



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

# Health TALK



## Ania ti panagkunam?

Iti sumagmano a lawas, mabalin a makaawat ka iti survey iti korreo. Damagenna nu kasanu ka karagsak iti UnitedHealthcare Community Plan. Nu makaawat ka iti survey, mabalin ta sungbatam sakanto ipasubli met laeng babaen iti korreo. Dagiti sungbat mo ket agtalinaed a pribado. Ti opinyon mo ket matulongannakami a mangaramid ti nasaysayaat nga plano ti salun-at.



## Liklikan ti ER.

**Ammoen nu sadino ti papanan ken kaano.**

Kaaddoan kadagiti saksakit ken dunor, ti opisina ti primary care provider (PCP) mo ket isu ti umuna nga awagam nu kasapulam iti taripato. Mabalinka nga umawag uray iti rabii wenno iti lawasna.

Nu saan mu a makita ti PCPim, mabalinka a mapan iti urgent care center. Ti Urgent care centers ket tamingenda dagiti pasyente a walk-in. Adu nga urgent care centers ket nakalukat da iti rabii ken iti lawasna.

Dagiti Emergency rooms (ERs) ket para kadagiti major medical emergencies laeng. Mapanka laeng iti ER nu iti panagkunam ket dayta sakit mo wenno dayta dunor ket mabalin da nga agresulta iti pannakatay wenno pagkabalrado, nu saan a mataming a dagdagus. Mu mapanka para iti minor nga sakit wenno dunor, mabalin nga aguray ka iti nabayag.



### Hello, nars!

Ti UnitedHealthcare ket addaan iti 24/7 NurseLine<sup>SM</sup>.

Ti nars ket mabalin a makatulong kenka nga agdesisyon nu ania ti kasayaatan a lugar a pangalaan ti taripato. Awagan ti NurseLine iti **1-888-980-8728, TTY 711** (toll-free).



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

## Kasanu kami a makatulong?

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangidiaya kadagiti espesyal a benepisyo ken programa a makatulong a mangparang-ay iti salun-at mo. Ti health assessment ket ibagana kadakami nu ania dagiti serbisyo a mabalin a makatulong kenka. Babaen ti panangsunbat kadagiti sumagmamano a saludsod, umanayen dagitoy tapno makita dagiti kaibatugam nga umno a programa.

Kidkiddawen mi a dagiti kabarbaro a miyembro ket mangala ti health assessment iti uneg ti 60 nga aldaw manipud idi nakimiyembro iti plano. Nu sika ket nabayagen a miyembro, saan pay a naladaw iti amin.



**Naglaka.** Sumagmamano laeng a minutos ti panangkumpleto iti health assessment. Bisitaen laeng ti [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan). Wenno awagan ti **1-888-980-8728, TTY 711**, Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m., toll-free, tapno kumpletoen babaen iti telepono.

# Makikoneksyon.

Ti suporta ket importante para iti salun-at ti mental.

Nu addaan ka kadagiti isyu ti salun-at iti mental, ti suporta ket makatulong. Nu dadduma ket nakabutbuteng ti dumawat ti tulong. Ngem ti suporta ket papigsaen na ti panagrekober mo ken panagimbag. Mangsapul iti matalek mo a kasarita. Kiddawen iti maysa a gayyem, miyembro ti pamilya wenno siasinoman a talkem. Ti panangbusbos iti oras a kadwa dagiti tao nga ay-ayatem ket parang-ayen na ti mood mo ken ti kabuklan a katataom.

Ti suporta ket mabalin nga agduduma. Mabalin a ti maysa a tao ket tulongan naka iti maysa nga espisipiko a trabaho. Mabalin nga adda da laeng dita a mangdenggeg kenka nu addaan ka iti rigat. Mabalin nga ikkandaka iti balakad para iti maysa nga isyu. Babaen laeng iti pannakadenggeg mo nga addaka iti umno a dalan ket makatulong iti riknam a saan ka met nga agmaymaysa. Ti pannakipartisipar iti maysa a lokal a grupo nga addaan kadagiti interes a kayat mo wenno isyu ket mabalin a makatulong met dagitoy. Kaspangrigan, mabalin ti maysa a biking club, ti parenting support group wenno iti grupo nga addaan pammata ket rumbeng para kenka.

Mabalin met a makatulong ti pannakipulapol wenno pannakikoneksyon kadagiti dadduma nga addaan kasta met lang a karit. Dagiti gagayem nu dadduma ket addaan da iti naun-uneg a pannakaawat nu ania ti pagpagnaam. Mabalin ka a makikonekta kadagiti gagayem babaen iti group therapy iti tagapaay mo. Adda iti 12-nga addang ken peer support resources iti komunidad mo.

## Masikog?

Mangala iti taripato para iti panagsikog ken postpartum care.

Nu masikog ka, siguradoen nga mangala iti pregnancy care iti kasapaan a tiempo. Ti nasapsapa ket naim-imbag. Mapanka iti doktormo para iti amin a panagpakonsultam. Malaksid nu adda ti rason a medikal, ti panagsikog ket masapul nga agtuloy agingga 39 a lawas. Dagiti baby a maiyanak a nasapsapa ket agpeggad da kadagiti problema iti salun-at. Kairamanan daytoy iti panaganges, temperatura, panagpakan wenno dadduma pay a problema.

Kalpasan a nagpasngay ka, siguradoen iti panagpakonsulta para iti postpartum iti uneg ti 21–56 nga aldaw kalpasan iti panagpasngay mo. Importante daytoy kas ka-importante dagiti panagpakonsulta iti masikog. Ti doktor mo ket kayat na ka a kitaen para iti panagimbag mo, depresyon, panagplano iti pamilya ken panagpasuso. Nu na C-section ka, agpakonsulta ka iti doktor mo dua a lawas kalpasan iti panagpasngay mo.



**Masikog?** Ti UnitedHealthcare Community Plan ket addaan iti programa a mabalin a makatulong kenka. Maawagan iti Hāpai Mālama. Awagan ti **1-888-980-8728, TTY 711**, toll-free, tapno maammoam nu kasanu ka a makipartisipar.




# Kitaen ditoy.

## Dagiti Diabetic eye nga eksamen ket kasapulan kada tawen.

Ti Diabetic retinopathy ket maysa a kadawyan a kumplikasyon iti diabetes. Ti nangato nga asukar ti dara ket dadaelenna dagiti blood vessels iti mata. Santo la agpakita dagiti sintomas nu dakkelen iti nadadael. Ti panagagas let mabalín a pasardengen na iti panagkaru na daytoy. Ngem saan nan a maisubli ti napukawen a panagkita.

Isu nga importante la unay nga adda eksamen para iti diabetic eye kada tawen. Mabalín a makitan iti problema sakbay pay a mariknam dagiti sintomas. Ti eksamen ket alisto ken awan sakit na.

Ti tattao nga addaan diabetes ket dadkdakkel ti peggad da para iti dadduma pay a sakit iti mata. Kairamanan daytoy iti katarata ken glaucoma. Ti nasayaat a panagkontrol iti diabetes mo ket mabalín a mangprebentar iti pannakabulag.

 **Makatulong kami.** Nu addaan ka iti diabetes wenna dadduma a chronic condition, makatulong kami. Idiaya mi dagiti disease management programs. Tulongan daka a mangimanehar iti kondisyon mo. Para iti kanayonan nga impormasyon, awagan ti **1-888-980-8728, TTY 711**, Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m., toll-free.



## Aginana a nasayaat.

Ti tiempo ti trangkaso ket madaman. Ti virus ti trangkaso ket nalaka nga agwaras kadagiti nalamiis a bulbulan.

Biglaan nu sumangpet iti trangkaso. Makarikna ka iti gurigor ken kasla adda nasakit ken nabannog. Ti trangkaso ket kadawyan nga mangpamuay iti uyek, nasakit a karabukob ken barado nga agong. Ti dadduma nga tattao ket maaddaan da ti sakit ti ulo wenna sakit iti tiyan.

Awan iti agas iti trangkaso. Ngem iti panangaywan iti bagi ket makatulong a mangpasayaat ti rikna agingga malpas daytoy. Agtomar iti mangpababa iti gurigor/mang-ikkat iti ut-ot. Aginana iti usto. Uminom iti adu a danum. Agtalinaed iti balay tapno saan a maakaran dagiti dadduma.

Ti pinakasayaat a panaglapped iti trangkaso ket isu iti panagpabakuna iti daytoy kada tawen. Saan pay a naladaw iti panagala iti daytoy ita tiempo. Mairekomenda daytoy para iti siasinoman nga agtawen 6 a bulan wenna natataengan pay. Damagen iti PCPim maipapan iti bakuna iti trangkaso.



**Ammoem ti tagapaay mo.** Pasyaren iti primary care provider mo para iti tsek-ap sakbay nga agsakit ka. Kasapulam kadi a mangkita iti baro a PCP? Bisitaen ti **myuhc.com/CommunityPlan** wenna awagan ti **1-888-980-8728, TTY 711**, Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m., toll-free.





## 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**

**Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m.**

**Our website:** Agbirok iti tagapaay basaen iti Member Handbook mo wenno kitaen iti ID card mo.

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

**QuitLine:** Mangala iti libre a tulong para iti panangisardeng iti panagsigarilyo (toll-free).

**[QuitNow.net](http://QuitNow.net)**

**1-800-227-2345, TTY 711**

**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)**

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

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



## Ti Partners iti taripato.

### Sika ken ti PCPim.

Kas maysa a miyembro ti QUEST Integration, addaan ka iti primary care provider (PCP). Kaaddoan a PCP para kadagiti natataengan ket internal medicine wenno family practice doctors. Nu addaan ka ito complex health care needs, ti maysa nga espesyalista ti agbalin a PCPim. Dagiti dadduma a PCP ket paset da iti dadakkel a group practices wenno Federally Qualified Health Centers (FQHC). Dagiti dadduma ket mabalin nga basbassit, independent practices. Dagiti dadduma nga opisina ti PCP ket addaan ti nurse practitioners, nurse midwives ken physician assistants. Mangipapaay da ti taripato babaen ti tulong ti PCPim.

Iti uneg iti 10 nga aldaw manipud naawat mo iti member welcome kit, masapul nga pumili kan iti PCPim. Nu saan ka nga agpili, dakamin iti mangpili iti PCPim. Mabalin mo a sukatan ti PCPim iti aniaman nga oras babaen ti panang-awag ti Member Services.

Ti PCP iti kasayaatan a tao a mang-aywan iti salun-at mo. Ti PCPim ket kitaen na a regular dagiti tsek-ap mo wenno nu agsakit ka. Importante nga maaddaan ka iti tinawan a tsek-ap iti PCPim, uray saan ka nga agsakit. Dagiti PCP ket mangipaay kadagiti preventive care kas kanayonan iti panangituldo na iti kasayaatan a lugar para kadagiti dadduma a problemam iti medikal.

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket makipagtintinnulong iti PCPim. Kayat mi a siguradoen a maal-alam iti umno a taripato iti umno a tiempo. Tultulongan mi iti PCPim a mangbantay kadagiti panagpakonsultam. Importante a dagiti panagpakonsultam ket ammo iti PCPim. Nu kasapulan nga agkansela ka kadagiti panagpakonsultam, mabalin a mangted ka iti nasapsapa nga abiso para iti opisina.



**Makatulong kami.** Saanmo kadi a malagip ti impormasyon iti PCPim? Kayat mo kadi a sukatan ti PCPim? Addaan ka iti baro nga address, numero iti telepono ken/wenno email address?

Awagam ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711**, Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m.