



# HealthTalk

Ti panagdaliasatmo iti nasaysayaat a salun-at



**Ti salun-at ket 24/7 – ita ti suporta ti plano ti salun-atmo ket, kasta met**

I-download-mo ti **app** nga **UnitedHealthcare** para iti on-the-go a panag-access kadagiti benepisio ken sakup ti planom. Adda iti App Store® wenno Google Play™.

**Nasakup a panangtaripato**

## Mang-urnong iti kuarta iti parmasia

Dagiti produkto nga awan ti reseta ket dagiti banag a mabalinmo a gatangen nga awan ti reseta. Karaman kadagitoy ti agas a nalamiis ken pang-allergy, pangep-ep iti ut-ot, bitamina, first-aid cream, ken dadduma pay a produkto. Mabalin a pababaen dagiti benepisiom ti gastos dagiti OTC a produkto.



**Addaan kadagiti saludsod?**

Makisarita iti suporta babaen iti **myuhc.com/communityplan** wenno iti **UHC mobile app**.

## Salun-at ti ngipen

# Diabetes ken salun-at ti ngipen

Nasurok a 38 a milyon a tattao idia Estados Unidos ti addaan iti diabetes.<sup>1</sup> Ti nangato nga asukar iti dara ket mabalin a mangparigat iti panangtaginayon iti ngiwatmo a nasalun-at. Ti panangsipilio ken panang-floss kadagiti ngipenmo iti inaldaw ket makatulong tapno maliklikan ti ut-ot ken impeksion ti ngipen. Isu a mabalin a regular a sumarungkar iti dentista. Mabalin a maammuan ken matulongan ti dentista a mangagas iti sakit ti ngipen ken sakit ti gugot sakbay a kumaro dayta.



Para iti tulong a mangbirok iti dentista tawagan dagiti miembro ti serbisio iti numero ti telepono iti panid 5. Ken laglagipem a sukimaten ti a1c-mo iti kada 3 a bulan.

## Panangimanehar iti sakit

# Awatem dagiti kasasaad ti salun-atmo

No adda sakitmo, mabalin nga adda dagiti saludsodmo a kas iti:

- Ania daytoy a sakit?
- Kasano nga apektaran daytoy a kasasaad ti salun-atko?
- Ania dagiti pamay-an ti panangagas?

Makatulong ti programami a panangimanehar iti sakit. Bisitaen ti [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) tapno maammuan ti maipapan iti:

- |                                                   |                         |
|---------------------------------------------------|-------------------------|
| • Angkit                                          | • Depresion             |
| • Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) | • Diabetes              |
| • Coronary artery disease (CAD)                   | • Sakit iti puso        |
| • Chronic obstructive pulmonary disease (COPD)    | • Hepatitis C           |
|                                                   | • Alta presion          |
|                                                   | • Kinalukmeg unay       |
|                                                   | • Kasla kumpay a selula |

## Pannakataripato kalpasan ti panapasngay

# Panangaywan iti bagim kalpasan ti panagpasngay

Kasapulan ti bagim nga umimbag kalpasan ti panagpasngay. Nupay kasapulan ti baro a maladagam ti adu nga atension ken panangaywan, napateg met nga aywanam ti bagim.

- Aginanaka a naimbag. Maturogka no nakaturog ti anakmo.
- Ikagumaam ti mangan a naimbag. Ti nasalun-at, natimbeng a taraon ket makatulong iti panagimbag ti bagim.
- Umakarka bassit. Kitaem nga umuna iti mangay-aywan iti salun-atmo. No kunada a mabalin, padasem ti magna ken agehersisio kalpasan ti panagpasngay uray sumagmamano laeng a minuto iti kada aldaw.
- Agbalinka a napudno kadagiti gagayyem ken kapamiliam. Agkiddawka iti tulong no kasapulam dayta.

No nangato ti presion ti daram, diabetes wenno sobra ti timbangmo, mabalin a dakdakkal ti posibilidadna a maaddaanka iti preeclampsia ken dadduma pay a komplikasion. Tapno ad-adu pay ti maammuan maipapan kadagiti pagilasinan a masapul a siputam, bisitaem ti [cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs](https://cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs).

# Mangiskediul iti appointment iti tagaipaay ti kangrunaan a panangtaripato-mo (primary care provider, PCP) ita nga aldaw

Dagiti tinawen a panagpaeksamen (wenno tinawen a panagbisita iti salun-at) tulongannaka nga agtalinaed a nasalun-at. Dagitoy a panagbisita ket mainayon kadagiti dadduma pay a panagbisita iti doktor maipapan kadagiti medikal a pakaseknan. **Napateg ti panagpakita iti PCP-mo iti tunggal tawen uray no saan ka a masakit.**

## Awan ti bayadam iti ibibisitam

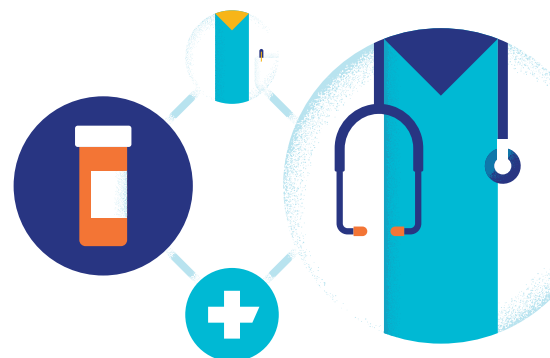
- Kitaem ti in-network a PCP-mo para iti daytoy a panagbisita
- Ti PCP-mo ti kangrunaan a doktor a kanayon a makitkitam para iti kaaduan a pannakaaywanmo
- Itugot ti ID kardmo kas miembro

## Iskediulmo ti appointment-mo

- Kasapulam kadi ti tulong nga agaramid iti appointment? Makatulongkami. Makisaritaka kadagiti Miembro ti Serbisio babaen ti **myuhc.com/communityplan** wenno iti **app a UnitedHealthcare®**

## Ti namnamaem iti ibibisitam

- Mabalin a sukimaten ti PCP-mo ti puso ken dagiti barukongmo, ti panagdengngegmo, ti panagkitam ken ti body mass index (BMI)<sup>2</sup>
- Agsaludsodka maipapan kadagiti dadduma pay a pangsubok, screening, wenno pannakayalison a maitutop kenka
- Makisaritaka iti PCP-mo maipapan iti aniaman a pakaseknam iti salun-at ken no ania dagiti sakit a mabalin nga agpeggadka



## Salaknibam ti kudilmo

Ti kanser iti kudil ti kadawyan a kita ti kanser idiy Estados Unidos. Mapattapatta a dandani 9,500 a tattao ti nadayagnos nga addaan iti kanser iti kudil iti inaldaw.<sup>3</sup> Ti panagpakayumanggi iti uneg ken iti ruar ket mabalin a mangituggod iti ad-adu a peggad a maaddaan iti kanser ti kudil.<sup>4</sup>

### Dagiti dadduma pay a nangatngato ti posibilidadna a maaddaan iti kanser ti kudil ket dagiti sumaganad:

- Dagidiay nalamuyot ti kudilna
- Dagidiay addaan iti nalawag, nalabaga wenno blonde a buok
- Dagidiay addaan iti asul, berde wenno duyaw a mata

### Kasanom a masalakniban ti kudilmo:

- Mangikabil iti sunscreen
- Agsuot dagiti mangsalaknib a kawes ken nalawa ti murdongna a sombrero
- Liklikan dagiti artipisial a pagpakayumanggi, usaren ketdi dagiti losion a saan nga agin-init

Binulan a sukimatem ti kudilmo no adda panagbalbaliw ti kadakkel, sukog wenno kolor ti siding. Tawagam ti paraaywanmo ken mangiskediulka iti panangsukimat no makakita iti aniaman a panagbalbaliw a mainaig iti kudilmo.



## Member Advisory Group

## Makipaset iti Member Advisory Group (MAG)

Kayat ti UnitedHealthcare a maammuan manipud kenka ti ad-adu pay maipapan iti kayatmo maipapan iti planom iti salun-at, no ania ti nasaysayaat nga aramidenmi, ken no kasano a matulonganka a manggun-od iti pannakaaywan a kasapulam.



No kayatmo ti makipaset iti MAG, maidawat a tawagannakami iti **1-888-980-8728**, TTY **711**, manipud 7:45 a.m. agingga iti 4:30 p.m., Lunes-Biernes.

<sup>3</sup>[melanomafoundation.org/statistics](http://melanomafoundation.org/statistics)

<sup>4</sup>[aimatmelanoma.org](http://aimatmelanoma.org)

## Handbook ti Miembro

# Pannakimiembro, dagiti benepisio ken dagiti detalye ti plano

Mabalinmo a makita ken mai-download ti Member Handbook iti aniaman nga oras, uray no sadino ti ayanmo babaen ti panagbisita iti **myuhc.com/communityplan**. Kayatmo kadi ti naiyimprensa a kopia? Tawagan ti libre a numero ti Member Services iti **1-888-980-8728**, TTY **711** tapno kiddawem a mai-email kenka ti Member Handbook.



## Dagiti rekurso para ti miembro

# Addakami ditoy tapno tumulong

### Ma-access-mo ti planom a 24/7

Birokem ti impormasion ken tulong a kasapulam iti tiempo ken lugar a kasapulam.

#### UnitedHealthcare App:

I-download iti App Store® wenno iti Google Play™

#### Ti website-mi a miembro:

**myuhc.com/communityplan**

#### Member Services:

Libre **1-888-980-8728**, TTY **711**, 7:45 a.m.–4:30 p.m. HST, Lunes–Biernes. Agpatulong para kadagiti saludsod ken pakadanagam. Mangbirok iti mangipapaay iti panangaywan iti salun-at, agsaludsodka maipapan kadagiti benepisio wenno agpatulongka a mangiskediul iti appointment, iti aniaman a pagsasao.

### NurseLine: Toll-free **1-888-980-8728**, TTY **711**

Mangdawat ti balakad iti salun-at manipud iti nars 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas, a libre para kenka.

#### Pannakisarita iti Doctor ti UHC:

I-download ti **UHC Doctor Chat app** wenno ammuen ti ad-adu pay iti

**UHCDoctorChat.com**.

Kumonektar kadagiti Tagaipaay ti Kangrunaan a Panangtaripato (PCP) iti sumagmamano a segundo babaen ti UHC Doctor Chat app. Magun-od dagiti PCP 24/7 ken mabalinda a sungbatan dagiti saludsod, dadakkel man wenno babassit.

#### Quit For Life: **quitnow.net**

Toll-free **1-866-784-8454**, TTY **711**

Agpatulong nga agsardeng iti panagsigarilio a libre.

## Dagiti rekurso para ti miembro

### **Pagluganan:**

Toll-free **1-866-475-5746**, TTY

**1-866-288-3133**

Mabalin a makaala ka ti pagluganan a paapan ken manipud kadagiti medikal a panagbisitam. Tapno mangiskediul iti panagluga, tawagam ti ModivCare iti di kumurang a 2 nga al-aldaw ti trabaho sakbay ti appointment-mo wenno i-download-mo ti ModivCare app babaen ti Google Play wenno iti App Store.

### **Panangimaton ti Panangtaripato:**

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

Dagiti miembro nga addaan kadagiti nakaro a kondision ken komplikado a kasapulan ket mabalin a makaawat kadagiti tawag iti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion iti salun-at, dagiti panangikalikagum kadagiti rekurso ti komunidad, palagip iti appointment, tulong kadagiti pagluganan ken ad-adu pay.

### **Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

Agbirok kadagiti artikulo, alikamen ti panagtaripato iti bagi, ken salun-at ti panunot ken dagiti rekurso ti panagusar ti substansia.

### **Hapai Malama:**

Toll-free **1-888-980-8728**

Lunes-Biernes, 7:45 a.m.-4:30 p.m.

No masakog ka, sidadaan ti programami a mangipaay kadagiti gunggona ken suporta para kenka ken ti maladagam.

### **Panangaywan iti Bagi babaen ti AbleTo: [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)**

Daytoy nga app ti Panangaywan iti Bagi ket mangted kenka kadagiti alikamen iti emosional a salun-at a kas kadagiti panagmennamenna, ehersisio iti panaganges, video, ken adu pay nga awan bayadna.

### **Agbalin a Digital:**

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

Ag-sign up iti e-mail, teks a mensahe, ken dagiti digital a file tapno naparpartak a maawat ti impormasion maipapan iti salun-atmo.

### **Rekursio ti Komunidad:**

**[uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

Dagiti Rekursio iti Komunidad ti UnitedHealthcare ket addaan kadagiti programa a mabalin a mangipaay kadagiti tulong maipapan iti taraon, balay, panagbayad kadagiti utilidad, ken ad-adu pay, iti nalaklaka wenno libre para kenka. Agsapul tapno makabirok iti tulong iti lugaryo.

### **Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)**

Kadua ti maysa a lisensiado a terapistang ti panagsao para kadagiti 1-ken-1 a birtual a sesion manipud iti liwliwa ti pagtaengan - nga addaan kadagiti linawas nga aktibidad ti panagensayo, edukasion, ken suporta tapno naparpartak a maragpat dagiti kalatmo.

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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or has discriminated in any way, you can file a grievance with:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

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:

By mail: U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Complaint forms are available at:

**<http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**.

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.**

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(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、**1-888-980-8728**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: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjelok wōñean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejele im kōnono kake. (TTY **711**).

(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 **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(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 **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).