



HealthTALK

LAM-EK 2019



Anyang kadi ti panagkunay?

Iti umay nga sumagmamano nga lawas, mabalin nga makaala ka iti survey babaen ti koreo. Mabalin na daytoy nga damagen nu kasano ka karagsak maipapan iti UnitedHealthcare Community Plan. Nu makaala ka iti survey, maidawat nga sungbatan daytoy ken ipakoreo pasubli. Dagiti sungbat mo ket pribado. Ti opinyon mo ket tulungan dakami nga pamayaten iti plano ti salun-at.

Labanan ti trangkaso.

Panawenen para iti bukod mo nga tinawen nga bakuna.

Ti flu virus ket sobra nga common. Pakagapoon daytoy dagiti seryoso nga problema ken mabalin pay makapatay. Ti tinawen nga bakuna ti trangkaso ket isu ti kamayatan nga proteksyon. Sika ken dagiti annakmo nga ag-edad 6 nga bulan pangato ket kasapulan nga agala iti maysa kada tawen.

Ti panawen ti trangkaso ket mabalin nga agrugi iti kasinsapa ti Oktubre. Ti tunggal panawen ti trangkaso ket agsasabali. Ti trangkaso ket mabalinna apektaran dagiti tattao iti nadumduma nga pamay-an. Uray dagiti nasalun-at nga tattao ket mabalin nga agbalin nga sobra nga agsakit manipod iti trangkaso ken iwaras daytoy iti dadduma. Nu adadu nga tattao ti mabakunaan, basbassit nga panagsakit ti trangkaso ti agwaras ayan ti buo nga komunidad.



Ti kapintasam nga armas. Awan iti gastos mo para kadagiti bakuna ti trangkaso. Ti kapintasan nga lugar nga pagalaan iti maysa ket ayan iti opisina ti bukod mo nga kangrunaan nga tagapaay taripato (PCP). Mabalin ka metlang agpabakuna ayan iti anyaman nga klinika wenno store nga ag-akseptar iti planom. Bisitaen ti myuhc.com/CommunityPlan wenno usaren ti UnitedHealthcare **Health4Me**® app tapno agbirok iti disso nga asideg kanyam.

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

AMC-049-HI-CAID-ILO
CSHI19MC4402420_000


90-nga-aldaw nga supply benefit.

Ti planom ket sakupenna tattan ti 90-nga-aldaw nga supply dagiti napili nga medisina. Kadua ti 90-nga-aldaw nga supply, madim kasapulan nga agpakarga iti refill tunggal bulan.

Nu kayat mo nga sumali:

- Katungtungem ti doktor mo tapno makita nu dagiti medisina ket kalipikado. Nu wen, ti doktor mo ket mabalin nga agsurat ti baro nga reseta para iti 90-nga-aldaw nga supply.
- Katungtungem ti pharmacist mo. Ti pharmacist mo ket mabalin na tawagan ti doktor mo tapno mangala ti baro nga reseta para iti 90-nga-aldaw nga supply.

Dagiti pagalagaden ti pharmacy benefit coverage ket maipakat latta. Dagiti masakupan laeng nga agas ti agbalin nga adda para iti 90-nga-aldaw nga supply. Maidawat ta kitaen dagiti pagalagaden ti pharmacy coverage para iti adadu pay nga detalye.

 **Salakniban mi sika.** Tapno maammoan nu anya nga agas ti mairaman, tawagan ti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711.**



Iruwar dagiti lead.

Ti Keiki tayo ket isu ti kangatoan prioridadna.

Ammom kadi nga ti lead poisoning ket mabalin nga pakagapoan ti panagpirdi ti utek, nabuntog nga panagdakkel ken panagtaod, ken dagiti problema maipapan ti panagadal, panag-tignay ken panag-sao. Sigun ti Centers for Disease Control and Prevention, dagiti pakaalaan ti lead ket mabalin nga:

- Daan nga artificial turf playing fields.
- Candy nga aggapo Mexico.
- Dagiti folk medicine nga ususaren dagiti East Indian, Indian, Middle Eastern, West Asian ken Hispanic nga kultura.
- Dagiti ayayam nga alahas.
- Dagiti ayayam nga naaramid iti sabali nga ili wenno dagiti dadaan nga ayayam nga naipamana.
- Danom (Manipod kadagiti lead nga tubo).
- Lead fishing weights.
- Dagiti pintura nga naaramid sakbay ti 1978.

Mabalin ka umaksyon tapno malappedan ti lead poisoning:

- Siguradoen nga ti anak mo ket naadaan ti lead screening test sakbay nga isuna ket ag-edad ti 2.
- Kitaen ti bukod mo nga kangrunaan nga tagapaay taripato (PCP) nu suspetyaem ti pannaka-expose iti lead.
- Regular nga buggoan ti ima ken ayayam ti anakmo.
- Iyadayo dagiti uubbing manipod ti agtuktukab nga pintura wenno anyaman nga napinturaan kadagiti lead-based nga pintura.
- Dalusan dagiti datar ken dagiti tawa tunggal 2 patingga 3 nga lawas. Dagiti tapok ayan ti balay ket mabalin nga addaan ti lead, isunga isigurado nga agusar ti nabasa nga lupot wenno mop tapno malappedan nga agtayab dagiti lead nga tapok.

 **Agtalinaed nga nasalinged.** Para iti adadu pay nga impormasion, kiaen ti site ti State of Hawaii, Department of Health Childhood Lead Poisoning Prevention ayan iti **health.hawaii.gov/cshcn/leadpp.**


Panag-aguantar iti COPD.

Ti chronic obstructive pulmonary disease (COPD) ket maysa nga grupo dagiti problema ti bara. Kadua ditoy ti emphysema ken chronic bronchitis. Dagiti panagbaliw ti istilo ti panagbiag ket mabalin makatulong kanyam nga mang-aguantar ti COPD. Mabalina nga pumintas ti marikriknam nu sika ket:

1. **Madi agsigarilyo.** Madim palubusan dagiti daduma nga agsigarilyo ayan iti balaymo.
2. **Liklikam dagiti tapok ken singaw.** Agtalinaed ayan iti uneg ti balay nu aldaw nga madi iti angin.
3. **Agala iti bakuna laban ti trangkaso tunggal tawen nu ibaga ti doktormo.** Saludsudem ti doktor mo panggep iti bakuna ti pneumonia.



4. **Adayuwam dagiti germs.** Kanayon nga buggoan dagiti imam.
5. **Pagtalinaedem ti nasalun-at nga kinadagsen.** Mangan iti balanse nga dieta ken agtalinaed nga aktibo.
6. **Tumarem dagiti agas mo kas naibaga.** Mabalina nga kasapulam dagiti inhalers ken pills. Mabalina nga kasapulam nga agusar ti supplemental oxygen. Makitinnulong ken iti tagapaay mo tapno maisigurado nga maawatam nu anya iti tumaren, kasano nga tumaren, ken kaano nga tumaren daytoy.

 **Aganges nga nalaka.** Nu addaan ka iti COPD wenno sabali nga nakaro nga kondisyon, mabalina kami nga makatulong. Mangidaton kami kadagiti programa para ti panangimaton ti sakit. Tulungan daka dagita nga mangimaton ti kondisyon mo. Tapno maammoan ti adadu pay, tawagan ti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

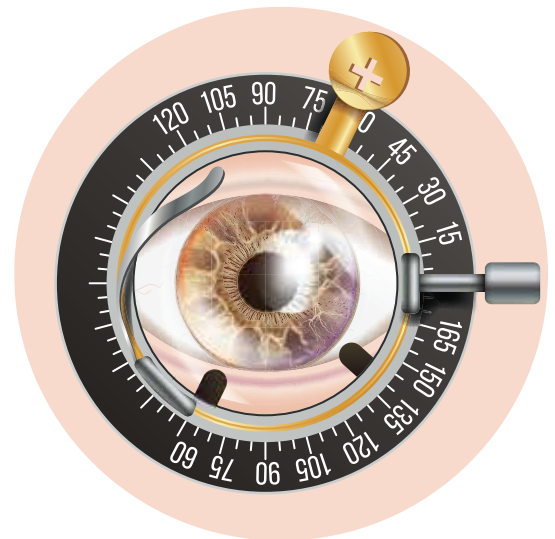
Kitaen ditoy.

Madim palubusan nga alaen ti diabetes ti panagkitam.

Ti diabetic retinopathy ket kadawyan nga komplikasyon ti diabetes. Perdeyen daytoy dagiti blood vessels ayan iti mata. Dagiti sintomas ket madi nga makita patingga nga ti panagpirdi ket nakaron. Ti panangagas ket mabalina na pasardengen ti panagkaro daytoy. Ngem madinna daytoy maisubli ti panakita nga napukawen.

Dayta ti rason nu apay nga sobra nga importante nga maaddaan iti panageksamen ti mata ti diabetic tunggal tawen. Mabalina matiliw daytoy ti problema sakbay nga maaddaan ka kadagiti sintomas. Ti panag-eksamen ket napasas ken madi nasakit.

Dagiti tattao nga addaan diabetes ket addaan metlang nangatangato nga peggad para kadagiti daduma nga sakit ti mata. Kadua ditoy ti cataracts ken glaucoma. Ti mayat nga panag-kontrol iti diabetes mo ket mabalina nga makatulong nga manglapped kadagitoy nga sakit ti mata.



 **Iiskedyul ti pannaka-eksamen mo.** Nu addaan ka iti diabetes wenno sabali nga nakaro nga kondisyon, mabalina kami nga makatulong. Mangidaton kami kadagiti programa para ti panangimaton ti sakit. Tulungan daka dagita nga mangimaton ti kondisyon mo ken isigurado nga maalam ti taripato nga kasapulam. Tapno maammoan ti adadu pay, tawagan ti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711.** Mabalini metlang tulungan sika nga agbirok iti doktor tapno iiskedyul ti panageksamen ti matam.



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

Our website and app: Agbirok iti tagapaay basaen iti Member Handbook mo wenno kitaen iti ID card mo. sadinoman ti ayanmo.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

NurseLineSM: Mangala ti balakad ti salun-at manipod iti nars iti 24 oras tunggal aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Text4baby: Mangala ti LIBRE a text messages iti cell phone mo kada lawas tapno makita ti stage ti panagsikogmo. Ag sign up babaen ti panagtext ti sao **a BABY wenno BEBE iti 511411**. Sakanto i-enter ti participant code HFS.

Hawai'i Tobacco Quitline: Mangala iti libre a tulong para iti panangisardeng iti panagsigarilyo (toll-free).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
hawaiiquitline.org


National Domestic Violence Hotline: Mangala ti suporta, resources ken balakad 24 oras tunggal aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Makonkontrol.

Bantayan nga usto iti diabetes mo.

Nu addaan ka iti diabetes, kasapulam nga aramiden nga priority ti salun-at mo. Ti regular nga panag-eksamen ket tulongan daka nga maammoan nu anya ti kasasaad mo. Naalam kadi dagitoy nga eksamen iti nabiit nga panawen nga napalabas?

- **A1c blood test.** Daytoy nga eksamen ket ipakitana nu kasano kamayat nga nakontrol ti asukar ti daram iti napalabas nga 2 patingga 3 nga bulan. Ti panagammo ti A1c mo ket makatulong nga mangtantya nu anya iti ksapulam nga aramiden tapno agtalinaed ayan iti gandat mo nga level, wenno agrabaho paapan dita. Ipa-eksamen ti A1c mo iti 2 patingga 4 nga beses tunggal tawen.
- **HDL (good) cholesterol.** Ti Diabetes ket kadawyan nga pababaen na iti bukod mo nga good cholesterol level ken pangatoen ti bad cholesterol level. Ti panagammo kadagiti bukod mo nga numero ket mabalin makatulong kanyam nga mangkontrol iti kolesterol mo. Daytoy ket importante para iti salun-at ti puso. Ti HDL ket kasapulan nga adado ngem 40 para kadagiti lalaki ken 50 para kadagiti babai. Alaen daytoy nga eksamen iti maminsan tunggal tawen.
- **Function ti bekkel.** Ti Diabetes ket mangaramid ti perdi kadagiti bekkel mo bayat ti panawen nga lumabas. Daytoy nga eksamen ket ipakita na nu kasano kamayat ti panag-trabaho dagiti bekkel mo. Alaen daytoy nga eksamen iti maminsan tunggal tawen.
- **Dilated eye exam.** Ti nangato nga asukar ti dara ket mabalin nga pakagapoan ti panagbulag. Ti doktor ti matam ket kitaen na ti uneg dagiti matam. Daytoy nga eksamen ket makatulong nga mangbirok kadagiti problema sakbay nga mapansin mo dagitoy. Alaen daytoy nga eksamen iti maminsan tunggal tawen.

 **Aramiden mi daytoy nga nalaka.** Dagitoy nga panag-eksamen ket masakupan nga benepisyo. Nu kasapulam ti tulong nga mangaramid ti appointment wenno mangala ti doktor, tawagan ti Member Services toll-free ayan ti **1-888-980-8728, TTY 711**. Wenno usaren ti **Health4Me** app.



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).
(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 des 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 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 kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona 1-888-980-8728 `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (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) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(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 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).