



Health Talk



istock.com/eggseggjlew

Tiempo ti lam-ek 2021

**United
Healthcare®**
Community Plan

Ania ti makunam?

Mangrugi iti Marso, mabalin a maidawat kenka a sungbatam ti maysa a surbey babaen iti koreo wenno telepono. Kayatmi a maammoan nu kasano ti karagsakmo mainaig iti UnitedHealthcare Community Plan. Nu makaawatka iti maysa a surbey, maidawat a sungbatam daytoy ken ipaw-itmo pasubli babaen iti koreo. Makatulong ti kapanunotam kadakami iti panangpaspasayaat iti plano iti salun-at. Pribadonto dagiti sungbatmo.

Nasalun-at a pangrugian

Dagiti pagpilian iti pannakipagkitam iti bukodmo a PCP

Mangirugi iti nasayaat a pangrugian iti daytoy a tawen babaen iti panangiyiskediul iti apoyntment iti paraipaaymo iti kangrunaan a taripato (primary care provider, PCP). Amin a miembro ti pamiliam ket masapul a makipagkita iti bukodda a PCP maminsan iti makatawen bayat a nasalun-at.

Nu saanka a kumportable iti personal a pannakipagkitam iti bukodmo a PCP iti daytoy a tawen, mabalin a pagpilian ti telehealth. Ti telehealth ket panagbisita babaen iti kompiuter, tablet wenno selpon imbes a mapan iti opisina ti paraipaay iti serbisio. Mabalinmo nga aramiden ti telehealth nga usar laeng ti timek. Ngem ti panagusar iti video iti aparatom ket mabalin a makatulong para iti nasaysayaat nga apoyntment.

Awagam ti opisina ti bukodmo a PCP ken damagem nu idiyada dagiti serbisio a telehealth. Iyiskediulmo ti sumaruno a personal wenno telehealth a panagbisitam ita.

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

AMC-060-HI-ABD-ILOCANO

CSHI21MC4887795_000



d3signy/Moment via Getty Images

Surutem ti iskediu

Napateg dagiti bakuna uray bayat ti COVID-19

Maysa a resulta ti panagtalinaed dagiti tattao iti balayda gapu iti COVID-19 ket ti saan a pannakipagkita dagiti ubbing kadagiti paraipaayda iti kangrunaan a taripato (primary care provider, PCP). Ti kaipapananna daytoy ket ad-adun dagiti ubbing tatta nga agpeggad kadagiti sakit a mabalin a malappedan babaen kadagiti bakuna.

Nupay mabalin a madanaganka, naan-anay a natalged a personal a makipagkita ti anakmo iti bukodda a PCP tapno maawatda dagiti bakuna. Adu kadagiti paraipaay iti serbisio ti nagipaulog kadagiti panagannad tapno masigurado a natalged ti panagbisita. Awagam ti opisina ti paraipaay iti serbisio nu addaanka kadagiti saludsod wenno pakaseknan.

Katungtongem ti paraipaay ti anakmo iti serbisio maipapan kadagiti bakuna a kasapulanna. Nu saan a nasurot ti anakmo ti iskediu ti panagbakunana, saan pay a naladaw unay nga awaten dagiti napalabesda. Ti panangsurot iti iskediu a mainaig kadagiti bakuna ket makasalaknib iti anakmo ken kadagiti dadduma manipud iti panagsakit.

Manipud pannakaipasngay agingga iti edad a 18, mairekumenda nga awaten ti anakmo ti adu a dosis dagiti bakuna a para iti:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Diphtheria, tetanus, pertussis
- Haemophilus influenzae type b
- Polio
- Pneumococcal a sakit
- Hepatitis A
- Kamuras, kabbi, rubella
- Tuko
- HPV
- Meningococcal a sakit
- Trangaso

Inton iyapanmo ti anakmo tapno agpabakuna, laglagipem nga aramiden ti isu met laeng a panagannad a kas iti dadduma a lugar:

- Surutem ti balakad ti bukodmo a PCP iti panagserrek ken panagruar iti pasdek
- Aramidem ti nasayaat a kinadalus sakbay, bayat ken kalpasan ti panagbisitam
- Agsuotka iti pangkalub iti agung ken ngiwat



Agdadanggaytayo amin iti daytoy. Para iti ad-adu pay nga impormasion maipapan iti panagpabakuna bayat ti pandemia a coronavirus, bumisita iti myuhc.com/CommunityPlan.

Ammoem ti peggadmo iti trangkaso

Ipagnana ti panawen ti trangkaso. Nu saanka pay a nagpabakuna para iti trangkaso iti daytoy a panawen, saan pay a naladaw ti mapan agpabakuna. Ti bakuna iti trangkaso ti kasayaan a salaknibmo manipud iti sakit.

Kaaduan kadagiti tattao nga agtrangkaso ket saan nga agkasapulan iti medikal a taripato. Ngem dagiti nataengan a nalablaves ngem edad 65 ken dagiti tattao nga addaan kadagiti partikular a medikal a kondision ket addaan iti nangatangato a peggad para kadagiti kumplikasion ti trangkaso. Nu addaka iti grupo dagiti nangato ti peggadna ken maaddaanka kadagiti sintomas ti trangkaso, awagam a dagus ti paraipaaymo iti serbisio.

Karaman kadagiti sintomas ti gagangay a trangkaso ti:

- Gurigor
- Uyek
- Nasakit a karabukob
- Barado nga agong
- Nasakit nga ulo ken bagi
- Rikna a nabannog

Panangimaton iti danag

Gagangay ti makarikna iti pannakautoy bayat ti pandemia. Dagiti panagdanag maipapan iti COVID-19 ken ti kinaawan ti masinunuo maipapan iti masakbayan ket gagangay a kapanunotan. Dagitoy a kapanunotan ket mabalina a makapataud iti pannakautoy wenno panagdanag. Ngem laglagipem a saanka nga agmaymaysa. Sidadaan ti suporta ken 100% a masakup ti planom.

Nu saan a kumportable ti panagriknam a makipagkita a personal iti maysa a tao, bumisita iti myuhc.com/CommunityPlan tapno agsapul kadagiti paraipaay iti serbisio a mangidiaya kadagiti pagpilian a telehealth. Adtoy ti 2 a balakad a makatulong kenka iti panangimaton iti pannakautoy ken panagdanag:

- **Agaliwaksay.** Iddepem ti TV. Agpagna-pagnaka nga awan ti selponmo. Agbasaka iti libro wenno agaramidka iti sabali nga aktibidad a kaykayatmo. Ti panagaliwaksay iti sumagmamano nga oras ket makakissay kadagiti tukad ti pannakautoymo ken makatulong kenka nga agtutok kadagiti positibo a kapanunotan.
- **Agtutok iti bagim.** Saan laeng a ti panunotmo ti apektaran ti panagdanag. Makaipaay met daytoy iti pannakautoy ti bagim. Ti panangaramid kadagiti nasalun-at a panagpili ket makatulong tapno sumayaat ti panagriknam. Mangan kadagiti nasayaat ti balansena a taraon nga addaan kadagiti bukbulken ken natnateng. Regular nga agehersisio. Irekumenda ti Centers for Disease Control and Prevention ti inaldaw nga agarup 20 minutos a kalalainganna ti intensidadna nga aktibidad para kadagiti nataengan. Isingasingda pay ti panangaramid kadagiti aktibidad a mangpapigsa kadagiti laslasag iti saan a nababbaba ngem 2 nga aldaw iti linawas.



Agkiddaw iti suporta. Agsapul kadagiti paraipaay iti serbisio a mangidiaya kadagiti telehealth a pagpilian iti myuhc.com/CommunityPlan.



iStock.com/AnnaStills

Lugar ti aktibidad

Oras tapno agaliwaksay

Nu ti panagriknam ket mautuyanka gapu iti COVID-19, irekumenda ti Centers for Disease Control and Prevention ti panaginana manipud kadagiti inaldaw nga aktibidad. Nasayaat a pagpilian dagiti arte ken paglaingan iti panangiwaksi iti pannakautoy. Kinapudnona, napaneknekan a ti panagkolor — para iti agpada nga ubbing ken nataengan — ket makakissay iti pannakautoy ken panagdanag. Iruar dagiti lapis a pagkolor, krayola wenno marker, ken aramidem daytoy a panid kas obra ti arte!

Suli ti Saranay

Serbisio Kadagiti Miembro:

Agsapul iti paraipaay iti serbisio, idamag dagiti salsaludsod a maipapan iti benepisio wenno agpatulong a mangiyiskediul iti apoyntment, iti aniaman a lengguahe (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Ti websitemi:

Agsapul iti paraipaay, buyaem dagiti benepisiom wenno kitaem ti ID kardmo, sadinoman ti ayanmo. myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine:

Umawat iti balakad ti maysa a nars a maipapan iti salun-at 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

National Domestic Violence

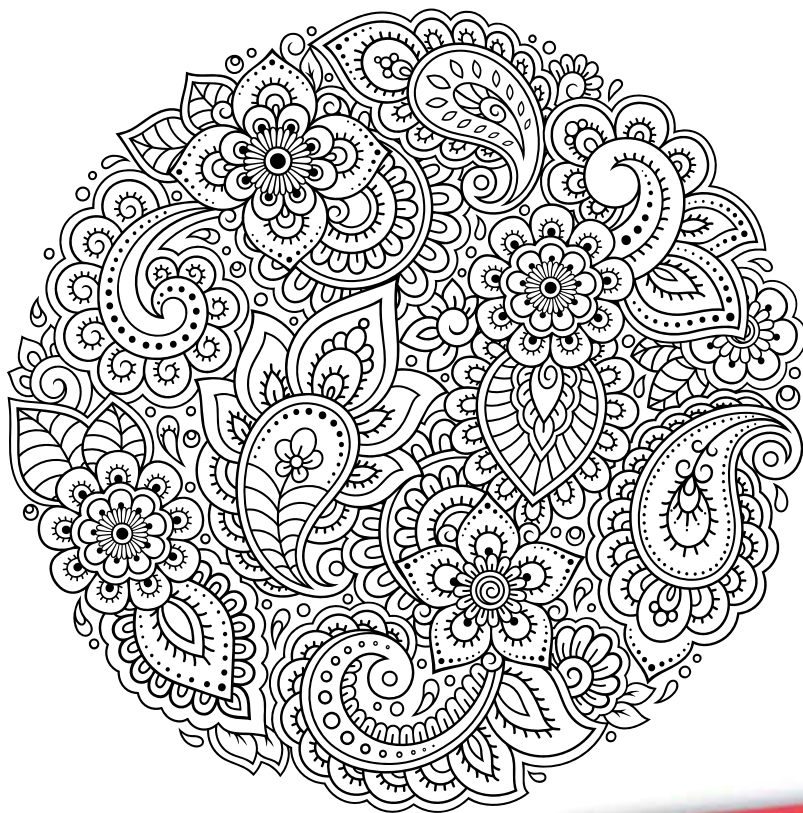
Hotline: Mangala iti suporta, tulong ken balakad 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).

**1-800-799-SAFE,
TTY 1-800-787-3224
thehotline.org**

Hāpai Mālama a Programa:

Agpatulong iti panangyiskediul kadagiti apoyntment, iyurnos dagiti pagluganan a mapan kadagiti medikal a panagbisita, mainaig kadagiti pagtaudan ti komunidad ken adu pay (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711



iStock.com/KatkaN/artisteer



Agpartuat pay. Ag-download iti ad-adu pay a maiprinta a kukulayan a panid iti healthtalkcoloring.myuhc.com.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

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

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono 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 qué 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**).