



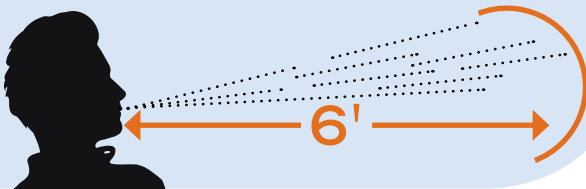
TI SUSI ITI NASAYAAT NGA PANAGBIAG KET ITI NATAN-OK NGA PLANO

# Health TALK



## AMMOM KADI?

Ti virus iti trangkaso ket agdaliasat 6 a pulgada manipud iti tao nga agbaen wenno aguyek.



## Ti baro a naganmi

Ti Medicaid nga programa ket umadanin a maawagan nga QUEST Integration

Nasken a naawatmon iti choice packet ti plano iti salun-atmon manipud iti estado. Iti Medicaid nga programam ket di nga maawaganen a QUEST wenno QExA kalpasan ti Disyembre 31, 2014. Daytoy ket maawaganen nga QUEST Integration.

Makaawatkanto iti baro nga ID kard ken agpadaan a kit babaen ti koreo. Dagiti benepisyom ti Medicaid ket agtalinaed nga agpada.

Dagiti dadduma nga serbisyo ket nalabit a mangkasapulan pay nga maaprobaran iti doktormo ken iti plano ti salun-at sakbay nga mabalinmo a maawat ida.



**Agadal ti ad-adu pay.** Para iti kanayunan nga impormasyon panggep iti QUEST Integration, maidawat nga bisitaan ti **MyUHC.com/CommunityPlan** wenno umawag iti Serbisyo para ti Kameng toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711).**

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

# Ti kalidad ket napateg

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket addaan iti programa para ti Panagpasayaat ti Kalidad. Daytoy ket agtignay tapno ikkan dagiti kameng ti nasaysayaat nga taripato ken serbisyo. Tunggal tawen ipadamagmi nu kasatnu kakaradkad ti panagipaaymi kadagiti serbisyo ti panagtaripato iti salun-at kadagiti kamengmi. Adu dagiti banag nga ipadamagmi ket panggep iti kangrunaan nga biang ti pampubliko nga salun-at.

## DAGITI RESULTA TI SALUN-AT

Iti 2013, dagiti gandatmi ket iramanna iti nanayunan nga bilang ti kameng nga naad-addan ti:

- panagbisita ti karadkad para iti maladaga, ubing ken agtutubo.
- pap smears.
- panagskrin ti kolesterol.
- dagiti skringing ti kaser ti suso.

Iti 2014, naduktalanmi nga ad-adu nga maladaga iti makaal-ala kadagiti panagbisita ti karadkad. Kasta met, ad-adu nga babbai iti makaal-ala ti mamograms. Kanayunanna, ad-adu nga kameng iti agpaala ti BMIda (BMI ket paset ti panagskrin para ti napalalo a kinalukmeg). Nupay kasta, naduktalanmi nga di naanay nga agtutubo ti maaddaan iti tinawen a panagbisita ti karadkad.

Iti 2014-2015, patuloymi nga allukuyen dagiti kamengmi nga mangala kadagiti serbisyo nga kasapulanda. Kayatmi a makakita iti ad-adu pay:

- tinawen a panagbisita ti karadkad dagiti agtutubo.
- tinawen nga panagsuot ti mata ken HbA1c testing para kadagiti kameng nga diabetik.

## DAGITI NAPENNEK A RESULTA TI KAMENG

Agaramid kami met kadagiti surbey ti kameng tunggal tawen. Ipakitada nu kasatnu kasayaatmi nga sabsabten dagiti kasapulan ti kamengmi. Iti 2014 a surbeymi ket nangipakita iti panagsayaat ti nadumaduma nga addang. Iramanda daytoy nu kasatnu a dagiti kamengmi gradoanda dagiti espesyalista, taripato ti salun-atda ken ti plano ti salun-atda. Agtigitignay kami tapno pasayaaten ti serbisyo para ti kustomermi ken addaan kamin ita iti naipadung nga tao tapno mangtulog kadagiti kameng nga umawag a surok maminsan panggep iti parikut. Im-imatanganmi dagiti baro nga wagas tapno nasaysayaatmi nga talantanen amin nga kasapulan dagiti kamengmi.



**Alaen amin.** Nu kayatmo nga makaadal iti ad-adu pay panggep ti programa para iti Panagpasayaat ti Kalidad ken ti estadomi nga manggun-od kadagiti gandad, maidawat nga umawag toll-free. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

## SARITAENMI TI LENGUAHEM

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.



# Kitaen dagiti tsek-up

## Pangsigurado nga iti anakmo ket dumakdakel a nasalun-at.

Ti acronym nga EPSDT ket dumakder para ti Early Periodic Screening, Diagnostic and Treatment. Daytoy ket programa ti Medicaid para ti tsek-up ti karadkad ti anak ken daytoy ket libre a benepisyo para kadagiti kameng manipid kasangay agingga 20 a tawen. Ti gandat ti daytoy nga programa ket tapno iyintonar ti atensyon ayan ti nasapa a napaglapped, nasapa a panagduktal ken panagagas kadagiti parikut sakbay nga abalin ida a permanente, tunggpal-biag a disabilidad. Ti tsek-up para ti karadkad ti anak iramanna ti:

- pisikal a suot
- medikal a kapadasan
- dagsen ken tayag
- developmental, autism ken behavioral skringing
- skringing para ti panagkita ken panagdengngeg
- suot ti dara para ti buli (12 ken 24 bulan)
- suot ti dara para ti anemia, nu umno
- kasapulan nga immunisasyon (bakuna)
- dagiti reperal kadagiti espesyalista a doktor
- dagiti reperal kadagiti naisangsangayan a serbisyo
- sabali a kasapulan nga suot ken skringing ti dara

Pagtalinaeden nga nasalun-at dagiti annakmo ken mangiyiskedyul ti regular a panagbisita ti doctor. Adda ditoy nu katnu a mapan:

- **KINAMALADAGA:** 14 nga aldaw, 1, 2, 4, 6 ken 9 a bulan
- **NASAPA A KINAUBING:** 12, 15 ken 18 a bulan; ken 2, 3 ken 4 a tawen
- **AKINTINNGA A KINAUBING:** 5, 6, 8 ken 10 a tawen
- **KINAAGTUTUBO:** 12, 14, 16, 18 ken 20 a tawen



**Sapulen ni Dr. Right.** Kasapulam nga agbirok iti baro nga doctor para ti anakmo? Usaren ti online probayder direktori iti **MyUHC.com/CommunityPlan**. Wenno umawag ti Serbisyo para ti Kameng toll-free. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

## TI KASAYAATAN A BAKUNA TI ANAKMO

Nu agtawenen ti 2 a tawen ti anakmo, nasken nga addaan ti anakmon dagiti sumagannad:

- 1 dose ti MMR (measles, mumps ken rubella wenno kamuras, kabbe ken rubella)
- 3 doses ti IPV (polyo)
- 3 doses ti HiB (H Influenza, type B)
- 3 doses ti HepB (Hepatitis B)
- 4 doses ti DTaP (diphtheria, tetanus ken pertussis)
- 1 dose ti Varicella (toko)

## Dagiti bakuna sakbay ti kinaagtutubo

Nu ti anakmo ket agtawen 11 wenno 12, orasen para iti sumaruno a bakuna. Dagitoy ket maited iti tinawen a tsek-up sakbay ti kinaagtutubo. Dagitoy nga bakuna ket makatulong a mangsalaknib kadagiti annakmo, dagiti gayyemda ken dagiti kameng ti pamilyam manipud iti nakaro nga sakit. Iti sumaruno nga awitem ti adda ti tinggan nga eskwelam ayan ti doctor, damagem panggep kadagiti sumagannad a bakuna:

- **HPV:** Lappedanna ti human papillomavirus
- **MENINGOCOCCAL CONJUGATE:** Lappedanna ti bacterial meningitis
- **TDAP:** Lappedanna ti tetanus, diphtheria ken pertussis

Nu malanganan ti anakmo iti aniaman kadagitoy nga bakuna, dipay naladaw unay tapno alaen ida.



**Daytoy ti kasayaatam a bakuna.** Agadal pay panggep kadagiti bakuna para ti tunggal kameng ti pamilyam ayan ti **CDC.gov/vaccines**.



# Linya ti Nars

## 24/7 ballakad ti salun-at

Nu sika ket masakit wenna nadunor, nalabit nga narigat nga akikeddeng panggep ti panagtaripato ti salun-at. Nalabit nga dimo ammo nu kasapulam nga mapan iti emergency room, agbisita ti sentro ti magaganat a tarpato, agaramid ti pannakidutokan ti probayder wenna agusar ti sibubukod a taripato. Ti adda kapadasanna a nars iti Linya ti Nars ket mabalin nga makaited ti impormasyon a makatulong kenyam nga agikeddeng.

Nalabit nga kuriosoka panggep ti isyu ti salun-at ken kayatmo nga makaadal ti ad-adu pay. Babaen kadagiti serbisyo iti Linya ti Nars, dagiti sungbat kadagiti saludsodmo ti salun-at ket maiyawag ti telepono laeng. Dagiti nars ket makaited kadagiti impormasyon ken suporta para iti adu nga kasasaad ken biang ti salun-at, mairaman ti:

- sangkabassit a dunor
- kadawyan a sagubanit
- salun-at dagiti lallaki, babbai ken ub-ubbing
- nutrisyon ken kina-umsek
- dagiti saludsod a damagem iti probaydermo

## Umuna a Nasalun-at nga Addang (Healthy First Steps)

Nupay namnamaem iti umuna wenna maikattlom a maladaga, ti Umuna a Nasalun-at nga Addang ket makatulong. Mangala iti personal a suporta tapno agtalinaed nga nasalun-at sakbay, bayat ken kalpasan ti panagsikog. Apaman nga masikogka, ti personal nga narsmo ket matulunganka nga:

- agsapol kadagiti wagas tapno kissayan ti panagusar ti sigarilyo, arak ken droga.
- mangan a nasayaat.
- agwatwat a nasalinged.
- agsagana tapno agrabaho.

Ti suportam ket di agpatingga kalpasan ti pannakaaddam ti maladaga. Ti narsmo ket makatulong kenyam agingga innem a bulan kalpasan ti panagpasngaymo tapno:

- mangala ti postpartum care (ken agaramid pannakidutokan).
- agpili iti doktor para ti maladagam.
- agsapol iti lokal a saranay kas iti Women, Infants, and Children (WIC).



**Mangnamnama?** Para iti naragsak ken nasalun-at nga panagsikog, agpalista ita. Awagandakam toll-free iti **1-877-512-9357**, Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.– 4:30 p.m. Ti

Umuna a Nasalun-at nga Addang ket paseten ti benepisyom, isunga awan iti kanayunan a bayadam.

## ADDAANKA TI BARO A MALADAGA?

Awagan ti opisina ti probayder iti aldaw nga agawidka manipud ti ospital. Agaramid ti pannakidutokan para ti postpartum a panagbisita. Kiddawen a makitaka iti uneg ti 4–6 a lawas. Nu napanka iti C-seksyon, kasapulam iti dua a panagbisita — maysa iti 1–2 a lawas ken maysa iti 4–6 a lawas.



**Kamusta, nars!** Umawag toll-free, 24 oras tunggal aldaw, 7 aldaw tunggal lawas.

Nagiti nakarehistro a nars ket kanayon a sidadaan tapno saritaen dagiti biangmo ti salun-at ken sungbatan dagiti saludsodmo. Dagiti serbisyo ti tagipatarus ket sidadaan.





## Agsipilyo

Ammom kadi nga nu iti anakmo ket agtawen abababa ngem 21, isuna ket kwalipikado para ti regular a serbisyo ti nalapped a dental ken panagagas? Iramanna daytoy ti panaglinis tunggal innem a bulan, maysa a fluoride a panagagas ken suot.

Ti Community Case Management Corporation (CCMC) ket nakikontrata iti Hawai'i Dental Service tapno tunglanka a mangapol iti dentista. Daytoy a benepisyo ket paset ti EPSDT a programa nga ipaay kenyam ti Hawai'i Medicaid Med-QUEST dibisyon nga awanan ti kanayunan a bayadam.



**Agisem!** Awagan ti CCMC toll-free ita tapno agsapol ti dentista ayan ti **1-888-792-1070**.



## TI MANGO LIME BEAN SALAD RECIPE

Padasen daytoy a nalaka ken naimas nga salad para ti pangrabian wenno pangngaldaw.

### DAGITI INGREDIENTS

- 1 manga, naukisan ken nakuadro
- ½ red wenno vidalia a sibuyas, nakuadro
- 1 15-oz. lata ti cannellini beans, naipatedted ken nabugguan
- ½ tasa ti naiwa nga cilantro
- Ukis ken tubbog ti 1 dalayap
- Naganos a letsugas

### DAGITI DIREKSYON

Pagtipunen amin nga ingredient. Idasar ayan ti nakaaplag a naganos nga letsugas. Idasar iti 3.

### NUTRISYONAL IMPORMASYON

161 calories  
 1.3 g fat  
 32 g carbohydrates  
 6.6 g fiber  
 42 mg sodium  
 6.6 g protein

# Pagmeriendaennak

## 5 nga ideya para ti merienda kalpasan ti eskwela

### 1. DAGITI UBBING KET NALABIT NGA MANGAN TI MERIENDA A KOMBENIENTE KENYADA.

Agaramid ti nateng a nalaka nga maala. Ugasan ken pisyen ti paborito a narasay nga nateng ti anakmo. Idulin ida ayan ti pagsilidan nga asideg ti sangó ti ref. Ikabilan ti bassit a kopita tapno pagikabilan ti sawsawan.

### 2. TI KALPASAN TI ESKWELA KET NATAN-OK NGA ORAS PARA TI PRUTAS.

Agidulin ti maysa a mallukong ti mansanas ken saba ayan ti lamisaan iti kusina. Ugasan dagiti ubas ken pisyen dagiti dalanghita ken ikabil ida ayan ti pagsilidan a madillaw ayan ti uneg ti ref.

### 3. TI PROTINA KEN MANGSUPLAY TI AK-AKABA A ENERHIYA TAPNO AGBAYAG DAGITI UBBING.

Mangited kadagiti pidaso ti keso, mansanas wenno selery nga addaan ti peanut butter, wenno baso ti nalammiis nga gatas nga addaan ti ababa nga taba wenno awanan ti taba. Ti pagsawsawan a hummus wenno bean ket natan-ok nga opsyon para ti agpaiduma nga mangan.

### 4. IKKATEN DAGITI MAKASULISOG.

Dagiti ubbing, kas dagiti nataengan, ket nalabit nga agmerienda nga iresponsable nu bay-am ida. Idulin dagiti cookies, ships, kendi ken sabali a nangato ti calories na nga merienda ayan ti di makita.

### 5. TI POPCORN KET NASALUN-AT A PARABOR.

Nalaklaka, naim-imas ken nasalsalun-at nu agaramidka iti bukodmo. Daytoy ket nalaka. Mangikabilka laeng iti maysa a kutsara ti mantika ayan ti dakkal, nadagsen a paglutoan nga addaan ti kalobna. Inayon iti ½ a kopita ti popcorn kernels. Kaluban ken kulo-gen a nakapatong ti nangato a apoy agginnga agsardeng ti panagpalsuot.



## Agsubbli ti eskwelaan

Nu dadduma, ti mangisursuro iti umuna nga makalasin dagiti sinyales ti ADHD iti ubing. Ti ADHD ket tumakder para iti attention-deficit/hyperactivity disorder. Ti ubing ket nalabit nga addaan iti parikut a makaadal. Nalabit nga istorboenna iti klase.

Adda dagiti nadumaduma a sinyales ti ADHD. Nu dadduma amin nga ubbing ket addaan iti dadduma kadagitoy. Ngem dagiti ubbing nga addaan iti ADHD ket addaan kadagiti nadumaduma a sintomas iti masansan nga oras. Dagiti sintomasda ket nakarkaro kompara iti sabali nga ubbing. Dagiti sintomas ket agbayag iti di bumaba innem nga bulan. Iramanda iti:

- nalaka a maistorbo
- parikut nga agintuod wenno sumurot kadagiti direksyon
- di dumdungeg
- narigat nga ileppas dagiti trabaho
- masansan nga makapukaw wenno makalipat dagiti banbanag
- parikut nga agtalinaed a situgaw
- agsarsarita a napalalo



**Ania iti sumaruno?** Nu iti mangisursuro ti anakmo pattienna a nalabit nga adda iti parikut, iti umuna nga addang ket iyapan iti anakmo ayan iti primera a tagapaay ti tari-patona wenno primary care provider (PCP). Nalabit nga baluaren ti PCP iti anakmo wenno ibaonnaka ayan iti maysa nga espesyalista. Kasapulam nga agsapol iti probayder? Bisitaen iti **MyUHC.com/CommunityPlan**. Wenno umawag iti Serbisyo para ti Kameng toll-free. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



## Agtalinaed a nasalinged nga agkakaddua!

Ti UnitedHealthcare ket nakiasmang iti Sesame Workshop tapno agaramid kadagiti nasalinged a singasing para iti pagtaengan. Mangipaayda kadagiti aruaten ken istrategiya para iti nasalinged nga aglawlaw.

Iti pagtaengam ket isu iti pagadalan ken paggay-ayaman ti pamilyam nga agkakadua. Adu dagiti simple a banag nga mabalinmo a maaramid tapno pagtalinaeden iti pagtaengam a nasalinged kas mabalbalin. Sukainan ti kinasalinged kadua iti anakmo bayat iti inaldawmo nga rutina.

### AYAN ITI PAGDIGOSAN

- Agtalinaed nga naasideg iti oras ti panagdigos. Agkakadua, agay-ayam iti "I Spy" wenno mangpadas iti eksperimento tapno makita nu ania iti ay-ayam nga malmes wenno tumpaw.
- Pagtalinaeden a dagiti agas, panglinis, pangpapintas wenno natatadem nga banag ket di magaw-at dagiti ubbing wenno salingdan ida iti balunek a nasalinged iti ubing.
- Agaddang a nasalinged babaen iti panagikabil ti di-agkaglis a pigad ayan iti uneg ken ruar ti pagdigusan.

### AYAN TI PAGTURUGAN

- Agtalinaed nga nasalinged ken naragsak babaen iti panagikabil ti alarma para ti asok iti tunggal basar ken iti tunggal pagturugan. Sukatan dagiti baterya iti di-ababa maninsan kada tawen. Markaan iti naisangsangayan nga aldaw ayan ti kalendaryo.
- Iyaddayo dagiti muebles ayan ti bintana ken agusar iti salingged para ti bintana tapno makaaramid iti nasalinged nga espasyo tapno agay-ayam ken agarapaap.
- Tapno iwaksi iti buli, regular a linisan dagiti ay-ayam ken ibelleng dagiti aytem nga dadael wenno daan.



**Mangala ti ad-adu pay.** Para iti ad-adu nga singasing, bisitaen ti **sesamestreet.org/toolkits**.

Ditoy ka nga makasapol kadagiti aruaten ken saranay tapno tulungan ti pamilyam nga agkakadua nga agay-ayam ken agtan-ay.



Dagiti Kaasmang iti Nasalun-at nga Pakarwuaman para ti Panagbiag

TM/© 2014 Sesame Workshop

## DAGITI SARANAY TI KOMUNIDAD

Adda dagiti adu a saranay nga sidadaan ayan ti komunidad a makatulong iti pamilyam nga agbalin a nasalun-at. Dua kadagitoy ket iramanna ti:

- **H-KISS:** maysa a LIBRE nga impormasyon ken reperal a serbisyo para kadagiti ubbing nga agtawen 0–5. Nu adda dagiti biang wenno saludsodmo nu kasatnu nga agad-adal ken agtantan-ay iti anakmo, awagan iti H-KISS ti **1-800-235-5477** (toll free).
- **WIC (Women, Infants and Children):** maysa a LIBRE nga programa ti salun-at ken makan para kadagiti babbai, maladaga ken ubbing. Tapno maduktalan nu agk-walipikaka, awagan ti WIC iti **1-808-586-8175** ayan ti O’ahu wenno **1-888-820-6425** (toll-free) para kadagiti karruba nga isla. Wenno, bisitaen ti <http://health.hawaii.gov/wic>.



## Iti kasayaatam nga bakuna

### Mabalinmo nga lappedan iti dua a kadawyan nga sakit.

Dagiti immunisasyon ket saan laeng para kadagiti ubbing. Kasapulan met dagitoy dagiti nataengan. Nu sika ket agtawen nangatngato ngem 60, kasaritam iti doktor panggep kadagiti sumaganad nga bakuna:

#### SHINGLES

##### ANIA DAYTOY

Ti shingles ket gapu iti jerpes zoster virus. Daytoy ket agpada nga virus nga pagagapuan ti toko. Daytoy ket pakagappuan ti gagatel a mabalin nga agtinnag kas naut-ot a parikut ti urat.

##### SIASINO TI KASAPULAN NGA MANGALA DAYTOY

Ti bakuna ket mairekonmendar para kadagiti nataengan agtawen 60 wenno natataengan. Uray dagiti tao nga naaddaanen iti shingles wenno toko iti napalabas ket nasken nga mabakunaan. Dagiti tao nga addaan iti nakapsot nga immune system ket nasken nga di mabakunaan.

#### PNEUMOCOCCAL

##### ANIA DAYTOY

Ti pneumococcal a sakit ket gapu iti *Streptococcus pneumoniae* bacterium. Mabalin nga agresulta daytoy iti nakaro nga impeksyon kas iti dadduma nga klase ti pneumonia (maysa nga impeksyon ti bara) ken meningitis (maysa nga impeksyon ti utek).

##### SIASINO TI KASAPULAN NGA MANGALA DAYTOY

Ti bakuna ket mairekonmendar para kadagiti nataengan agtawen 65 wenno natataengan. Dagiti ub-ubing a nataengan nga agsigigarilyo wenno addaan iti angkit ket nasken nga agpabakuna. Daytoy ket napa-teg met para iti tao nga addaan iti naipadung nga parikut ti salun-at.



**Kasaritam ti doktormo.** Sarakem ti primera a tagapaay ti taripatom wenno primary care provider (PCP) maninsan tunggal tawen para iti tsek-up. Agdamag panggep iti bakuna ken suot nga nalabit a kasapulam. Kasapulam nga agsapol iti baro nga PCP? Bisitaen ti **MyUHC.com/CommunityPlan** tapno agusar iti directory ti probayder. Wenno umawag iti Serbisyo para ti Kameng toll-free. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

## PAKABIRUKAN TI SARANAY

**Member Services (Serbisyo para ti Kameng)** Mangbirukka iti doktor, damagem dagiti pagimbagan wenno yebkasmom ti reklamom, libre ti awag. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

### **NurseLine (Linya ti Nars)**

Agpabalakadka iti nars maipapan iti salun-at 24/7 (libre). Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

### **Our website (Ti website-mi)**

Usarem ti provider directory-mi wenno basaem ti Member Handbook-mo. **MyUHC.com/CommunityPlan**

### **National Domestic Violence Hotline (Linya para iti Nasional nga Panagabuso iti Pagtaengan)**

Mangala iti libre, nalimed nga tulong para iti panagabuso iti pagtaengan (libre). **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

### **National Dating Abuse Helpline (Linya para iti Nasional nga Panagabuso ti Pannaki-gayem)**

Dagiti agtutubo ket mabalinda nga agdamag kadagiti saludsod ken makisarita iti maysa nga agtutubo wenno nataengan (toll-free). **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)**

### **Hawaii Tobacco Quitline (Quitline para ti Hawaii Tobacco)**

Mangala iti libre nga tulong tapno isardeng ti panagsigarilyo (toll-free). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

**Text4baby** Mangala kadagiti mensahe panggep iti panagsikog ken ti umuna nga tawen ti maladagam. Itext ti **BABY** iti **511411** para kadagiti Ingles a mensahe. Itext ti **BEBE** iti **511411** para kadagiti Español. Wenno agsign up iti **text4baby.org**.

### **UHC Pregnant Care Tweets (UHC Panagtaripato ti Masikog Tweets)**

Mangala iti mausar a singasing, ipormasyon nu ania iti namnamaen ken napateg a palagip para ti panagsikog. **@UHCpregnantcare @UHCEmbarazada bit.ly/uhc-pregnancy**

# Ammoen dagiti sinyales

## Addaanka kadi ti diabetes?

Ti diabetes ket umadanan nga umadani a kadawyan. Kurang-kurang maysa iti 10 nga Amerikan ket addaanen iti daytoy. Dayta ken suro 29 milyon a tao. Nupay kasta, 8 milyon kadagita nga tao ket dida ammo nga addaanda daytoy. Isunga ti panagpasuot ket napateg.

### **DAGITI SINTOMAS TI TYPE 2 DIABETES**

- masansan a panagisbo
- kasla mabisin unay wenno mawaw unay
- kasla nabannog unay
- addaan ti napasasaw nga panagkita
- nabayag a maagasan nga sugat wenno dunor

### **DAGITI PAGPEGGADAN PARA TI TYPE 2 DIABETES**

- addaan iti kameng ti pamilya nga addaan iti diabetes
- nalukmeg unay
- di-aktibo
- panaka Native Amerikan, Afrikan wenno Hispanik
- addaan iti diabetes bayat ti panagsikog



**Agpatsek-up.** Dadduma nga tao nga addaan iti diabetes ket awanan kadagiti sintomas ken pagpeggadan. Napateg nga ipatsek mo iti asukar ti daram bayat iti tinawen nga tsek-up. Kasapulam nga agsapol iti doktor? Bisitaen ti **MyUHC.com/CommunityPlan**.

## Addaanka iti bileg

Ti sakit iti puso ket No.1 nga pakagappuan ti Estados Unidos. Maysa iti tallo nga tao ket matay gapu iti daytoy. Ngem addaanka iti bileg tapno lappedan daytoy. Adda ditoy dagiti innem nga wagas para iti nasalun-at nga puso.

- 1. MANGAN A NASAYAAT:** Mangan iti nababbaba nga calories ngem iti kabaalam nga uramen. Agpili iti nadumaduma nga nanutrisyon a pannangan. Limitaran ti saturated fat, asukar ken asin.
- 2. NASKEN NGA AKTIBO:** Gun-oden iti di bumaba 30 minutos a naatipa nga aktibidad iti masansan nga aldaw.
- 3. DIKA AGSIGARILYO:** Liklikan met dagiti sabali nga porma ti tabako ken asok ti tabako.
- 4. AMMOEM DAGITI NUMEROM:** Kiddawem ti doktormo nga alaen ti presyon kolesterol ken daram. Nu nangataka, makitinnulong kadagiti doktormo tapno pababaen ida.
- 5. BANTAYAM ITI DAGSENMO:** Pagtali-naeden iti usto nga dagsen para iti tayagmo.
- 6. LIMITARAM ITI BURIBOR:** Liklikam daytoy nu kabaalam. Agadal kadagiti wagas tapno maaguantaran iti buribor nu dimo kabaalam nga liklikan.

