nu nakalukat iti ruwangan
- Pagandaren iti generator iti uneg iti balay, garahe wenno pagunnegan nga paset
- Agpuor iti uling iti uneg
- Agusar iti gas range, oven wenno dryer para iti panagpapudot iti balay

## Iskedyul iti screening mo

Ti kanser iti suso ket isu iti maysa kadagiti pinakakadawyan nga kanser dagiti babai. Gapo kadagiti maymayat nga screening ken nasapsapa nga panangagas, iti rate iti pannakatay ket bumabbaba iti las-ud iti napalabas nga tallo nga dekada. Itatta, adda iti adadu ngem 3 nga milyon nga nakaligtas manipod iti kanser iti suso ditoy US.

Iti mamogram ket maysa nga x-ray iti suso. Dayta ket mausar tapno mangduktal nga nasapa iti kanser iti suso, sakbay nga makakita ka iti bukol. Dagiti daduma nga suot ket mabalin metlang nga mausar kadagiti daduma nga babbai. Nu maduktalan nga nasapa, iti kanser iti suso ket kadawyan nga mabalin maagasan.

Katungtungem iti tagapaay taripato ti salun-at mo panggep kadagiti risk factors mo maipapan iti kanser iti suso. Dagitoy ket kairamanan iti history iti salun-at mo ken iti pamilyam, ethnicity, ken istilo ti panagbiag. Agkadua kayu, sika ken iti tagapaay mo ket mabalin nga mangaramid iti kamayatan nga iskedyul para iti screening mo.







## Suli ti Saranay

### Serbisyo para ti Kameng (Member Services)

Agbirok iti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep iti benepisyo, wenno mangibaga iti reklamo, ayan iti anyaman nga lenguahe (toll-free).

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

**Iti website mi (Our website)** Agbirok iti tagapaay, basaen iti Member Handbook mo, wenno kitaen iti ID card mo.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**Linya ti Nars (NurseLine<sup>SM</sup>)** Mangala iti pamalbalakad manipod iti nars 24/7 (toll-free).

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

**MyHealthLine<sup>TM</sup>** Nu kalipikado ka, mabalin ka nga makaala iti maysa nga smartphone ken maysa nga monthly service plan nga awan bayad na.

**[UHCmyHealthLine.com](http://UHCmyHealthLine.com)**

### Linya para iti Nasional nga Panagabuso iti Pagtaengan (National Domestic Violence Hotline)

Mangala iti 24/7 nga suporta, resources, ken pamalbalakad (toll-free).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**

**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

**Hapai Malama Program** Mangala iti tulong para iti panag-iskedyul kadagiti appointments, panagisagana kadagiti pagluganan para iti panagbisita ayan iti doktor, makikonekta kadagiti pagalaan ayan iti komunidad, ken adu pay (toll-free).

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

**loveisrespect** Dagiti teens ket mabalin da nga agdamag kadagiti saludsod panggep iti violence bayat iti panaginnarem ken makitungtong iti maysa nga teen wenno nataengan (toll-free).

**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**

**[loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)**

# Panagrespeto kadagiti lallakay/babbaket

**Ammoen dagiti senyales iti panagabuso kadagiti lallakay/babbaket.**

Adda mapattapatta nga 5 milyon nga lallakay/babbaket iti maababuso wenno mabaybay-an tunggal tawen. Dagiti tao nga adda disabilidad na ket mabalin metlang nga biktima.

Iti panagabuso kadagiti lallakay/babbaket ket mabalin nga maapektaran na dagiti lallaki wenno babbai iti anyaman nga puli. Iti abuso ket mabalin nga babaen iti sao, pisikal, emosyonal, pinansyal, wenno sexual. Mabalin nga kairamanan daytoy iti exploitation madi panagikaskaso, wenno panagibati. Mabalin dayta nga mapasamak ayan iti balay wenno iti uneg iti ospital wenno long-term care facilities. Dagiti agabuso ket mabalin nga uray asino.

Adu nga lallakay/babbaket wenno adda disabilidad na nga tattao nga maababuso ket agtatalna da lang nga marigrigatan. Dagiti mangipakaammo nga senyales iti abuso wenno madi panagikaskaso ket mabalin nga kairaman:

- Dagiti pasa, nasakit, wenno daduma pay nga dunor
- Withdrawal wenno depresyon
- Panagbaliw iti pinansyal nga estado
- Dagiti bedsores, panagdungrit, wenno madi maawatan nga panagbaba iti kinadagsen
- Kanayon nga pannakiinnapa kadagiti tagapaay taripato wenno dagiti napateg nga tattao

