



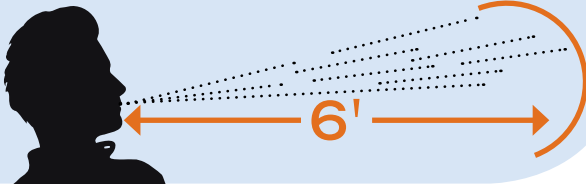
ANG SUSI SA MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

Health TALK



ALAM MO BA?

Maaaring maglakbay ang flu virus nang 6 na talampakan mula sa isang taong bumabahin o umuubo.



Ang aming bagong pangalan

Ang iyong programa ng Medicaid ay malapit nang tawaging QUEST Integration

Dapat na natanggap mo na ang iyong maliit na pakete ng pagpipilian sa planong pangkalusugan mula sa estado. Hindi na tatawaging QUEST o QExA ang iyong programa ng Medicaid pagkatapos ng Disyembre 31, 2014. Tatawagin na itong QUEST Integration.

Matatanggap mo ang iyong bagong ID card at welcome kit sa mail. Mananatiling pareho ang iyong mga benepisyo ng Medicaid.

Maaaring kailangan pa ring aprubahan ng iyong doktor at ng planong pangkalusugan ang ilang serbisyo bago mo matatanggap ang mga ito.



Matuto nang higit pa. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa QUEST Integration, pakibisita ang MyUHC.com/CommunityPlan o tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro na toll-free sa **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

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

Mahalaga ang kalidad

May programa sa Pagpapahusay ng Kalidad ang UnitedHealthcare Community Plan. Isinasagawa ito upang bigyan ang aming mga miyembro ng mas mahusay na pangangalaga at mga serbisyo. Sa bawat taon, iniuulat namin kung gaano kami kahusay sa pagbibigay ng mga serbisyo sa pangangalaga sa kalusugan sa aming mga miyembro. Ang karamihan sa mga bagay na iniuulat namin ay malalaking isyu sa kalusugan ng publiko.

MGA RESULTA NG KALUSUGAN

Noong 2013, kasama sa aming mga layunin ang pagpapataas ng bilang ng mga miyembrong nagkaroon ng:

- mga pagpapatingin para sa kabutihan ng sanggol, bata at tinedyer.
- mga pap smear.
- mga screening para sa kanser sa suso.
- mga pag-screen para sa kolesterol.

Sa 2014, nalaman naming higit pang mga sanggol ang nagkaroon ng mga pagpapatingin para sa kabutihan. Gayundin, higit pang mga kababaihan ang nagkaroon ng mga mammogram. At, marami pang miyembro ang nagpasukat ng kanilang BMI (ang BMI ay bahagi ng screening para sa labis na katabaan). Gayunpaman, nalaman naming hindi sapat na mga tinedyer ang nagkaroon ng mga taunang pagpapatingin para sa kabutihan.

Sa 2014–2015, patuloy naming hihikayatin ang aming mga miyembro na kumuha ng mga kinakailangang serbisyo. Gusto naming makakita ng higit pang:

- mga taunang pagpapatingin para sa kabutihan para sa mga tinedyer.
- mga taunang pagsusuri sa mata at pagsusuri para sa HbA1c para sa mga diabetic na miyembro.

MGA RESULTA NG KASIYAHAN NG MIYEMBRO

Nagsasagawa rin kami ng mga survey sa miyembro sa bawat taon. Ipinapakita ng mga ito kung gaano kami kahusay sa pagtugon sa mga pangangailangan ng aming mga miyembro. Nagpakita ang aming mga survey sa taong 2014 ng paghusay sa ilang pamamaraan. Kasama sa mga ito kung paano na-rate ng aming mga miyembro ang kanilang mga espesyalista, ang kanilang pangangalaga sa kalusugan at ang kanilang planong pangkalusugan. Nagsusumikap kaming mapahusay ang aming serbisyo sa customer at mayroon na ngayong mga partikular na tao na tutulong sa mga miyembro na tumatawag nang mahigit sa isang beses tungkol sa isang problema. Naghahanap kami ng mga bagong paraan upang mas matugunan ang mga pangangailangan ng lahat ng aming miyembro.



Kunin ang lahat ng ito. Kung gusto mong matuto nang higit pa tungkol sa aming programa sa Pagpapahusay sa Kalidad at sa aming pagsulong patungo sa pagtugon sa mga layunin, mangyaring tumawag nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

SINASALITA NAMIN ANG IYONG WIKA

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomer mi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.



Tingnan ang mga checkup

Pagtitiyak na lumalaking malusog ang iyong anak.

Ang ibig sabihin ng acronym na EPSDT ay Early Periodic Screening, Diagnostic and Treatment. Ito ay programa sa checkup para sa kabutihan ng bata ng Medicaid at isa itong libreng benepisyo para sa mga miyembro mula kapan-ganakan hanggang 20 taong gulang. Layunin ng programang ito na tumuon sa maagang pagpigil, maagang pagtukoy at panggagamot sa mga problema bago magiging mga permanente at panghabambuhay na kapansanan ang mga ito. Kasama sa checkup para sa kabutihan ng bata ang:

- pisikal na pagsusuri
- medikal na kasaysayan
- timbang at tangkad
- mga screening para sa paglaki, autism at tungkol sa pag-uugali
- mga screening para sa paningin at pandinig
- pagsusuri sa dugo kung may lead (12 at 24 na buwan)
- pagsusuri sa dugo kung may anemia, kung naaangkop
- mga kinakailangang pagbakuna (mga bakuna)
- mga referral sa mga espesyalistang doktor
- mga referral sa mga espesyal na serbisyo
- iba pang mga kinakailangang pagsusuri sa dugo o screening

Panatilihing malusog ang iyong mga anak at mag-iskedyul ng mga regular na pagpapatingin sa doktor. Narito kung kailan pupunta:

- **KAMUSMUSAN:** 14 araw, 1, 2, 4, 6 at 9 na buwan
- **EARLY CHILDHOOD:** 12, 15 at 18 buwan; at 2, 3 at 4 na taong gulang
- **MIDDLE CHILDHOOD:** 5, 6, 8 at 10 taong gulang
- **PAGBIBINATA/PAGDADALAGA:** 12, 14, 16, 18 at 20 taong gulang



Hanapin si Dr. Right. Kailangang maghanap ng bagong doktor para sa iyong anak? Gamitin ang online na direktoryo ng provider sa **MyUHC.com/CommunityPlan**. O kaya, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro na toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

ANG PINAKAMAINAM NA BAKUNA NG IYONG SANGGOL

Sa panahong nagiging 2 taong gulang ang isang bata, dapat na matanggap ng iyong anak ang mga sumusunod na pagbakuna:

- 1 dosis ng MMR (mga tigdas (measles), beke (mumps) at rubella)
- 3 dosis ng IPV (polio)
- 3 dosis ng HiB (H Influenza, type B)
- 3 dosis ng HepB (Hepatitis B)
- 4 na dosis ng DTaP (diphtheria, tetanus at pertussis)
- 1 dosis ng Varicella (bulutong)



Mga bakuna para sa preteen

Kapag naging 11 o 12 ang iyong anak, panahon na para sa isa pang round ng mga bakuna. Ibinibigay ang mga ito sa taunang checkup ng iyong preteen. Tumutulong ang mga bakunang ito na protektahan ang iyong mga anak, ang kanilang mga kaibigan at ang mga miyembro ng iyong pamilya laban sa malalalang sakit. Sa susunod na dadalhin mo ang iyong middle-schooler sa doktor, magtanong tungkol sa mga sumusunod na bakuna:

- **HPV:** Pinipigilan ang human papillomavirus
- **MENINGOCOCCAL CONJUGATE:** Pinipigilan ang bacterial meningitis
- **TDAP:** Pinipigilan ang tetanus, diphtheria at pertussis

Kung napalampas ng iyong anak ang alinman sa mga bakunang ito, hindi pa masyadong huli upang ibigay ang mga ito.



Ito ang iyong pinakamainam na bakuna. Matuto nang higit pa tungkol sa mga bakuna para sa bawat miyembro ng iyong pamilya sa **CDC.gov/vaccines**.



NurseLine

24/7 na payo para sa kalusugan

Kapag may sakit ka o may pinsala, maaaring mahirap magpasya tungkol sa pangangalaga sa kalusugan. Maaaring hindi mo alam kung dapat ka bang pumunta sa emergency room, magpatingin sa isang center para sa agarang pangangalaga, gumawa ng appointment sa provider o gumamit ng pansariling pangangalaga. Mabibigyan ka ng impormasyon ng isang bihasang nurse ng NurseLine upang tulungan kang magpasya.

Maaaring gusto mong makaalam tungkol sa isang isyu sa kalusugan at gustong matuto nang higit pa. Gamit ang mga serbisyo ng NurseLine, makukuha mo ang mga sagot sa iyong mga tanong tungkol sa kalusugan sa pamamagitan ng tawag sa telepono. Makakapagbigay ang mga nurse ng impormasyon at suporta para sa maraming sitwasyon at alalahanin tungkol sa kalusugan, kasama na ang:

- maliliit na pinsala
- mga karaniwang karamdaman
- kalusugan ng mga kalalakihan, kababaihan at bata
- nutrisyon at fitness
- mga tanong sa iyong provider

Healthy First Steps

Magkakaroon ka man ng iyong unang anak o ng iyong pangatlo, maka-katulong ang Healthy First Steps. Kumuha ng personal na suporta upang manatiling malusog bago, sa panahon at pagkatapos ng pagbubuntis. Habang buntis ka, matutulungan ka ng iyong personal na nurse na:

- maghanap ng mga paraan upang bawasan ang paggamit ng tabako, alak at gamot.
- kumain nang mabuti.
- mag-ehersisyo nang ligtas.
- maghanda para sa panganganak.

Hindi matatapos ang suporta sa iyo pagkatapos mong maipanganak ang iyong anak. Matutulungan ka ng iyong nurse hanggang anim na buwan pagkatapos ng panganganak upang:

- humiling ng pangangalaga pagkatapos ng panganganak (at gawin ang iyong appointment).
- pumili ng doktor para sa iyong anak.
- maghanap ng mga lokal na mapagkukunan gaya ng Women, Infants, and Children (WIC).



Buntis? Para sa masaya at malusog na pagbubuntis, magpatala ngayong araw. Tumawag sa amin nang toll-free sa **1-877-512-9357**, Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.– 4:30 p.m. Ang

Healthy First Steps ay bahagi na ng iyong mga benepisyo, kaya wala ka nang babayaran pa.

MAY BAGONG ANAK?

Tumawag sa tanggapan ng iyong provider sa araw na uwi ka sa bahay mula sa ospital. Gumawa ng appointment para sa pagpapatingin pagkatapos ng panganganak. Humiling na matingnan sa loob ng 4–6 na linggo. Kung nagkaroon ka ng C-section, mangangailangan ka ng dalawang pagpapatingin — isa sa 1–2 linggo at isa sa 4–6 na linggo.



Kamusta, nurse! Tumawag nang toll-free,

24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Palaging nakahanda ang mga nakare-

histrong nurse na talakayin ang iyong mga alalahanin tungkol sa kalusugan at sagutin ang iyong mga tanong.

May available na mga serbisyo ng interpreter.





Magsipilyo

Alam mo bang kung wala pang 21 taong gulang ang iyong anak, kwalipikado siya para sa mga regular na pampigil na serbisyong dental at panggagamot? Kasama rito ang paglilinis bawat anim na buwan, panggagamot gamit ang flouride at pagsusuri.

Ang Community Case Management Corporation (CCMC) ay kinontrata ng Hawai'i Dental Service upang tulungan kang maghanap ng dentista. Ang benepisyong ito ay bahagi ng programang EPSDT na ibinibigay sa iyo ng Hawai'i Medicaid Med-QUEST division na wala ka nang babayaran pa.



Ngumiti! Tumawag sa CCMC nang toll-free ngayong araw at maghanap ng dentista sa **1-888-792-1070**.



RECIPE NG MANGO LIME BEAN SALAD

Subukan ang madali at masarap na salad na ito para sa first course sa hapunan o tanghalian.

MGA SANGKAP

- 1 mangga, wala nang balat at hiniwa nang pakuwadrado
- ½ pula o vidalia na sibuyas, hiniwa nang pakuwadrado
- 1 15-oz. na lata ng mga cannellini bean, inalisan na ng tubig at hinugasan
- ½ tasa ng hiniwang cilantro
- Zest at juice ng 1 lime
- Baby lettuce

MGA TAGUBILIN

Pagsamahin ang lahat ng sangkap. Ilagay sa ibabaw ng baby lettuce. Kasya sa 3.

IMPORMASYONG PANGNUTRISYON

161 calorie
1.3 g taba
32 g carbohydrate
6.6 g fiber
42 mg sodium
6.6 g protina

Magmeryenda na

5 ideya para sa mga snack pagkatapos ng eskwela

1. MAS MALAMANG NA KAKAIN ANG MGA BATA NG MGA SNACK NA KUMBINYENTE.

Gawing madaling kunin ang mga gulay. Hugasan at hiwain ang mga paboritong hilaw na gulay ng iyong anak. Itago ang mga ito sa isang lalagyan malapit sa harap ng fridge. Gawing madaling kunin ang maliliit na tasa upang lagyan ng sawsawan.

2. ISANG MAINAM NA PANAHON ANG PAGKATAPOS NG ESKWELA PARA SA PRUTAS.

Magpanatili ng isang mangkok ng mga mansanas o saging sa mesa sa kusina. Paunang hugasan ang mga ubas o hiwain ang mga orange at ilagay ang mga ito sa isang pinggan kung saan mapapansin ang mga ito sa fridge.

3. MAGBIBIGAY ANG PROTINA NG MAS TUMATAGAL NA ENERHIYA UPANG MAISAGAWA NG MGA BATA ANG GAWAING-BAHAY.

Mag-alok ng mga cube ng keso, mansanas o kintsay na may peanut butter, o isang malamig na baso ng gatas na mababa ang taba o walang taba. Mainam na opsyon ang hummus o mga bean dip para sa mga kumakain na mahilig makipagsapalaran.

4. ALISIN ANG MGA TUKSO.

Ang mga bata, tulad ng mga nasa hustong gulang, ay maaaring kumain ng snack nang hindi nag-iisip kung hahaayan mo sila. Itago ang mga cookie, chip, candy at iba pang mga snack na mataas ang calorie.

5. ISANG MASUSTANSYANG TREAT ANG BINUSANG MAIS.

Mas mura, mas malasa at mas masustansya kapag ikaw mismo ang nagbusa. Madali lang ito. Magbuhos lang ng isang kutsara ng mantika sa isang malaki at mabigat na palayok na may takip. Magdagdag ng ½ tasa ng mga kernel ng binusang mais. Takpan at alugin sa mataas na init hanggang sa huminto ang pagbubusa. Ibhuhos sa malaking mangkok at magdagdag ng kaunting asin o kaunting Parmesan cheese.



Bumalik sa paaralan

Minsan, ang guro ang unang makakapansin ng mga palatandaan ng ADHD sa isang bata. Ang ibig sabihin ng ADHD ay attention-deficit/hyperactivity disorder. Maaaring may problema sa pag-aaral ang iyong anak. Maaaring inaantala niya ang klase.

May maraming iba't ibang palatandaan ng ADHD. Minsan ay may ilan sa mga ito ang lahat ng bata. Ngunit ang mga batang may ADHD ay may ilang sintomas sa karamihan ng pagkakataon. Mas malala ang kanilang mga sintomas kaysa sa iba pang mga bata. Tumatagal ang mga sintomas sa hindi bababa ng anim na buwan. Kasama sa mga ito ang:

- madaling maabala
- nahihirapang tumuon o sumunod sa mga direksyon
- hindi nakikinig
- nahihirapang tumapos ng mga gawain
- kadalasang nawawalan o nakakalimot sa mga bagay-bagay
- nahihirapang umupo nang tahimik
- masyadong madaldal



Ano ang susunod? Kung sa palagay ng guro ng iyong anak ay maaaring may problema, ang unang hakbang ay dalhin ang iyong anak sa kanyang primary care provider (PCP). Maaaring suriin ng PCP ang iyong anak o ipapadala kayo sa isang espesyalista. Kailangang maghanap ng provider? Bisitahin ang MyUHC.com/CommunityPlan. O kaya, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



Manatiling ligtas nang magkakasama!

Nakipagsosyo ang UnitedHealthcare sa Sesame Workshop upang gumawa ng mga tip para sa kaligtasan sa bahay. Nagbibigay sila ng mga tool at diskarte para sa ligtas na kapaligiran.

Sa iyong bahay nag-aaral at naglalaro nang sama-sama ang iyong pamilya. Marami kang simpleng bagay na magagawa upang panatilihin ligtas ang iyong bahay hanga't maaari. Galugarin ang kaligtasan kasama ang iyong anak sa panahon ng iyong mga nakasanayang gawain.

SA BANYO

- Manatiling malapit sa panahon ng paliligo. Nang magkasama, laruin ang "I Spy" o sumubok ng eksperimento upang makita kung aling mga laro ang lulubog o lututang.
- Itago ang mga gamot, panlinis, produktong pampanganda at matalas na bagay na hindi naaabot ng mga bata, o i-secure gamit ang mga lock para sa kaligtasan ng bata.
- Humakbang nang ligtas sa pamamagitan ng paglalagay ng hindi madudulas na bath mat sa loob at labas ng tub.

SA KUWARTO

- Manatiling ligtas sa pamamagitan ng paglalagay ng mga alarm para sa usok sa bawat palapag at sa bawat kuwarto. Palitan ang mga baterya nang hindi bababa sa isang beses sa isang taon. Markahan ang espesyal na araw sa kalendaryo.
- Ilayo sa mga bintana ang kasangkapan at gumamit ng mga window guard upang gumawa ng ligtas na lugar kung saan maglalaro at mangangarap.
- Upang ilayo ang lead, regular na linisin ang mga laruan at alisin ang mga basag o sirang item.



Kumuha nang higit pa. Para sa higit pang mga tip, bisitahin ang sesamestreet.org/toolkits. Makakahanap ka rito ng mga tool at mapagkukunan upang tulungan ang iyong pamilya na maglaro at lumaki nang sama-sama.



TM/© 2014 Sesame Workshop

Habambuhay na Magkasama sa
Malusog na Pamumuhay

MGA MAPAGKUKUNAN NG KOMUNIDAD

May available na maraming mapagkukunan sa komunidad na makakatulong sa iyong pamilya na maging malusog. Kasama sa dalawa sa mga ito ang:

- **H-KISS:** isang LIBRENG impormasyon at serbisyo sa referral para sa mga batang 0–5 taong gulang. Kung mayroon kang mga alalahanin o tanong tungkol sa kung paano natututo at lumalaki ang iyong anak, tumawag sa H-KISS sa 1-800-235-5477 (toll free).
- **WIC (WOMEN, INFANTS AND CHILDREN):** isang LIBRENG programa sa kalusugan at pagkain para sa mga kababaihan, sanggol at bata. Upang malaman kung kwalipikado ka, tumawag sa WIC sa **1-808-586-8175** sa O’ahu o **1-888-820-6425** (toll-free) para sa mga kalapit na isla. O kaya, bisitahin ang <http://health.hawaii.gov/wic>.



Ang iyong pinakamainam na bakuna

Maaari mong mapigilan ang dalawang karaniwang sakit.

Hindi lang para sa mga bata ang mga pagbakuna. Kinakailangan din ito ng mga nasa hustong gulang. Kung mas matanda ka sa 60, makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa mga sumusunod na bakuna:

SHINGLES	PNEUMOCOCCAL
<p>ANO ITO Ang shingles ay dulot ng herpes zoster virus. Parehong virus ito na nagdudulot ng bulutong. Nagdudulot ito ng pantal na maaaring humantong sa masasakit na problema sa nerve.</p> <p>SINO ANG DAPAT KUMUHA NITO Inirerekomenda ang bakuna para sa mga nasa hustong gulang na may edad na 60 at mas matanda. Dapat kunin ang bakuna kahit ng mga taong nagkaroon na ng shingles o bulutong dati. Dapat na hindi kunin ang bakuna ng mga taong may mahihinang immune system.</p>	<p>ANO ITO Ang pneumococcal na sakit ay dulot ng Streptococcus pneumonia bacterium. Maaari itong magresulta sa malalalang impeksyon tulad ng ilang uri ng pulmonya (isang impeksyon sa бага) at meningitis (isang impeksyon sa utak).</p> <p>SINO ANG DAPAT KUMUHA NITO Inirerekomenda ang bakuna para sa lahat ng nasa hustong gulang na may edad na 65 at mas matanda. Dapat ding kunin ang bakuna ng mga mas batang nasa hustong gulang na naninigarilyo o may hika. Mahalaga rin ito para sa mga taong may ilang partikular na problema sa kalusugan.</p>



Makipag-usap sa iyong doktor. Magpatingin sa iyong primary care provider (PCP) isang beses sa isang taon para sa checkup. Magtanong tungkol sa mga pagbabakuna at pagsusuri na maaaring kakailanganin mo. Kailangang maghanap ng bagong PCP? Bisitahin ang MyUHC.com/CommunityPlan upang gamitin ang direktoryo ng provider. O kaya, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

BAHAGI NG MAPAGKUKUNAN

Member Services (Mga Serbisyo sa Miyembro) Maghanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo o magsabi ng reklamo, nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

NurseLine Humingi ng 24/7 na payo sa kalusugan mula sa isang nurse (toll-free). Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Our website (Ang aming website) Gamitin ang aming direktoryo ng provider o basahin ang iyong Handbook ng Miyembro. MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (Pambansang Hotline ng Karahasan sa Bahay) Humingi ng libre at kumpidensyal na tulong para sa pang-aabuso sa tahanan (toll-free). **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

National Dating Abuse Helpline (Pambansang Helpline ng Pag-aabuso sa Pakikipag-date) Maaaring magtanong ang mga tinedyer at makipag-usap sa isang tinedyer o nasa hustong gulang (toll-free). **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)**

Hawaii Tobacco Quitline (Quitline ng Tabako sa Hawaii) Humingi ng libreng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo (toll-free). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

Text4baby Kumuha ng mga mensahe tungkol sa pagbubuntis at sa unang taon ng iyong anak. I-text ang **BABY** sa **511411** para sa mga mensahe sa Ingles. I-text ang **BEBE** sa **511411** para sa mga mensahe sa Spanish. O kaya, mag-sign up sa text4baby.org.

UHC Pregnant Care Tweets (Mga Tweet sa Pangangalaga sa Pagbubuntis ng UHC) Kumuha ng mga kapaki-pakinabang na tip at impormasyon sa kung ano ang maaasahan at mahahalagang paalala sa pagbubuntis. [@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare) [@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada) bit.ly/uhc-pregnancy

Alamin ang mga palatandaan

Maari bang mayroon kang diabetes?

Nagiging mas karaniwan ang diabetes. Halos isa sa 10 Amerikano ang mayroon na nito ngayon. Mahigit iyon sa 29 milyong tao. Gayunpaman, hindi alam ng 8 milyon sa mga taong iyon na mayroon sila nito. Iyon ang dahilan kung bakit mahalaga ang pagsusuri.

MGA SINTOMAS NG TYPE 2 DIABETES

- madalas na pag-ihing
- pakiramdam na masyadong gutom o nauuhaw
- masyadong pagod
- may malabong paningin
- matagal gumaling ang mga sugat at pasa

MGA SALIK NG PELIGRO PARA SA TYPE 2 DIABETES

- may miyembro ng pamilya na may diabetes
- labis ang timbang
- hindi aktibo
- isang Native American, African American o Hispanic
- nagkakaroon ng diabetes sa panahon ng pagbubuntis



Magpasuri. Walang mga sintomas o salik ng peligro ang ilang taong may diabetes. Mahalagang ipasuri ang iyong blood sugar sa mga taunang checkup. Kailangang maghanap ng doktor? Bisitahin ang MyUHC.com/CommunityPlan.

Mayroon kang kakayahan

Ang sakit sa puso ang Nangungunang sanhi ng pagkamatay sa Estados Unidos. Isa sa tatlong tao ang mamamatay dahil dito. Ngunit mayroon kang kakayahang pigilan ito. Narito ang anim na paraan upang magkaroon ng malusog na puso.

- 1. KUMAIN NANG TAMA:** Kumain ng mas kaunting calorie kaysa sa gagamitin mo. Pumili ng iba't ibang masustansyang pagkain. Limitahan ang saturated na taba, asukal at asin.
- 2. MAGING AKTIBO:** Sikaping magsagawa ng hindi bababa sa 30 minutong katamtamang aktibidad sa karamihan ng mga araw.
- 3. HUWAG MANIGARILYO:** Iwasan din ang iba pang mga uri ng tabako at secondhand smoke.
- 4. ALAMIN ANG IYONG MGA SUKAT:** Hilingin sa iyong doktor na suriin ang iyong kolesterol at presyon ng dugo. Kung mataas ang mga ito, makipagtulungan sa iyong doktor upang mapababa ang mga ito.
- 5. BANTAYAN ANG IYONG TIMBANG:** Panatilihin ang tamang timbang para sa iyong tangkad.
- 6. LIMITAHAN ANG STRESS:** Iwasan ito kapag kaya mo. Alamin ang mga paraan ng pagkontrol sa stress kapag hindi mo ito maiwasan.

