



HealthTALK

iStock.com: skynesher

TAGLAGAS 2020



Magplanong tumigil.

Alam mo bang kada taon, mahigit sa \$2,000 ang average na ginagastos sa mga sigarilyo ng mga taong nakakaubos ng isang pakete sa isang araw? At halos 70% ng mga naninigarilyo ang nagsasabing gusto nilang ganap nang tumigil. Magtipid ng pera para sa mahahalagang bagay at para sa mga bagay na makakapagpabuti ng iyong kalusugan. Sa pamamagitan ng naaangkop na tulong, magagawa mong permanenteng maitigil ang paninigarilyo ngayon. May mga resource na makukuha sa website ng Helpline para sa Mga Naninigarilyo sa California: nobutts.org.

Ang mammogram ay nakapagliliigtas ng mga buhay.

Huwag matakot sa screening na ito.

Maraming babae ang may cancer sa suso na walang sintomas. Ito ang dahilan kung bakit napakahalaga ng regular na screening para sa cancer sa suso. Ang mammogram ay isang X-ray para sa suso na ginagamit upang malaman kung may cancer sa suso. Dapat sumailalim dito ang mga babae nang isang beses kada 2 taon simula sa edad na 50.

Posibleng nabalitaan mo nang maaaring maging masakit na sumailalim sa mammogram. Habang isinasagawa ang X-ray, posibleng makaramdam ka ng kaunting pressure o pananakit dahil may 2 plate na didiin sa iyong suso. Gayunpaman, mabilis lang na magpasuri at mawawala din kaagad ang anumang mararamdamang pananakit. Huwag matakot na ipaiskedyul ang iyong screening. Maaari nitong mailigtas ang iyong buhay!



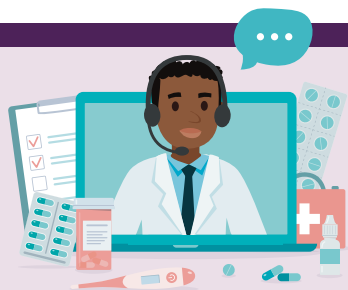
Ipaiskedyul ang iyong screening.

Kung mayroon kang anumang alalahanin tungkol sa pagpapasuri gamit ang mammogram, tawagan kami nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**. Maaari din kaming tumulong sa pagpapaiskedyul ng appointment o paghahanap ng provider.

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

CSCA20MC4646344_003

AMC-058-CA-CAID-TAGALOG



Mga telehealth na pagpapatingin.

Sa mga panahong ito, posibleng may mga alalahanin ka pagdating sa personal na pagpapatingin sa iyong doktor. Gayunpaman, mahalagang patuloy na magpakonsulta sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan at mapanatiling nasa pinakamabuting kalagayan ang iyong kalusugan. Sa pamamagitan ng pagpapaiskedyul ng telehealth na pagpapatingin, ligtas at kumportable mo itong magagawa mula sa bahay mo. Magagawa mo ring magpakonsulta online sa isang provider para sa mga agarang pangangailangan 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.

Ano ang telehealth?

Ang telehealth ay isang pagpapatingin sa provider gamit ang isang computer, tablet, o telepono, sa halip na magpunta sa tanggapan ng doktor. Itanong sa iyong provider kung nag-aalok sila ng mga serbisyong telehealth. Ang telehealth ay maaaring maging mainam na opsyon para sa:

- Pagtatanong tungkol sa iyong mga sintomas.
- Paghingi ng payo upang matulungan kang pamahalaan ang iyong (mga) kondisyon.
- Pagpapareseta ng mga gamot at pagpapadala nito sa iyong parmasya.

Kung hindi ka sigurado kung ang telehealth na pagpapatingin ang pinakamainam na opsyon para sa iyo, tawagan muna ang NurseLine upang makakuha ng payo nang wala kang binabayaran. Available ang mga nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Tumawag lang sa **1-866-270-5785, TTY 711**, nang walang bayad.



Alagaan ang kalusugan ng iyong pag-iisip.

Natural lang na makaramdam ng pagkabalisa, stress, o pagkainis kapag nakakaranas ng kawalan ng katiyakan sa iyong buhay. Narito ang 5 tip kung paano makakayanan ang mga panahong nakakaranas ka ng stress.

- 1. Gumawa ng rutina.** Mag-isip ng paraan kung paano bibigyan ng istruktura ang iyong mga araw. Magkaroon ng plano para sa pag-eehersisyo, pakikipag-ugnayan sa iba, at paggawa ng mga pang-araw-araw na gawain.
- 2. Sumubok ng nakaka-relax na aktibidad.** Maghanap ng mga bagay na nakakatulong sa iyong kontrolin ang stress mo. Subukan ang paghinga nang malalim, pag-uunat, o meditasyon. Maaari ding makapagpakalma ang pagguhit o pagkukulay.
- 3. Manatiling konektado.** Ayos lang na lumapit sa mga kaibigan, pamilya o sa mga provider ng pangangalagang pangkalusugan para sa emosyonal o iba pang suporta. Gumamit ng teknolohiya upang makipag-ugnayan. Gumamit ng video chat upang “makipagkita” sa mga tao kung hindi ka maaaring makipagkita sa personal.
- 4. Magtakda ng mga limitasyon.** Bagama't mahalagang magkaroon ng up-to-date at maaasahang impormasyon, dapat mong limitahan ang tagal ng panonood at pagbabasa mo ng balita kung nakakaramdam ka ng pagkabalisa dahil dito.
- 5. Regular na gawin ang mga gawi na nakakabuti sa kalusugan.** Mahalagang bahagi ng pisikal na kalusugan mo ang kalusugan ng iyong pag-iisip. Iwasang gumamit ng tabako, alak, o iba pang droga bilang paraan ng pagkontrol sa stress. Magkaroon ng sapat na pahinga at pisikal na aktibidad.



Mag-ingat. Maghanap ng mga artikulo, tool para sa pangangalaga ng sarili, provider ng pangangalaga, at higit pang resource tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance sa **LiveandWorkWell.com**. Maaari mo ring tawagan ang aming walang bayad na linya ng tulong sa **1-866-342-6892, TTY 711**.

Subukan ang iyong IQ tungkol sa COVID-19 at trangkaso.

Alamin kung alin ang mga hindi totoo at totoong impormasyon.

Hinahamon namin ang mga miyembro ng UnitedHealthcare Community Plan sa Trivia Outbreak na isang libreng online na trivia na laro. Maaari kang makakuha ng mataas na score gamit ang iyong kaalaman tungkol sa entertainment, sports, kasaysayan, at higit pa. Subukan muna ang iyong kaalaman tungkol sa mga hindi totoong impormasyon sa ibaba hinggil sa trangkaso at COVID-19. Pagkatapos, bisitahin ang **TriviaOutbreak.myuhc.com** upang laruin ang online na laro.

Tama o Mali?


- 1** Pangunahing kumakalat ang COVID-19 sa pamamagitan ng paghawak o pagdikit sa mga surface.

Mali. Pangunahing kumakalat ang COVID-19 dahil sa hawahan sa pagitan ng mga tao. Kumakalat ito sa pamamagitan ng mga respiratory droplet na nililipad ng hangin kapag bumabahing, umuubo, o nagsasalita ang mga tao.

- 2** Kung nagpabakuna ako noong nakaraang taon, kailangan ko pa ring magpabakuna ngayong taon.

Tama. Ang proteksyong nagbibigay sa iyo ng immunity na nakuha mo mula sa bakuna para sa trangkaso ay humihina sa paglipas ng panahon. Ang lahat ng taong may edad na 6 na buwan pataas ay dapat magpabakuna para sa trangkaso kada taon.

Habang paparating na ang taglagas at taglamig, mahalagang tandaan ang tungkol sa trangkasong dulot ng panahon. Tiyaking magpabakuna para sa trangkaso ngayong season na ito. Kapag nagpabakuna ka, natutulungan mo ang iyong sarili at ang komunidad mo na makaiwas sa sakit.

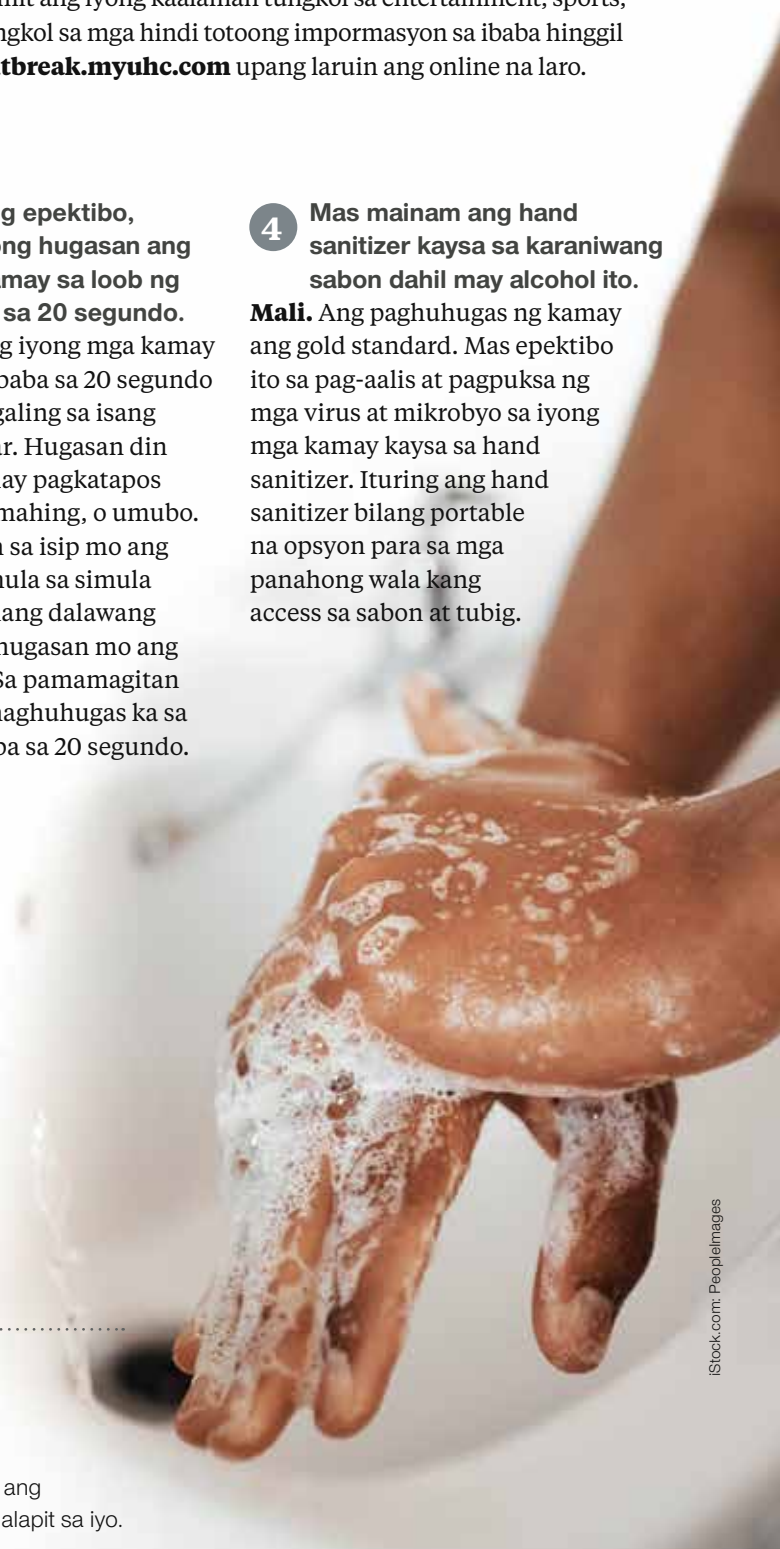
 **Ito ang pinakamainam na bakuna mo.** Walang kang babayaran para sa mga bakuna para sa trangkaso. Maaari kang magpabakuna sa tanggapan ng iyong provider ng pangunahing pangangalaga (PCP o primary care provider) o sa anumang klinika o parmasyang tumatanggap ng plano mo. Bisitahin ang **myuhc.com/CommunityPlan** upang makahanap ng lokasyon na malapit sa iyo.

- 3** Upang maging epektibo, kailangan mong hugasan ang iyong mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.

Tama. Hugasan ang iyong mga kamay sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo sa tuwing uuwi ka galing sa isang pampublikong lugar. Hugasan din ang iyong mga kamay pagkatapos mong suminga, bumahing, o umubo. Subukang kantahin sa isip mo ang “Happy Birthday” mula sa simula hanggang sa dulo nang dalawang beses habang hinuhugasan mo ang iyong mga kamay. Sa pamamagitan nito, matitiyak na naghuhugas ka sa loob ng hindi bababa sa 20 segundo.

- 4** Mas mainam ang hand sanitizer kaysa sa karaniwang sabon dahil may alcohol ito.

Mali. Ang paghuhugas ng kamay ang gold standard. Mas epektibo ito sa pag-aalis at pagpuksa ng mga virus at mikrobyo sa iyong mga kamay kaysa sa hand sanitizer. Ituring ang hand sanitizer bilang portable na opsyon para sa mga panahong wala kang access sa sabon at tubig.



Lugar para sa resource.

Mga Serbisyo sa Miyembro: Maghanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo, o humingi ng tulong sa pagpapaikedyul ng appointment, sa anumang wika (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Aming website: Maghanap ng provider, basahin ang iyong mga benepisyo, o tingnan ang ID card mo, nasaan ka man.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Humingi ng payo sa kalusugan mula sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Helpline para sa Mga Naninigarilyo sa California: Humingi ng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo nang walang binabayaran (walang bayad).

1-800-NO-BUTTS

nobutts.org

Live and Work Well: Maghanap ng mga artikulo, tool para sa pangangalaga ng sarili, provider ng pangangalaga, at higit pang resource tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance.

LiveandWorkWell.com

Transportasyon: Upang makakuha ng transportasyon para sa anumang planong pangkalusugan o serbisyong saklaw ng Medi-Cal, tawagan kami sa loob ng hindi bababa sa 3 araw ng negosyo bago ang iyong appointment. O tawagan kami sa lalong madaling panahon kapag may mahalaga kang appointment.

1-866-270-5785, TTY 711

1-844-772-6623

Pamamahala ng Kaso: Ang mga miyembrong may mga kumplikadong pangangailangan ay maaaring makatanggap ng mga tawag sa telepono at pagbisita sa bahay, edukasyong pangkalusugan, mga referral sa mga resource ng komunidad, mga paalala sa appointment, tulong sa transportasyon, at higit pa (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Health Education Materials Resource Library: I-access at i-download ang mga materyales na pangkalusugan tungkol sa iba't ibang paksang nakagagaling sa **UHCCommunityPlan.com/CA**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

Mas gusto mo bang sa email? Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro at ibigay sa amin ang iyong email address upang direkta kaming makapagpadala sa inbox mo ng mahalagang impormasyon tungkol sa planong pangkalusugan (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Pasta party.

Subukan ang masarap na recipe na ito.

Gumawa ng pasta para sa hapunan gamit ang pampamilyang recipe na ito. Magdagdag ng mga wagon wheel at madaling hanaping sangkap tulad ng frozen na spinach at mani upang pasarapin ang pasta mo. Nakakagawa ng 6 na serving ang recipe na ito (at malamang na may mga tira ka pa).

Mga sangkap.

- 1 pound ng wagon wheel pasta (magagamit bilang pamalit sa pasta na may ibang hugis at/o gluten-free)
- 3 kutsara ng olive oil
- 3 kutsara ng bawang na manipis ang pagkakahiwa (8–10 butil)
- ½ kutsarita ng kosher salt
- 1 kutsarita ng dinurog na red pepper
- 1 pound ng frozen na spinach (defrosted)
- ½ cup ng sariwang kinudkod na parmesan
- 2 kutsara ng toasted na pinyon (kung walang pinyon, subukan ang almond o kasoy)

Mga tagubilin.

1. Lutuin ang pasta ayon sa nakasaad sa pakete.
2. Kung gagamit ng hilaw na mani, ilagay ang mga ito nang nakakalat sa isang layer sa isang platong ligtas gamitin sa microwave. Itakda sa full power ang microwave nang 1 minuto. Haluin ang mani at patuloy na i-microwave nang tig-30 segundo hanggang sa maging golden brown ang mani. Maaari itong gawin nang maaga.
3. Habang niluluto ang pasta, initin ang olive oil sa katamtamang init sa malaking kawali. Idagdag ang bawang, asin, at dinurog na red pepper. Lutuin hanggang sa magsimulang maging golden ang bawang nang mga 3 minuto.
4. Idagdag ang spinach at haluin hanggang sa maluto.
5. Habang iniinit ang spinach, alisin ang tubig sa pasta at magtabi ng 1 cup ng tubig na ginamit sa pagluluto ng pasta. Ilagay sa kawali ang mainit na tubig na ginamit sa pasta, idagdag ang na-drain na pasta at haluin ito. Lagyan ng topping na parmesan at toasted na mani.

Nutrisyon (kada serving): 313 calorie, 12g na protina, 46g na carbohydrate (4g na fiber), 9g na fat (2g na sat fat, 7g na mono/poly), 268mg na sodium

COVID-19



Mahalagang Mensahe mula sa UnitedHealthcare tungkol sa Coronavirus (COVID-19)

Ang iyong kalusugan at kapakanan ang aming numero unong prayoridad. Iyan ang dahilan kung bakit nais naming tiyakin na nananatili kang may kaalaman tungkol sa Coronavirus (COVID-19). Nakikipagtulungan kami at sumusunod sa pinakabagong impormasyon mula sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Nakikipag-ugnayan din kami sa mga pampublikong departamento ng kalusugan ng estado at ng lokal na pamahalaan. Para sa pinakabagong impormasyon at sanggunian tungkol sa paghadlang, saklaw, pangangalaga at suporta, mangyaring bumisita sa [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhc.com/communityplan/covid-19).

Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili mula sa COVID-19?

Ang pinakamahasag na paraan upang maiwasan ang sakit ay iwasang malantad sa virus na ito. Katulad ng anumang potensyal na sakit, tulad ng trangkaso, mahalagang sundin ang mahusay na mga kasanayan sa paghadlang, kabilang ang:

- Paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo o paggamit ng sanitizer ng kamay na nakabase sa alkohol na may hindi bababa sa 60% na alkohol kung walang magagamit na sabon at tubig.
- Huwag hawakan ng mga kamay na hindi pa nahuhugasan ang iyong mga mata, ilong at bibig.
- Sikaping lumayo sa mga taong maaaring may sakit.
- Huwag makipagbahaginan ng mga baso o mga kagamitan sa pagkain sa mga taong may sakit.
- Linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na madalas na hinahawakan.
- Takpan ang iyong ilong at bibig ng tisyu kapag umuubo ka o bumabahing, at pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan.
- Kahit hindi nakakapagpahinto sa COVID-19 ang bakuna para sa trangkaso, mabuti pa rin na protektahan ang iyong sarili laban sa trangkaso. Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga at magpa-iskedyul ng iyong bakuna para sa trangkaso.

Manatiling impormado sa pinakabagong payo:

- Para sa pinakabagong impormasyon tungkol sa COVID-19, bumisita sa COVID-19 page ng CDC sa [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Limang hakbang upang mahugasan ang iyong mga kamay sa tamang paraan

Ang paghuhugas ng mga kamay ay isa sa mga pinakamahasag na paraan upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya mula sa pagkakasakit. Sa panahon ng COVID-19 na pandemya, ang pagpapanatili sa mga kamay na malinis ay napakahalaga sa pagtulong na maka-iwas sa pagkalat ng virus.

Madali ang paghuhugas ng iyong mga kamay, at ito ang isa sa pinakamabisang paraan upang mahadlangan ang pagkalat ng mga mikrobyo. Ang mga malinis na kamay ay makakapigil sa pagkalat ng mga mikrobyo mula sa isang tao patungo sa isa pa at sa buong komunidad—mula sa iyong tahanan at lugar ng trabaho hanggang sa mga pasilidad ng pangangalaga sa bata at mga ospital.

Palaging sundin ang limang hakbang na ito

1. Basahin ang iyong mga kamay ng malinis at umaagos na tubig (maaligamgam o malamig), isara ang gripo, at maglagay ng sabon.
2. Pabulain ang sabon sa iyong mga kamay sa pamamagitan ng pagkuskos ng mga ito kasama ng sabon. Pabulain ang sabon sa likod ng iyong mga kamay, sa pagitan ng iyong mga daliri, at sa ilalim ng iyong mga kuko.
3. Kuskusin ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo. Kailangan mo ng orasan? Kantahin ang “Happy Birthday” mula sa simula hanggang katapusan nang dalawang beses.
4. Banlawan ang iyong mga kamay ng malinis at umaagos na tubig.
5. Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang malinis na tuwalya o patuyuin ang mga ito sa hangin.

Matuto nang higit pa tungkol sa regular na paghuhugas ng mga kamay sa [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Phone: Toll-free 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

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 los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

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

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**