

Pakabirukan ti saranay

Member Services (Serbisyo para iti Kameng) Mangbirukka iti doktor, damagem dagiti pagimbagan wenno yebkasmo 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 a (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)**.

Our website (Ti website-mi) Usarem ti provider directorymi 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 iti Tulong para ti Nasyonal a Panagabuso ti Panagsarak) Mabalin dagiti agtutubo nga agdamag kadagiti saludsod ken makisarita iti maysa nga agtutubo wenno nataengan (toll-free). **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)**

Smoking Quitline (Quitline para ti) Panagsigarilyo Mangala iti libre nga tulong tapno isardeng iti panagsigarilyo (libre). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

Text4baby (Mensahe para iti Maladaga) Mangala iti text messages panggep iti panagsikog ken iti umuna nga tawen iti maladagam. I-text ti **BABY** iti **511411** para iti Ingles nga mensahe. Wenno ag-sign up iti **text4baby.org**.



MASARITAMI ITI 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.



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

Health TALK



MASIKOG?



Surotendakam ayan ti Twitter @UHC Pregnant Care. Makaalaka iti makatulong a singasing, impormasyon nu ania iti manamna ken napateg a palagip panggep ti panagsikog. Addakami ditoy tapno aramiden a nalaklaka bassit ti panagtaripato iti bagim, ken iti maladagam. Bisitaen iti bit.ly/uhc-pregnancy.

Isaringit ti panagtignay

Oras tapno agisimpa iti pannakidutokan ti panagpatsek-ap

Labanan iti kinakumikom ti kalgaw babaen ti panagawag ita a tinnag tapno agaramid ti pannakidutokan iti panagbisita para ti karadkad iti maladaga. Kolektaen dagiti porma a kasapulan para iti eskwelaan, ay-ayam wenna kampo. Dagiti ubbing nga agis-eskwela ken agtutubo ket kasapulanda nga saraken ti doktor. Iti daytoy a bisita, ti doktor ket:

- kitaenna iti tayag, dagsen ken body mass index (BMI) ti maladagam.
- ikkana iti maladagam ti aniaman nga immunisasyon nga inna masapul.
- kasaritana iti maladagam panggep iti kinasalun-at ken kinasalinged.
- siguradoenna nga iti maladagam ket nakaradkad nga dumakdakkal ken tumantan-ay.



Sapulen ni Dr. Right. Kasapulam iti mangsapul ti baro a doktor para iti maladagam? Bisitaen iti MyUHC.com/CommunityPlan wenna awagan 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)**.



Babaen iti libro

Nabasam kadin iti Handbuk ti Kameng para kenyam wenno iti maladagam? Daytoy ket nanummo nga pagtaudan ti impormasyon. Ibagana kenyam nu kasatnom nga usaren iti planom. Ipalawagna:

- dagiti benepisyo ken serbisyo nga inka maawat ken iti maladagam.
- dagiti benepisyo ken serbisyo nga awananka wenno iti maladagam (dagiti mailaksid).
- sadino, katnu ken kasatnu nga mangala iti primera a tariparo, kalpasan-oras, salun-at ti panagtinay, espesyalidad, taripato ti ospital wenno emerhensya.
- nu kasatnu nga ammoen panggep dagiti probayder nga adda iti network.
- nu kasatnu nga iti benepisyo ti naireseta nga agasmo ket agtignay.
- nu ania iti aramiden nu sika wenno iti maladagam ket mangkasapulan ti taripato nu addaka iti ruar ti pagillian.
- nu katnu ken kasatnu nga makaala iti taripato agtaud iti out-of-network probayder.
- nu, katnu ken kasatnuka a nalabit nga mangkasapulan a mangsumite iti tuntonen.
- nu kasatnu nga mangikeddeng iti planom nu ania dagiti baro a teknolohiya nga masakupan.
- iti karbengam ken responsibilidadmo kas kameng.
- iti napribadoan nga lintegmi.
- nu kasatnu nga mangisawang iti reklamo wenno apela iti masakupan nga keddeng.
- nu kasatnu nga agkid-daw iti tagipatarus wenno mangala iti sabali a tulong maipapan iti lengguahe wenno panagipatarus.



Alaen amin. Mabalinmo nga basaen iti handbook ti kameng onlayn ayan ti **MyUHC.com/CommunityPlan**. Pinduten iti "Agrehistro Itattan" nga button. Sakanto iserrek iti impormasyon nga adda iti ID kard ti kameng. Iti link a mapan iti Handbuk ti Kameng ket adda iti sidong ti "Dagiti Benepisyo ken Masakupan." Wenno awagan iti Serbisyo para ti Kameng toll-free tapno dawaten nga ipatulod iti kopya kenyam. 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)**.

ITI UMNO NGA TARIPATO

Kayatmi nga maalam iti umno nga taripato iti umno nga oras ken iti umno nga disso. Dimi kayat nga makaalaka iti bassit unay nga taripato wenno taripato nga dimo kasapulan. Kasapulanmi met nga siguradoen nga iti taripato nga maalam ket masakupan iti benepisyo. Aramiden mi daytoy kaddua iti tagimaton ti arwatan wenno utilization management (UM). Dagiti laeng medikal a propesyonal iti mangipatungpal iti UM. Dikami mangipaay iti pinansyal nga insentibo wenno gunguna iti siasinoman iti aniaman a wagas para iti panangiawaksi ti kasapulan nga taripato.



Dagiti saludsod panggep ti UM? Awagan 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)**. Kiddawen nga makitungtong iti maysa nga adda iti Tagimaton ti Arwatan. Ipalawagmi nu kasatno nga agtigtignay iti UM ken ania iti kayatna nga saoen para iti taripatom.

Awaten dagiti peggad ti puso

Dagiti baro a cardiovascular a gida

Dagiti baro a gida para ti sakit ti puso ken karga iti padamag itay nabiit. Talantanenda dagiti paggapuan ti peggad para ti sakit ti puso ken atake. Iramanda daytoy iti presyon ti dara, kinaluk-meg, koleterol ken wagas ti panagbiag. Iti edadmo, kinababai/kinalalaki, puli ken napalabas ti pamilya ket maikonsidera met.

Dagiti baro a gida isingasingda nga dagiti probayder ket mangusar iti onlayn a tagakalkula ti peggad. Sagmamaysana nga kitaen dagiti kabuklan nga peggad iti tunggal maysa. Santo, ti tagapaaymo ket makitinnulong kenya tapno kissyan iti peggadmo nu kasapulan. Nalabit nga iramanna daytoy iti panagbaliw ti wagas iti panagbiag ken/wenno medikasyon.

Iti punteriam a bilang para ti presyon iti dara ken kolesterol ket nalabit nga agpaiduma ngem iti kadawyan. Ispesipikoda itan kenyam.



Sarungkaram iti PCPim. Damagem isuna panggep dagiti paggapuan ti peggad para ti sakit ti puso. Adalen nga ad-adu pay panggep dagiti baro a gida ayan ti **Heart.org**.



Kontrolado

Aramidem a prioridad ti diabetik a salun-atmo.

Kasapulan iti kanayon, naannad a panagbantay tapno kontrolado iti diabetes. Iti regular a panagsuot ket makatulong tapno ammoem nu ania iti mapaspasamak kenyam. Ania kadagitoy a suot ti inka malanglanganan?

- **A1C BLOOD TEST:** Daytoy a suot ti lab ipakitana nu kasatnu kakaradkad a natenggel iti asukar ti daram iti uneg ti napalabas a dua aggingga tallo a bulan. Ibaganna kenyam nu kasatnu kakaradkad iti panagtignay ti panagagasmo. Alaen daytoy a suot tallo wenno uppat a tinawen.
- **KOLESTEROL:** Iti diabetes ken kolesterol ket kombinasyon a makadadael iti pusom. Maibaga kenyam ti doktormo iti HDL ken ti kabuklan a bilang ti kolesterol nga inka nasken a panggepen. Alaen daytoy a suot maminsan kada tawen.
- **ANNONG TI BATO:** Ti diabetes dadaelenna dagiti batom. Daytoy nga suot siguradoenna a dagiti kabukodam ket agtigtignay a nasayaat. Alaen daytoy a suot maminsan kada tawen.
- **NAPISNGAT A SUOT TI MATA:** Iti di kontrolado a diabetes ket mabalin a pakagapuan ti kinabulsek. Iti daytoy nga suot, dagiti maitedted ti mata padakkelenna dagiti bukel ti mata tapno masuot iti retina. Makatulong daytoy a mangsapul kadagiti parikut sakbay nga inka madlaw daytoy. Alaen daytoy a suot maminsan kada tawen.



Aramidemni daytoy a nalaka. Dagitoy a suot ket masakupan a benepisyoy. Kasapulam iti tulong a mangisimpa ti pannakidutokan wenno panagala iti doktor? Awagan 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)**.



Baggiem iti MyUHC.com

1. IYEMPRENTAM TI ID KARDMO KAS KAMENG.

Nu mapukawmo iti ID kardmo, mabalinmo nga iyemprenta daytoy iti aniaman nga oras.

2. KITAEM DAGITI BENEPISYOM.

Kayatmo nga ammoem nu ti serbisyo ket masakupan iti planom? Nalaka nga kitaen ditoy tapno sigurado nga masarakam.

3. SUROTEN TI DANA DAGITI TUNTONEN.

Kitaen amin dagiti serbisyo nga naawatmon babaen iti planom ti salun-at, nga awanan amin iti papel.

4. AGSAPOL ITI DOKTOR, KLINIK WENNO OSPITAL.

Nalaka iti agsukisok para kadagiti probayder nga adda iti network nga asideg kenyam.

5. MANGALA ITI PERSONAL NGA PANAGPASADA ITI SALUN-AT.

Tulunganna kami daytoy nga mangsuporta kenyam usar iti kasayaatan nga serbisyo iti taripato ti salun-at naibasar iti kasapulam.



Datoy ket nalaka. Dagiti kameng, mapan iti **MyUHC.com/CommunityPlan**. Pinduten iti "Agrehistro Itattan" nga button. Sakanto iserrek iti impormasyon nga adda iti ID kard ti kameng. Addakanto iti dalanmo mapan iti iyuusar ti **MyUHC.com**.

Iti HPV a bakuna

Daytoy ket para iti amin a pre-teens.

Iti Human papillomavirus (HPV) ket iti masansan a kadawyan nga impeksyon a maiyakar babaen ti pannakiikot. Iti masansan nga tiempo, daytoy ket di paggapuan kadagiti parikut ken maawan. Ngem nu dadduma, pakagapuan daytoy iti kanser. Agturong daytoy iti kadawyan nga kaso iti serbikal kanser kadagiti babbai. Pakagapuan met daytoy iti dadduma nga kanser iti ubet wenno ngiwat iti agpada nga lallaki ken babbai.

Adda iti bakuna para ti HPV. Iti umuna, daytoy ket maited laeng kadagiti babbai. Ita, daytoy ket mairekomenda met para kadagiti lallaki. Iti bakuna ket kasayaatan nga agtignay nu maited sakbay nga iti agtutubo ket agbalin nga aktibo iti pannakinaig. Dagiti ubbing ket nasken nga makaala iti daytoy iti edad 11 wenno 12. Ngem mabalin nga maited kas nasapsapa kas edad 9 wenno kas naladladaw kas edad 26.

Iti bakuna para ti HPV ket maited kas nadumaduma nga tallo a bakuna. Damagen panggep daytoy iti sumaruno nga tsek-up iti agtutubom.

3 iti uneg ti 4 nga tao ket maimpeksyon iti HPV iti uneg ti panagbiagda.



Kasapulan ti pagluganan? Mabalnmi a mangipaay ti transportasyon a mapan iti medikal a pannakidutokan. Awagan 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)**.

Damagen ni Dr. Health E. Hound

S: Kasatnu kaadu iti pisikal nga aktibidad a kasapulan dagiti ubbing?

S: Iti kampanya ti Let's Move ibaganna a dagiti ubbing ket kasapulan nga makaala iti 60 a minutos iti aktibo a panagay-ayam tunggal aldaw.

Di kasapulan a mammaminsan nga maaramid amin daytoy. Iti kampanya ti Let's Move ket inrugi ti Umuna a Babai Michelle Obama. Misyonna nga kissayan iti kinaubing a kinalukmeg. Iti panagbalin nga aktibo ket maysa a paset ti panagtalinaed ti nasalun-at a dagsen. Adda met dagiti sabali a benepisyo iti panagbalin nga aktibo. Ti Let's Move ibaganna a dagiti ubbing nga aktibo ket:

- basbassit a makarikna ti buribor ken nasaysayaat iti panagriknada panggep ti bagida.
- ad-adda a nakasaganada nga agadal ayan ti eskwelaan.
- agpatubo iti nasalun-at a tulang, lasag ken pagsaupan.
- nasaysayaat a turog iti rabii.



Agadal iti ad-adu pay. Bisitaen ti **LetsMove.gov** para iti ad-adu nga singasing panggep ti nasalun-at a pannangan ken aktibidad para iti intero a pamilya.



5 A SINGASING TAPNO LAPPEDAN TI SIDS

Iti syndrome ti kellaat nga ipapatay ti maladaga wenna sudden infant death syndrome (SIDS) ket nu ti maladaga ket matay iti di-ammo a pakagapuan. Daytoy ket masansan a kadawyan kadagiti maladaga nga agedad 2 angingga 3 a bulan. Awan iti makaammo nu ania iti eksakto a pakagapuan ti SIDS. Ngem adda dagiti banag nga inka maaramid tapno kissayan iti peggad ti SIDS, mairaman ti:

1. Paturugen ti maladagam a nakadata.
2. Paturugen iti maladagam ayan laeng iti nasalinged a kulluong nga awanan iti ules, ay-ayam, pungan wenna sabali a nalutneng a banag.
3. Dika agsigarilyo nu masikogka wenna nu asidegka iti maladagam.
4. Badoam iti maladagam ti nalag-an nga bado sakbay maturog ken pagtalinaeden ti nalammiis a komportable nga silid.
5. Bagaam dagiti tattao nga mangay-aywan iti maladagam nga surotenda met dagitoy a linteg.



Lead Away!™ (Adayo iti Buli!)

Tumultulong tapno malappedan iti makasabidong nga buli

Iti UnitedHealthcare ken Sesame Workshop, maysa a di agganansya nga organisasyon iti likod ti *Sesame Street*, ket nagtinnimpuyog tapno maaramid iti *Lead Away!* Daytoy a programa ikkana dagiti pamilya iti impormasyon ti panagsuot iti buli ken panaglapped ti pannakasabidong ti buli. Siguradoen nga iti intero a pamilyam ket ammoda dagitoy a simple nga singasing tapno agtalinaed a nasalinged kontra buli:

- **ADAYWAN ITI TAPOK.** Nasken nga ammo iti maladagam a napateg nga umadayo iti natapok a banag. Makatulong ka nga paksyaten iti buli babaen iti regular nga nabasa a panagpunas ken panaglampaso ti tapok.
- **IBATIM DAGITI SAPATOS AYAN TI ARUANGAN.** Daytoy ket nalaka a wagas tapno siguradoen nga iti rugit ken tapok ket agtalinaed nga adda iti ruar.
- **UGASAM DAGITI IMAM SAKBAYKA A MANGAN.** Ipakita iti maladagam nu kasatnuna nga ugasan iti imana usar iti sabon ken nabara a danum babaen iti panagugugag mo met ti agpada nga tiempo. Agkuyog, ugasan iti immayo iti di ababbaba ngem 20 segundo.
- **ADAYWAN ITI AGUK-UKKLAP A PINTOR.** Nu addaanka iti aguk-ukklap a pintoy ayan ti balaymo, awagan iti lokal nga departamento ti salun-at tapno masapul-an iti kasayaatan a wagas tapno dalusan daytoy.
- **KITAEN DAGITI AY-AYAM TI MALADAGAM.** Kitaen dagiti ay-ayam ti maladagam nu natapok ida wenna addaan iti aniaman a natippengan wenna nadadael a parte. Ammoen panggep iti panangbabawi ti ay-ayam baben iti panagbisita ti U.S. Consumer Product Safety Commission iti cpsc.gov.

Iti panagsuot ti dara ket makatulong tapno maduktalan nu iti maladagam ket addaan iti aniaman nga buli iti uneg ti bagina. Napateg nga ammoen daytoy tapno masiguradom nga iti maladagam ket makaala iti tulong nu kasapulanna daytoy. Kasaritam iti doktormo panggep iti kasayaatan nga oras tapno masuot iti maladagam. Kadawyan, iti ubbing ket masuot sakbay iti edad 1 ken 2.



Adalen panggep ti buli!

Bisitaen iti sesamestreet.org/lead para iti ad-adu nga impormasyon. I-download iti *Lead Away!* wallet kard santo iti maisangsangayan nga aktibidad para kadagiti ubing!



Kasamang iti Nasalun-at nga Pakarwaman ti Panagbiag

TM/© 2014 Sesame Workshop



Pannakisarita iti agtutubom

Iti daras ti panaganak ti agtutubo ket iti kaba-baan idi pay. Dagiti nagannak ket makatulong tapno ipatuloy daytoy a turong. Nu sika ket nagannak iti maysa nga agtutubo, napateg nga kasaritam isuna panggep iti pannakiikot. Adda ditoy dagiti 8 nga singasing agtaud iti Nasyonal a Kampanya tapno Lappedan iti Panagsikog ti Agtutubo wenno National Campaign to Prevent Teen Pregnancy:

1. Nasken a klaroka panggep iti bukodmo a seksual a panagipateg.
2. Saritana a nasapa ken masansan kadagiti ubbingmo panggep iti pannakiikot. Nasken nga ispesipiko!
3. Ammoen nu ayan dagiti ubbingmo, nu ania iti ar-aramidenda, ken siasino iti kaduuda.
4. Upayen iti nasapa, masansan ken napirmi a pannakisarak.
5. Dimo palubosan iti anakmo a babae nga makisinnarak iti natataengan a lalaki. Wenno palubosan iti anakmo a lalaki nga makisinnarak iti naub-ubing nga babae.
6. Ikkam dagiti ubbingmo ti opsyon para iti masangbayan nga nasaysayaat ngem iti panagbalin a nagannak bayat ti kinamaagtutubo.
7. Bagaam dagiti ubbingmo nu kasatnum nga patpatgan iti edukasyon.
8. Agaramid iti napigsa, asideg nga relasyon kadagiti ubbingmo manipud iti nasapa nga edad.



Alaen dagiti agpayso.

Agbasa iti ad-adu pay panggep kadagitoy nga singasing ayan ti **TheNationalCampaign.org**. Iti nasayaat nga makita a web sayt ti panaglapped ti panagsikog para kadagiti agtutubo ket **StayTeen.org**.

TI TB KEN KADAWYAN PAY LATTA

Ti Tuberculosis (TB) ket maysa a nakaru a bakteryal nga impeksyon. Mai-yakar daytoy babaen iti angin. Iti masansan nga tiempo, daytoy nga sakit ket apektaranna dagiti bara. Ngem mabalin nga apektaranna met dagiti sabali a paset ti bagi. Nu di maagasan, mabalin a makapatay daytoy.

Dadduma nga tao ket naimpeksyon ti TB ngem awananda ti aniaman nga sintomas. Dida a makaalis. Daytoy ket maawagan nga malmeng a TB. Nu dagiti tao ket naimpreksyon iti TB ken addaan iti sintomas kas iti panaguyek, iti sakit ket maawagan nga aktibo a TB. Ti aktibo a TB ket makaalis unay.

- **NAIDUYANGYANGKA KADIN ITI TB?** Kasarita iti doktormo panggep iti pannakasuo. Mabalnmo a mangala iti suot ti kudil ken X-ray iti barukong.
- **ADDAANKA KADI ITI MALMENG A TB?** Mabalnmo nga agtumar iti agas tapno lappedan daytoy nga agbalain nga aktibo a TB.
- **ADDAANKA KADI ITI AKTIBO A TB?** Kasapulam nga agtumar iti antibiotic tapno paksyaten iti bakteria. Napateg nga taginayonen iti panagtumar ti agas apaman nga ibaga kenyam daytoy iti doktormo.

Panagdayaw kadagiti nataengan



Ammoen dagiti sinyales ti ballaag agpapan iti panagabuso ti nataengan.

Ti World Elder Abuse Awareness Day ket maangay a tinawen iti June 15. Pattapatta 5 milyon a nataengan ket maab-abuso wenno maliwliwayan. Dagiti baldado nga tattao ket mabalin a biktima met.

Iti panagabuso ti nataengan ket apektaranna dagiti lallaki wenno babai iti aniaman a puli. Iti panagabuso ket mabalin a pisikal, emosyonal wenno seksual. Mabalin nga iramanna daytoy iti eksploytasyon, panagliway wenno panagpanaw. Mabalin nga mapasamak daytoy ayan ti pagtaengan wenno kadagiti sayud para ti akaba-a-termino ti taripato. Dagiti agabuso ket mabalin a dagiti ay-ayaten ti biag wenno nabayadan a probayder iti taripato.

Adu nga nataengan wenno baldado a tao nga naabuso ket naulimek nga agrigrigat. Dagiti sinyales ti ballaag agpapan iti panagabuso ken panagliway ket nalabit nga iramanna iti wadan dagiti:

- dungir, sugat wenno sabali a dunor.
- panagsanud wenno depresyon.
- panagbaliw iti pinansyal a sitwasyon.
- sugat agtaud iti idda, di nasayaat a panagdalos ti bagi wenno di maipalawag a panagkuttong.
- masansan nga pannakirinnikiar iti tagapaay ti taripato wenno ay-ayaten iti biag.



Ipadamag daytoy.

Nu sika wenno iti maysa nga ipatpategmo ket maysa a biktima iti panagabuso iti nataengan, maidawat nga umawag iti tulong. Tapno ipadamag iti panagabuso para iti siasinoman nga agnaed iti pagtaengan, awagam iti opisina ti lokal nga Adult Protective Service. Tapno ipadamag iti panagabuso para iti siasinoman nga agnaed iti sayud para ti akaba-a-termino ti taripato, awagam iti lokal a Long-term Care Ombudsman. Masarakam dagiti numero ayan ti libro ti telepono wenno onlayn.

Sika makaammo

Agbalin nga kaasmang iti pannakataripatom.

Iti panagisagana ti panagbisita iti probayder ket makatulong tapno maalam iti pagmayatanna unay daytoy. Tapno masiguradom nga ammo ti probaydermo panggep iti amin a taripato nga addaanka. Adda ditoy nu kasatnu ka nga makaammo iti taripato ti salun-atmo:

- 1. PANUNOTEM NU ANIA ITI KAYATMO NGA MAALA AGTAUD TI PANAGBISITAM** sakbayka a mapan. Padasen nga agtalinaed iti tallo a kanagatoan a banag a kasapulam iti tulong.
- 2. BAGAAM ITI PROBAYDERMO PANGGEP ITI ANIAMAN NGA AGAS** wenna bitamina nga inka tumtumaren iti regular nga agpang. Agawit iti naisurat nga listaan. Wenna itugotmo kenyam iti agas.
- 3. BAGAAM ITI PROBAYDERMO PANGGEP KADAGITI SABALI A PROBAYDER** a nalabit nga inka saraken. Iraman dagiti behavioral health a probayder. Saritaen iti aniaman a medikasyon wenna panagagas nga nairesetadan kenyam.
- 4. Nu sumarsarakka iti espesyalista, AGKIDDAWKA KENYANA ITI PADAMAG PANGGEP KADAGITI NADUKTALANNA.** Manngala iti kopia ti aniaman a resulta ti suot. Itedmo daytoy nga impormasyon ayan ti PCPim iti sumaruno nga beses a mapanka.
- 5. ISURATMO DAGITI SINTOMASMO.** Bagaam iti doktormo nu ania iti marikriknam. Saritaem iti aniaman a baro nga sintomas ken nu katnuda nga nagrugi.
- 6. AGITUGOT ITI KADDUA TAPNO SUMUPORTA.** Makatulong isuna tapno agipalagip wenna agisurat iti impormasyon.



Kitaen dagiti tsek-ap. Sarakem iti doktormo maminsan kada tawen para iti panagbisita ti karadkad. Makaawatka iti aniaman a suot wenna bakuna nga masapulmo. Kasapulam nga agsapul iti baro a probayder? Bisitaen iti **MyUHC.com/CommunityPlan**.



AGBALIN A TIMEK

Ti UnitedHealthcare Community Plan kayatna a denggen panggep iti padasmo kenyami. Kayatmi met nga makaala kadagiti ideya nu kasatnu kami nga mapasayaat. Nangaramid kami iti Member Advisory Group nu sadino mabalinmo nga ibagan kenyami nu ania iti kanunotam. Iti grupo ket agsarak uppat a beses kada tawen tapno:

- saritaen panggep dagiti agsasabali nga pakasaritaan.
- kitaen iti Handbuk ti Kameng ken dagiti sabali a materyales.
- damagen iti singasingmo.

Mangsarsarak kami kadagiti kameng (wenna iti addaan iti Bikeg ti Abogado) nga:

- agtawen 18 wenna natataengan.
- mabalin a mapan kadagiti miting.
- kayatna nga agaramid iti panagbalbaliw.



Makitaripnong kenyami.

Nu pattiem a kayatmo nga makipaset iti daytoy nga grupo, maidawat nga awagan iti Serbisyo 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)**.

