



# HealthTALK

KALGAW (PANAWEN TI PUDOT) 2018



## Ammom kadi?

Nganngani 618 a tattao iti Estados Unidos ket natay gapu iti nalabes a pudot kada tawen.

Dagiti saksakit a mainaig iti pudot ket mapasamak nu iti bagi ket saan na kaya a mangpalammiis iti bukod na a bagi. Dagiti nataaengan, ub-ubbing ken tattao nga addaan iti napaut a sakit ket isuda iti apeggad.

Pagtaudan: Sentro para iti Kontrol ken Panangprebentar iti Saksakit

## Oras ti Pangisardeng.

Kayat mo kadi nga isardengen iti panagsigarilyo? Ti UnitedHealthcare QUEST Integration ket bayadannna agingga dua a rikos iti uppat a sesyon iti pammagbaga iti maysa a tawen tapno matulungan ka a mangisardeng. Ti UnitedHealthcare QUEST Integration ket bayadanna pay iti nicotine gum, patches, nasal spray, inhaler, lozenges ken medisina a mabalin a makatulong kenka a mangisardeng iti panagsigarilyo.

Ti panagusar ti tabako ket isu ti kadakkelan a maprebentaran a gapuanan ti sakit ken ipapatay. Ti panagisardeng ti panagsigarilyo ket addaan ti dagdagus ken nabayag nga epekto. Saan a nalaka, ngem mabalinmo a dobleen wenno tripleen ti tyansam ti balligi nga addaan tulong. Ti counseling ken/wenno dagiti medikasyon ket agkurri a nasayaat.

Nu nakasagana ka nga mangisardeng, ti Hawai'i Tobacco Quitline ket mangidiaya ti libre a counseling iti telepono ken online. Ipaay da met ti libre nga uppat a lawas a suplay ti nicotine patches, gum wenno lozenges. Awagan ti **1-800-QUIT-NOW (784-8669)** wenno bisitaen ti **[hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)** para iti kanayaan nga impormasyon.



**Kayam nga aramiden dayta.** Para iti kanayonan nga impormasyon, awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728**. Para iti tulong para iti adda problema iti panagdenggeg, awagan ti **TTY 1-888-980-8728**.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

CSHI18MC4254143\_000

AMC-047-HI-ABD-ILO

# Agsaludsod ken Dr. Health E. Hound.®

## Q: Apay a ti babyk ket agkasapulan iti adu a tudok?

**A:** Intono ti babym ket 2 ti tawennan, isu ket mangala iti nasurok a 20 a pannakabakuna. Dagitoy a bakuna ket proteksyon kontra iti 14 nga agsasabali a saksakit. Daytoy ket kasla adu a tudok. Nupay kasta, tunggal tudok ket importante.

Sumagmano kadagitoy a saksakit a bakbakunaanmi ket manmano idia Estados Unidos. Nupay kasta, addada met latta iti dadduma a parte iti lubong. Nu saan kami mga agbakuna, dagidiay a manmano a saksakit ket mabalin nga umado nu ti maysa a tao ket makipulapol iti maysa a tao nga addaan iti dayta. Kasta pay nga, adda dagiti dadduma pay a kadawyan a saksakit ditoy.

Dagiti baby ken ub-ubbing ket mabalin a makaala da kadagitoy a nakaru a saksakit. Dagiti bakuna ket natalged. Napaneknekan dagitoyen nga epektibo. Manmano iti kumplikasyon. Ipakita iti panagadal a saanda a parduayan iti autism wenno dadduma a kondisyon.

Ti babym ket maalana amin a bakuna a kasapulanna iti regular a EPSDT well-child a tsek-ap. Mangaramid iti record nu kaano a natudokan iti anakmo ken nu anya dagiti bakuna a naalana. Sakanto ibingay iti siasinuman a baro a tagapaaymo ti makita ti anakmo.



**Alaem amin.** Adalen pay ti ad-adu maipapan kadagiti bakuna ken dadduma a topiko ti salun-at iti ubbing idia [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids).



## Nalaka a Panaganges.

### Ti panangawat iti angkit wenno ti COPD a medikasyon.

Adda ti agduduma a medikasyon para iti angkit ken chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Ireseta ti doktormo ti umno para kenka. Siguradoem nga tumarem ti medikasyon mo iti wagas nga inbaga ti doktormo. Saanmo nga isardeng nga tumarem dagitoy nu saan mo a nakasarita ti doktormo, uray nu simmayaat ti panagriknam. Masapul nga addaan ka iti nakasurat nga action plan tapno makatulong kenka a mangammo nu ania ti tumarem ken kaano.

#### Ti Napaut a Panagagas:

Kaaddoan a tao nga addaan angkit ken COPD ket agtumtumar iti agas iti inaldaw, uray nu mayat ti riknanada. Dagitoy a napaut a panagagas ket pagtalinaedenna ti angkit ken COPD a kontrolado. Mabalin dagitoy a tutumaren wenno aanguten. Kaaddoan ket makatulong a mangpabassit ti panaglumteg ken manglukat ti dalan ti panaganges.

#### Dagiti pang-rescue a panagagas:

Dagiti aanguten a pang-rescue a panagagas ket para nu aguy-uyekka wenno ababa iti panaganges. Dagiti pang-rescue a panagagas ket makatulong kenka nga aganges iti nasaysayaat a dagdagus. Agbayag dagitoy iti sumagmamano nga oras. Kanayonmo nga itugot ti pang-rescue a panagagas. Agtalinaed nga agtumtumar para iti napaut a panagagasmu, uray nu us-usarem met laeng ti rescue inhaler mo.



**Makatulong kami kenka.** Addaankami kadagiti disease management programs. Tulunganna dagiti tao nga addaan angkit, diabetes ken dadduma a kondisyon. Awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711**, tapno makaadal pay iti ad-adu.



# Naresetaan ka kadi ti opioid?

## 3 a saludsod a damagem iti doktormo.

Ti sobra a dosis dagiti agas ket isuda ti kangrunaan a gapu ti ipapatay dagiti tattao nga agtawen nababbaba ngem 50. Ti nabiit pay nga ingangato ti sobra a dosis ket gapu iti bigla a pananggato iti panagusar iti opioid. Ti Opioids ket kairamanan dagiti naireseta nga agas kas iti Vicodin ken Oxycontin. Kairamanan met pay iti heroin ken dadduma pay nga illegal nga ag-agas.

Adu a tattao a nagbalin nga addict iti opioids ket inrugida nga nagusar kadagitoy iti nairesetaanda gapu iti ut-ot. Dagiti dadduma nga ket saanda nga inusar nga usto dagiti tidda a tablet manipud iti gayyemda wenno miyembro ti pamilya.

Nu ti doktormo wenno dentista ket agreseta iti pain reliever, annadan iti salun-atmo ken kitaen nga usto nu ania ti tumtumarem. Adtoy dagiti tallo nga saludsod a damagem iti tagapaaymo:

### 1. Adda kadi sabali a wagas a mabalin a mang-agas ti ut-otko?

Saan laeng nga Opioids ti mabalin. Dagiti dadduma nga panagagas para iti ut-ot ket makatuong a mangpasayaat iti panagriknam. Dagitoy ket kairamanan dagiti saan nga opioid nga ag-agas, over-the-counter nga pain relievers wenno physical therapy.

### 2. Ania dagiti peggad ko iti addiction? Ti sumagmamano a tattao ket mabalin nga al-alisto da iti addiction ngem iti dadduma. Ti panagusar iti opioids iti napaut a panawen ket padakkelenna ti peggad iti panagdependar ken addiction. Dagiti tattao nga addaan problema iti arak ken droga ket nangatangato iti peggada.

### 3. Kasano ti pannakilaok daytoy a medisina kadagiti dadduma nga agas nga tumtumarek? Dagiti Opioids ket mabalin a mangparnuay ti overdose ken mabalin nga gapuanan nga agsardeng ti panagangesmo nu mailaok daytoy kadagiti dadduma nga agas. Dagiti agas a magtaming ti panagdandanag ken saan a pannakaturturog ket mangparnuay iti daytoy. Saan a nasayaat a kapanunutan a paglaoken ti arak iti opioid pain reliever.



**Makasapul iti tulong?** Ti panagagas para iti substance use disorders ket masakupan a benepisyo. Awagan ti Substance Abuse and Mental Health Services Administration's Treatment Referral Routing Service iti **1-800-662-HELP (4357)** tapno marugian ti recovery.



## Baby, saanka nga agsigarilyo.

Masikog ka kadi? Panpanunutem kadi nga agsikog? Nu agsigarilyo ka, masapul nga isardengmon — para kenka ken para iti babym. Ti panagsigarilyo ket ik-ikkam ti i babym kadagiti makadangran a kemikal. Lappedanna ti babym a makaala iti usto nga oxygen. Nu masikog ka, ti panagsigarilyo ket pangatoenna dagiti tyansa ti:

- Kumplikasyon ti panagsikog.
- Stillbirth wenno premature birth.
- Nababa a kinagdagsen iti pannakaiyanak.
- Sumagmamano a depekto ti pannakaiyanak.

Kalpasan a ti baby ket maiyanak, nu adda ti asok ti sigarilyo ket mabalin nga mangparnuay kadagiti dadduma a problema. Sudden infant death syndrome (SIDS), angkit, pneumonia ken dagiti impeksiyon ti lapayag ket ad-adu a kadawyan kadagiti baby nga agbibigad kadwa dagiti managsigarilyo.



### Orasen nga Isardeng?

Kasarita ti tagapaaymo sakbay nga agsikog. Isu ket mabalin a makatulong kenka a mangaramid ti plano nga mangisardeng. Dawaten dagiti agsigarilyo iti pagtaengam a isardeng da met.





## Suli ti Saranay.

**Member Services:** Agbirok iti doktor, agdamag kadagiti saludsod maipanggep iti benepisyo wenno mangibaga iti reklamo iti anyaman nga lenguahe (toll-free).

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

**Our website and app:** Agbirok iti tagapaay basaen iti Member Handbook mo wenno kitaen iti ID card mo, sadinoman ti ayanmo.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Mangala ti 24/7 a pammagbaga ti salun-at manipud ti maysa a nars (toll-free).

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

**Text4baby:** Mangala ti LIBRE a text messages iti cell phone mo kada lawas tapno makita ti stage ti panagsikogmo. Ag sign up babaen ti **panagtext ti saao a BABY wenno BEBE iti 511411**. Sakanto i-enter ti participant code HFS.

**Hawai'i Tobacco Quitline:** Mangala iti libre a tulong para iti panangisardeng iti panagsigarilyo (toll-free).

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)  
[hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)**

**National Domestic Violence Hotline:** Mangala iti 24/7 nga suporta, resources ken balakad (tol-free).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224  
[thehotline.org](http://thehotline.org)**

# Rumeken ti kanser.

## Asideg ka kadin nga agpa-screening?

Ti Cancer screenings ket makatulong a makaduktal kadagiti kadawyan a kanser iti nasapsapa. Nu masapa a maduktalan, ti kanser ket kadawyan a maagasan. Ti sumagmamano nga kanser ket mabalin a maprebentaran babaen ti screenings. Para kadagiti tattao nga adda iti kalalainganna a peggad, irekomenda ti American Cancer Society ti:

### **ANIA: Mammography.**

**APAY:** Tapno maduktalan a nasapa ti kanser ti suso.

**KAANO:** Tinawen a mammograms para kadagiti babbai agtawen ti 40 wenno 45, depende iti peggad. Agpa-mammogram kada dua a tawen agrugi nu agtawen ti 55. (Dagiti babbai nga addaan nangato a peggad ket mabalin nga ituloy da ti tinawen nga screenings kalpasan nga agtawen ti 55.)

### **ANIA: Colonoscopy.**

**APAY:** Tapno maduktalan wenno maprebentaran ti colorectal cancer.

**KAANO:** Colonoscopy para kadagiti lallaki ken babbai tunggal 10 a tawen agrugi iti tawen a 50. Ti dadduma nga eksamen para iti colorectal cancer ket sidadaan met; ti baet ket agsasabali.

### **ANIA: Pap ken HPV screening.**

**APAY:** Tapno maduktalan wenno maprebentaran ti cervical cancer.

**KAANO:** Pap screening para kadagiti babbai tunggal tallo a tawen iti nagbaetan ti tawtawen 21–29. Pap ken HPV tests tunggal lima a tawen iti nagbaetan iti tawtawen a 30 ken 65. Ti panagpaeksamen ket mabalin nga isardeng nu agtawennen iti 65 para kadagiti babbai nga addaan ti normal a Pap results iti napalpalabas.



### **Agpeggad ka kadi?** Kasaritam ti doktormo maipapan

kadagiti tyansa ti peggad kenka iti kanser. Saludsoden nu rumbeng a rugiamon ti screenings iti nasapsapa a tawen wenno kanayon nga agpa eksamen.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- 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 <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(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、 <b>1-888-980-8728</b> 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: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).