



# Health Talk

Ti panagtal-aymo iti nasay-sayaat a salun-at

iStock.com/Goodboy Picture Company



Tiempo ti lam-ek 2024

United  
Healthcare  
Community Plan

## Ania ti adda iti uneg

No masakit ka wenno nadangran, ammom kadi no sadino ti papanam? Kitaen ti Panid 3 tapno maamuan ti umiso a lugar a pakaalam ti kasapulam a panangtaripato.

Manglapped a panangtaripato

## Nasalun-at a pangrugian

Mapan iti tagaipaaymo para ti tinawen a panagbisita ti kinakaradkad

Mangurgi iti nasalun-at ita a tawen babaen ti panangituding ti appointment iti kangrunaan a tagaipaay ti panangtaripatom. Nasken a mapan ti amin a miembro ti pamiliam iti tagaipaay da maminsan kada tawen para ti tinawen a panagbisita ti kinakaradkad.

Daytoy a panagbisita ket nasakup a benepisio iti sidong ti planom iti salun-at. Kabayatan ti panagbisita, maawatmo ti aniaman nga iskrining wenno bakuna a kasapulam. Ita a panawen ti lam-ek, siguraduem a damagen ti tagaipaaymo maipapan ti panangalam ti bakuna ti COVID-19 ken bakuna ti trangkaso.



### Kasapulam ti baro a tagaipaay?

Matulungan da ka a makabirok ti baro. Tawagam ti Serbisio iti Miembro a toll-free iti numero ti telepono a naikabil iti Panid 4.

UnitedHealthcare Community Plan  
1132 Bishop Street, Suite 400  
Honolulu, HI 96813

UNHC-112-HI-ABD-ILOCANO

CSHI24MD0167468\_000

UnitedHealthcare® a programa

## Oh, baby!

### Makaurnong kadagiti gunggona manipud ti panangala ti panangtaripato bayat ti panagsikog

Ammom kadi a no awan ti sakbay ti panaganak a panangtaripato, dagiti maladaga ket 3 a daras a maiyanak a basbassit? No masakog ka, napateg a mapan ka iti tagaipaaymo a nasapa ken masansan. Makatulong daytoy a mapagtalinaed ka a nasalun-at ken ti maladagam. Masukimat ti kadagsen, presion ti dara ken isbom iti tunggal panagbisita. Adda gundawaymo a mangngeg ti pitik ti puso ti maladagam. Maeksamen ka met tapno maduktalan a nasapa ti aniaman a problema.

No mapan ka kadagito a panagbisita, makaurnong ka kadagiti gunggona babaen ti programami a Healthy First Steps®. Bisitaen ti [uhhealthyfirststeps.com](https://www.uhhealthyfirststeps.com) tapno makapalista kalpasan ti damo nga appointment-mo iti tagaipaay. Wenno tawagan ti **1-800-599-5985**, TTY **711**, para ti ad-adu pay nga impormasion.



#### Salun-at ti panunot

## Naliday ka kadi?

### Dagiti singasing tapno sarangten ti pana-panawen a depression

Ti seasonal affective disorder (SAD) ket maysa a klase ti depression. Mapaspasamak daytoy kadagiti nalam-ek, nalidem a bulan ti panawen ti lam-ek. Iraman dagiti sintomas ti kinaliday, kinapungtot, sobra a panagturog ken panagtaba. No patiem nga addaan ka ti SAD, padasen dagito a singasing para ti panangtaripato ti bukod a bagi:

- **Panagwatwat.** Ti pisikal nga aktibidad ket naammuanen a makatulong kadagiti tattao a sumayaat ti rikna da ken mangpabang-ar ti ruod. Ti pannagna, panag-yoga wenno panaglangoy iti indoor a pool ket mabalina a makapagbalin nga aktibo iti bagim.
- **Rumuar ka.** Uray no nalidem ti ulep kabayatan ti panawen ti lam-ek, mabalina a makatulong kenka ti silnag ti init iti ruar. Aggaraw ken agpagna-pagna kabayatan ti lunch break-mo. No saan ka a makaruar, agtugaw ka iti asideg dagiti tawa.
- **Agbitamina.** Ti SAD ket nainaig iti kinakurang ti bitamina D. Makisao iti tagaipaaymo maipapan ti panagtomar ti bitamina D ken dadduma pay a suplemento.

istock.com/Fly View Productions

Sakit wenno dunor

## Ammuen no sadino ti papanam ti papanam

No masakit ka wenno nadangran, mabalin a saanmo a kayat nga aguray ti nabayag tapno laeng makitam ti tagaipaay ti panangtaripato ti salun-atmo. Ti panagpili ti umno a lugar a papanam ket makatulong a maalam a naparpartak ti panangagas a kasapulam.

### **Kaano ka a mataripato ti kangrunaan a tagaipaay ti panangtaripatom?**

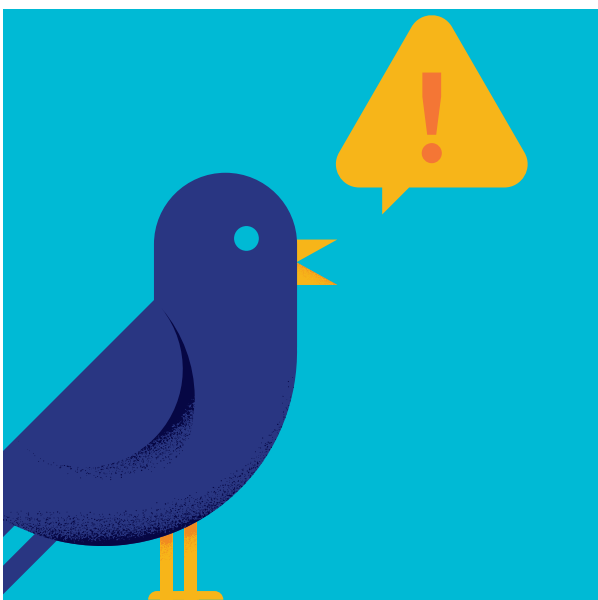
Para kadagiti kaadduan a sakit ken dunor, iti opisina ti kangrunaan a paraipaay ti taripatom ket iti umuna a lugar a tawagam. Mabalin da a makaipaay kenka ti balakad iti panangtaripato iti pagtataengan. Mabalin da met mangitawag ti reseta iti parmasiam.

### **Kaano a mapan ti madagdagus a taripato?**

No saanka makaapan iti ayan ti paraipaaymo, mabalinmo ti mapan iti maysa a sentro ti madagdagus a taripato. Dagiti sentro ti nagannat a panangtaripato ket umaw-awat kadagiti walk-in a pasiente para kadagiti saan unay nakaro a sakit ken dunor.

### **Kaano ka a mapan iti kuarto ti emerhensia iti ospital?**

Dagiti emergency room ket para laeng kadagiti nakaro a medikal nga emergency.



Kadagiti iskrining ti kanser

## Crush a kanser

### **Dagiti iskrining tapno maduktalan a nasapa ti kanser**

Ti panagpa-iskrin iti kanser ket nakapatpateg no adda ka iti peggad. Ti panangduktal a nasapa iti kanser ket mapalaka kadaytoy a maagasan. Damagen ti tagaipaaymo maipapan kadagito nga iskrining bayat ti sumaruno a panagbisitam.

### **Screening ti colorectal a kanser**

Ti screening ti colorectal a kanser ket maikalikagum para kadagiti nataengan nga agtaw-tawen ti 45 inggana 75. Makisao iti tagaipaaymo maipapan ti umno a pagpilian ti iskrining para kenka.

### **Screening ti cervical a kanser**

Dagiti babbai nga agtaw-tawen iti 21 ken 29 ket kasapulan a mangala ti Pap smear kada 3 a tawen. Dagiti eksamen ti Pap ken HPV kada 5 a tawen iti nagbaetan dagiti edad ti 30 ken 65. Ti panageksamen ket mabalin nga aggibus ti tawen a 65 para kadagiti babbai nga addaan ti pakasaritaan ti normal a maad ti Pap.

### **Screening ti kanser iti prostate**

Dagiti lallaki nga agtawen iti nagbaetan ti 55 ken 69 ket nasken a mangaramid ti individual a desision maipapan ti panagpa-iskrin. No adda ka iti daytoy a sakup ti edad, makisao ka iti tagaipaaymo maipapan ti iskrining.

### **Screening ti kanser ti bara**

Dagiti natataengan nga agtawen iti nagbaetan ti 55 ken 80 ket nasken a damagen da ti tagaipaay da maipapan ti iskrining ti kanser ti bara no addaan da ti pakasaritaan ti nakaro a panagsigarilio ken agdama nga agsigsigarilio (wenno nagsardeng iti uneg ti napalabas a 15 a tawen).





istock.com/Hero Images

## Dagiti pammataudan ti miembro **Adda ditoy para kenka**

Kayatmi a mapalaka daytoy para kenka tapno masulit ti plano iti salun-atmo. Kas miembromi, adu ti serbisio ken benepisio a magun-odmo.

**Serbisio iti Miembro:** Agpatulong para kadagiti saludsod ken pakaseknam. Mangbirokka iti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at wenno sentro ti nagannat a taripato, agsaludsodka iti saludsod iti benepisio wenno agpatulongka iti panangyeskediul iti appointment, iti aniaman a lengguahe (toll-free).

**1-888-980-8728, TTY 711**

7:45 a.m.–4:30 p.m. HST, Lunes–Biernes

**myuhc.com:** Idul-dulin ti website-mi iti amin nga impormasion ti salun-atmo iti maysa a lugar. Mabalín ka a makabirok ti tagaipaay ti panangtaripato ti salun-at, makita dagiti benepisiom wenno kitaen ti ID kardmo kas miembro, sadino man ti ayanmo.

**myuhc.com/communityplan**

**App ti UnitedHealthcare:** Nalaka nga iyakses ti impormasion ti planom iti salun-at. Kitaen ti masakupam ken dagiti benepisiom. Agbirok kadagiti asideg a tagaipaay iti network. Kitaen ti ID kardmo kas miembro, mangala kadagiti direksion paapan iti opisina ti tagaipaaymo ken ad-adu pay.

**I-download ti App Store® wenno Google Play™**

**NurseLine:** Mangala ti balakad iti salun-at manipud ti maysa a nars 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas, a libre para kenka (toll-free).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Transportasion:** Mabalín ka a makaala kadagiti lugan paapan ken manipud kadagiti panagbisitam iti medikal ken ti parmasia. Tapno makaituding ti paglugaran, tawagan ti ModivCare iti kababaan ti 2 nga aldaw ti negosio sakbay ti appointment-mo (toll-free).

**1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**

**Personal a bisitaen na kami:** Silulukat dagiti opisnami manipud ti 7:45 a.m.–4:30 p.m. HST, Lunes–Biernes.

**Oahu:** 1132 Bishop Street, Suite 400, Honolulu, HI 96813

**Hilo:** 45 Mohouli Street, Suite 204, Hilo, HI 96720

**Maui:** 340 Hana Highway, Suite B, Kahului, HI 96732

**Panangimatón ti Panangtaripato:** Daytoy a programa ket para kadagiti miembro nga addaan iti nakaro a kondision ken narikut a panagkasapulan. Mabalín ka a makaala kadagiti tawag iti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion para ti salun-at, dagiti pannakaikalikagum kadagiti pammataudan ti komunidad, dagiti palagip iti appointment, tulong kadagiti biahe ken ad-adu pay (toll-free).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** Mangalaka iti suporta iti intero a panagsikogmo ken gunggona para iti naintiampuan a prenatal ken well-baby a panangtaripato (toll-free).

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

**uhhealthyfirststeps.com**

**Agbalinka a digital:** Ag-sign up para ti email, dagiti text message ken dagiti digital file tapno naparpartak a maala ti impormasion ti salun-atmo.  
**myuhc.com/communityplan/preference**



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

### **English**

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

### **Ilocano**

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

### **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 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

### **Korean**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

### **Vietnamese**

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.