



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:

- Ibatin 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





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 **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. **(TTY: 711)**.

## Cantonese

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

## Chuukese

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

## French

Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue ? Nous pouvons vous fournir gratuitement les services d'un 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 können 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

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(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

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

## Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

## Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

## Marshallese

Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono 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 que idioma habla. **(TTY: 711)**.

**Tagalog**

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

**Tongan**

‘Oku ke fiema’u tokoni ‘iha lea makehe? Temau 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 ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.