



# HealthTALK

TAGLAMIG 2019



## Ano sa tingin mo?

Sa loob ng ilang linggo, maaari kang makatanggap ng survey sa koreo. Itatanong dito kung gaano ka nasisiyahan sa UnitedHealthcare Community Plan. Kung makatanggap ka ng survey, pakisagutan ito at ipadala ito pabalik. Gagawing pribado ang iyong mga sagot. Makakatulong sa amin ang iyong opinyon para mapahusay ang planong pangkalusugan. Nagho-host din ng mga pulong ng komite ang planong pangkalusugan. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa aming Public Policy Committee o Community Advisory Committee, tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Asahang may mga reward.

### Sumali sa Baby Blocks™.

Magkakaroon ka na ba ng anak? Sumali sa Baby Blocks™. Makakatulong ang programang mapanatili kayong malusog ng iyong sanggol sa kabuuan ng pagbubuntis mo at sa unang 15 buwan pagkapanganak ng iyong sanggol. Makatanggap ka ng mga paalala sa email at text tungkol sa mga susunod na pagpapatingin sa planong pangkalusugan. Makakakuha ka rin ng kapaki-pakinabang na impormasyong pangkalusugan sa bawat yugto ng pagbubuntis at pagiging bagong magulang.

Kapag sumali ka sa Baby Blocks, makakakuha ka rin ng mga reward. Maaari kang makakuha ng hanggang 8 regalo para sa pagpunta sa mahahalagang prenatal, well-baby, at postpartum na pagpapatingin. Ang mga reward ay maaaring mga gamit pangkalusugan, laruan at aklat, at gift card.



**Sumali na.** Bisitahin ang **UHCBabyBlocks.com**

para mag-sign up para sa programa ng mga reward sa Baby Blocks.



UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-049-CA-CAID-TAG

## Oras na para sa pagsusuri.

Kadalasan, ang cervical cancer ay walang anumang sintomas. Ang paraan para malaman kung mayroon ka nito ay sa pamamagitan ng Pap test. Isa itong mabilis at simpleng pagsusuring naghahanap ng maaagang palatandaan ng cancer. Gagamit ng brush o swab ang iyong doktor para kumuha ng ilang cell mula sa cervix mo. Susuriin sa laboratoryo ang mga cell sa ilalim ng microscope.

Inirerekomenda ng American Cancer Society ang Pap screening para sa mga babae tuwing 3 taon mula 21 taong gulang hanggang 29 na taong gulang. Pagkatapos, Pap at HPV test tuwing 5 taon mula edad 30 hanggang 65 taon. Maaaring wakasan ang pagsusuri sa edad na 65 taon ng mga babaeng normal ang mga naging resulta ng Pap.



**Magpatingin.** Oras na ba para iiskedyul ang iyong screening? Kausapin ang iyong doktor. Makakagawa

kayo ng iskedyul para sa cervical cancer screening na angkop para sa iyo. Kailangan mo bang maghanap ng bagong doktor? Tawagan ang Member Services sa **1-866-270-5785, TTY 711**. O bisitahin ang aming website para sa miyembro sa **myuhc.com/CommunityPlan** o gamitin ang UnitedHealthcare **Health4Me**® app.



## Ikaw ang mamahala.

### Magpatingin sa iyong PCP para sa iyong taunang pagsusuri sa kalusugan.

Hindi lang para sa mga bata ang mga pagpapa-check up. Makakatulong din ang mga ito para manatiling malusog ang mga nasa hustong gulang. Magpatingin sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) nang isang beses kada taon para sa kalusugan. Matatanggap mo ang anumang pagsusuri o bakunang kailangan mo. Maaaring tingnan ng iyong PCP ang mga problemang kadalasang walang sintomas.

Simulan nang maayos ang taong ito sa pamamagitan ng pag-iskedyul ng appointment sa iyong PCP. Masusulit mo ang pagpapatingin kung maghahanda ka para sa pagpapatingin sa iyong PCP. Narito ang paraan para mapamahalaan mo ang iyong pangangalagang pangkalusugan:

1. Isipin mo muna kung ano ang gusto mong isagawa sa pagbisita bago ka pumunta. Subukang magtuon sa pangunahing 3 bagay kung saan ka nangangailangan ng tulong.
2. Sabihin sa iyong PCP ang tungkol sa anumang gamot o bitaminang iniinom mo araw-araw. Magdala ng nakasulat na listahan. O dalhin mismo ang gamot.
3. Sabihin sa iyong PCP ang tungkol sa iba pang doktor na maaari mong bisitahin. Banggitin ang anumang gamot o paggamot na inireseta nila sa iyo. Magdala ng mga kopya ng anumang mga ulat at resulta ng pagsusuri.
4. Isulat ang iyong mga sintomas. Sabihin sa iyong doktor ang nararamdaman mo. Banggitin ang anumang bagong sintomas at kung kailan nagsimula ang mga ito.
5. Magsama ng isang tao para sa suporta. Matutulungan ka niyang tandaan at isulat ang impormasyon.



**Kailangan mo ng doktor?** Makakatulong kami. Tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**. O bisitahin ang aming website para sa miyembro sa **myuhc.com/CommunityPlan** o gamitin ang **Health4Me** app.

Sumusunod ang UnitedHealthcare Community Plan sa mga Pederal na batas para sa karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay hindi nagbubukod ng mga tao o nag-iiba ng pakikitungo dahil sa lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Nagbibigay ng mga libheng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin, tulad ng:
  - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
  - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga accessible na electronic format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libheng serbisyo ng wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng:
  - Mga kuwalipikadong interpreter
  - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, pakitawagan ang toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro.

Kung sa tingin mo ay hindi ibinigay sa iyo ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga serbisyong ito o nag-iba ang pakikitungo nito sa iyo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang magsampa ng hinaing sa Civil Rights Coordinator sa pamamagitan ng:

- Koreo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Maaari ka ring magsampa ng reklamo para sa karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng:

- Web: Office for Civil Rights Complaint Portal sa  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**
- Koreo: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- Telepono: Toll-free 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo para tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham sa ibang mga wika o malaking print. O kaya, maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro sa planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

**English**

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

**Spanish**

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

**Vietnamese**

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

**Tagalog**

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

**Korean**

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

**Traditional Chinese**

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

**Armenian**

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն էք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

**Russian**

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

**Farsi**

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

**Japanese**

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または**TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

**Mon-Khmer**

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

**Hmong**

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

**Punjabi**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**Arabic**

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।  
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

**Thai**

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

**Laotian**

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.  
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**




# Kontrolado ang lahat.

## Mga pagsusuri para sa mga taong may diabetes.

Kung mayroon kang diabetes, mahalagang bigyan ng priyoridad ang iyong kalusugan. Kailangan ng tuluy-tuloy at maingat na pagsubaybay para makontrol ang diabetes. Makakatulong ang regular na pagsusuri para malaman mo ang iyong kalagayan. Sumailalim ka na ba sa mga pagsusuring ito kamakailan?

- **A1c blood test.** Makikita sa lab test na ito kung gaano kakontrolado ang antas ng asukal sa iyong dugo sa loob ng nakalipas na ilang buwan. Sumailalim sa pagsusuring ito 2 hanggang 4 na beses kada taon.
- **Sakit sa puso.** Mapoprotektahan ang iyong puso sa pamamagitan ng pagkontrol sa kolesterol at presyon ng dugo mo. Ipasuri ang iyong kolesterol kada taon o kapag ibinilin ng doktor mo. Mahalagang panatilihin ang presyon ng iyong dugo nang mababa sa 130/80. Ipasuri ang presyon ng iyong dugo tuwing magpapatingin.
- **Paggana ng kidney.** Maaaring mapinsala ng diabetes ang iyong mga kidney. Sa pagsusuri sa ihi at dugo, maaaring matiyak na ayos lang ang iyong kalagayan. Magpasuri kada taon.
- **Dilated eye exam.** Maaaring maging dahilan ng pagkabalag ang mataas na antas ng asukal sa dugo. Sa pagsusuring ito, pinapalaki ng eye drops ang iyong mga pupil nang sa gayon ay masuri ang retina mo. Makakatulong itong mahanap ang mga problema bago mo pa mapansin ang mga ito. Sumailalim sa pagsusuring ito kada taon.
- **Pagsusuri sa paa.** Ipasuri ang iyong mga paa kada taon para sa mga sugat at pinsala sa ugat.



 **Pinapadali namin ito.** Ang mga pagsusuring ito ay mga sinasaklaw na benepisyo. Kung kailangan mo ng tulong sa pagpapa-appointment o pagpunta sa doktor, tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**. O gamitin ang **Health4Me** app.




## Paggaling mula sa trangkaso.

Panahon na naman ng trangkaso. Madaling kumalakat ang flu virus sa malalamig na buwan.

Kadalasan, biglaan ang pagkakaroon ng trangkaso. Malaki ang tsansang magkalagnat ka at sumakit ang katawan at mapagod. Kadalasan, trangkaso ang sanhi ng pagkakaroon ng ubo, namamagang lalamunan, at baradong ilong. Nagkakaroon ng pananakit ng ulo o tiyan ang ilang tao.

Walang gamot para sa trangkaso. Ngunit kapag inalagaan ang sarili, maaaring bumuti nang kaunti ang pakiramdam hanggang sa mawala na ito. Gumamit ng pampababa ng lagnat/pampaghinhawa ng pananakit. Magpahinga nang lubos. Uminom ng maraming tubig. Manatili sa bahay para hindi makahawa ng trangkaso sa iba.

Ang pinakamainam na paraan para maiwasan ang trangkaso ay ang taunang pagpapaturok laban sa trangkaso. Hindi pa huli para makatanggap ng bakuna para sa panahong ito. Inirerekomenda ito sa lahat ng nasa edad 6 na buwan pataas. Itanong sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (PCP) ang tungkol sa bakuna laban sa trangkaso.

 **Kilalanin ang iyong provider.** Bisitahin ang iyong PCP para sa checkup bago ka magkasakit. Kailangan mo bang maghanap ng bagong PCP? Bisitahin ang [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) o tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**.



## Mga Sanggunian.

**Member Services:** Maghanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo, o maghain ng reklamo, sa anumang wika (toll-free).

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Our website and app:** Kumonekta para makakita at makatanggap ng mga update online.

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

**Ibigay sa Member Services ang iyong email address sa pamamagitan ng pagtawag sa 1-866-270-5785, TTY 711.**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Humingi ng payo sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (toll-free).

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Text4baby:** Makatanggap ng mga LIBRENG text message sa iyong cell phone kada linggo para tumugma sa yugto ng pagbubuntis mo. Mag-sign up sa pamamagitan ng pag-text ng salitang **BABY o BEBE sa 511411**. Pagkatapos, ilagay ang participant code na HFS.

**Healthy First Steps®:** Makatanggap ng suporta sa kabuuan ng iyong pagbubuntis.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Makakuha ng mga reward para sa maagang pangangalaga bago ang panganganak at pangangalaga para sa sanggol.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth®:** Makakuha ng maaasahang impormasyon tungkol sa mga paksang pangkalusugan para sa at tungkol sa mga bata.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**Language Assistance:** Tawagan ang Member Services para humiling ng impormasyon sa ibang wika o mga serbisyo ng pagsalin para sa iyong mga medikal na pagpapatingin (toll-free).

**1-866-270-5785, TTY 711**

# Ang iyong best shot.

## Nabigyan ka na ba ng whooping cough booster?

Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention, tumataas ang bilang ng whooping cough (pertussis). Sa mga nasa hustong gulang, karaniwang nagsisimula ang whooping cough tulad ng karaniwang sipon. Ngunit tumitindi ang pag-ubo at maaaring magtagal nang ilang linggo o maaari pang abutin nang ilang buwan.

Maaaring mahawa ang mga sanggol sa whooping cough ng mga nasa hustong gulang. Mas malaki ang posibilidad ng mga sanggol na magkaroon ng malulubhang komplikasyon. Humigit-kumulang kalahati ng mga sanggol na nagkakaroon nito ang nauuwi sa pagkakaospital.

Kaya naman mahalagang magpabakuna ang lahat ng nasa hustong gulang na may edad 19 na taon pataas ng isahang beses na whooping cough booster. Ang whooping cough booster, na tinatawag na Tdap, ay kumbinasyon ng bakunang may tetanus at diphtheria. Kapag nagpabakuna, maiiwasang magkasakit ang iba, kabilang ang mga sanggol.



**Magpabakuna.** Kausapin ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga tungkol sa pagkuha mo ng whooping cough booster.

Kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng provider? Tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

O bisitahin ang aming website sa **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)** o gamitin ang **Health4Me** app.



## Nurse on call.

Kapag may sakit o pinsala ka o ang iyong anak, maaaring maging mahirap ang mga pagpapasya ukol sa pangangalagang pangkalusugan. Maaari mong itanong ang mga ito:

- Kailangan ko bang pumunta sa emergency room?
- Dapat ko bang dalhin ang aking anak sa center ng agarang pangangalaga?
- Maaari ba akong maghintay at magpa-appointment sa provider ng pangunahing pangangalaga (PCP)?
- Maaari ko bang alagaan na lang ang aking anak na may lagnat?

Bilang miyembro ng UnitedHealthcare Community Plan, maaari kang dumulog sa bihasang NurseLine<sup>SM</sup> nurse na makakapagbigay sa iyo ng impormasyon para matulungan kang magpasya. Available ang mga nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



**Kumusta, nurse!** Tawagan ang NurseLine nang toll-free 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, sa **1-866-270-5785, TTY 711**. Maghanap ng kumpletong

listahan ng iyong mga benepisyo sa pangangalagang pangkalusugan sa **[UHCommunityPlan.com/CA](http://UHCommunityPlan.com/CA)**.