

TI TULBEK TI NAIMBAG A BIAG KET MAYSA A NATAN-OK A PLANO

Health TALK



Ammom kadi?

Rugiam ti agusar iti sunscreen kadagiti maladaga no innem (6) a bulandan. Para kadagiti ub-ubing a maladaga, pagtalinaeden a naabbongan ti kudilda iti nalamuyot a lupot ken iti nalapad a kallugong. Usaren a paglinong ti linong ti stroller wenna car seat.

Miembro laeng

Usaren ti natalged a portal dagiti miembro.

Makaalaka iti napateg nga impormasion maipanggep iti health plan-mo iti aniaman nga oras iti **myuhc.com/CommunityPlan**. Iti daytoy a natalged a site, mabalinmo a kitaen ti ID card-mo, agbirok iti provider, mangadal iti salun-at, ammuen ti maipanggep kadagiti benepisiom, ken dadduma pay. Agrehistro itan tapno ad-adu ti maalam a benepisio. Alisto laeng ken nalaka:

1. Mapan iti **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. I-click ti Register Now. Iti panagrehistro, masapulmo ti ID card-mo kas miembro, wenna mabalinmo nga usaren ti numerom iti Social Security ken ti petsa ti pannakayanakmo.
3. Suroten ti tunggal addang nga annuroten.

Aramiden ti kas naibaga

Agtomtomarka kadagiti agasmo iti umno a wagas?

Nasaysayaat ti pannakaaywanmo ken nasalsalun-atka no umno ti wagas a panagtomarmo kadagiti agasmo. Dagitoy dagiti sumagmamano a tip no kasano ti agtomar iti agasmo:

- Ammuen no apay nga inreseta ti doktor ti agasmo.
- Gumatang iti agasmo no adda kabbaro a resetam.
- No saanka a sigurado maipanggep iti agas, agdamag iti doktormo ken/wenno parmasyotiko tapno ilawlawagna. Damagen no ania ti ekspektaren iti agas, aniaman a kontra epektona, ken no kaanom nga isardeng.
- Saanka nga aglibtaw iti dosis.
- Saanmo nga isapsapa nga isardeng ti panagtomarmo malaksid no ibalakad ti doktor.
- Saanka nga agtomar iti saan nga umiso nga oras. Ammuen no kaanoka nga agtomar ti agas, kas iti bigat, sakbay wenno kalpasan ti pannangan, wenno iti rabii.
- Gumatang iti agasmo sakbay a maibus ti maudi a tabletam. No mabalin, agkiddaw iti tallo a bulan a suplaywenno agorder iti koreo tapno maipatulod iti pagtaengam.

Epektibo ti agas no surotem ti plano ti doktormo. Dagiti pasiente a saanda a marikna a masaksakitda ket saan nga umno ti wagas a panagtomarda iti agasda. No nangato ti presion ti daram wenno adda diabetes-mo, mabalin a saanmo a marikna a masaksakitka. Agtungpalka no kuna ti doktormo nga itultuloymo ti agtomar iti agasmo. No saanmo a suroten dagiti naibaga nga aramidem, mabalin a mangiturong daya kadagiti problema a malapdan koma ken iti saan a nasken a panagpakita iti doktormo.

No adda saludsodmo maipanggep kadagiti agasmo, tawagam ti doktormo wenno para-pakaammo iti serbisio. Tumulongda a mangsarak iti sungbat. Saanmo a liplipatan a ti parmasyotikom ket mabalin a masungbatanna met dagiti saludsod maipanggep kadagiti agasmo.

Agbiag a Nasalun-at,

Ronald Y. Fujimoto, D.O.

Pangulo nga Opisyal ti Medisina
UnitedHealthcare Community
Plan of Hawai'i

Debra Schriber

Mangimatmaton iti Dispensaryo
UnitedHealthcare Community
Plan of Hawai'i

Panagagas babaen iti koreo

Mabalinmo nga ikabilangan ti UnitedHealthcare's Home Delivery Program a tumulong kenka. Dagiti agasmo ket maipatulod iti pagtaengam. Dagiti pagsayaatan ti Home Delivery Program ket:

- awan nayon a bayad para iti Estados Unidos a koreo
- nadaras a pannakaipatulod ngem adda bassit nayonna a bayad
- maawatmo dagiti ti baro nga agas iti uneg ti 10 nga aldaw ti panagtrabaho
- ti pasarunson nga order ket maawatmo iti agarup 7 nga aldaw ti panagtrabaho
- makaala iti agingga iti 3 a bulan a suplay

Tumawag a libre iti **1-888-980-8728 (TTY 711)** tapno irugi ti Home Delivery Program.



Pagtalinaeden a nasalun-at dagit ubbing

Ti Early Periodic Screening Diagnostic and Treatment (EPSDT) a Programa ket maysa a programa ti nasayaat a pannakasaluad. Mangipapaay daya iti serbisio a panag-checkup para kadagiti kayyanak agingga iti 20 ti tawenna.

Mabalin a karaman kadagiti EPSDT a checkup ti naan-anay a pannakaeksamen ti bagi, pannakaeksamen ti panagkita ken panagdenggeg, ken pannakaeksamen ti dara para iti lead wenno anemia. Mabakunaan pay dagiti ubbing. Mabalin a dakamaten dagiti naganak ti maipapan iti panagrang-ay ken panagdakkel dagiti annakda. Dagiti panag-checkup ket gundaway met tapno mapagsaritaan dagiti pakaseknan maipanggep iti anakmo.

Mangyiskediul iti panagbisita iti primary care provider (PCP) ti anakmo. Ti EPSDT a panag-checkup ket masapul a maaramid no ti anakmo ket:

- 14 nga aldaw ti edadna
- 30 nga aldaw ti edadna
- 2 a bulan ti edadna
- 4 a bulan ti edadna
- 6 a bulan ti edadna
- 9 a bulan ti edadna
- 12 a bulan ti edadna
- 15 a bulan ti edadna
- 18 a bulan ti edadna
- 24 a bulan ti edadna
- 30 a bulan ti edadna
- 36 a bulan ti edadna

Kalpasanna, iyiskediul ti tinawen a checkup kalpasan ti edad a 3 a tawen.

Dagiti EPSDT a checkup ket nasken. Tulonganda dagiti pamilia a:

- mangammo a nasapsapa iti problema iti salun-at
- manglapped iti ikakaro ti problema iti salun-at
- gumun-od kadagiti rekomendasion dagiti espesialista
- wenno kadagiti serbisio ti komunidad
- manglapped iti panagtultuloy ti agsublisubli a sakit
- maeksamen para iti autism ken dagiti problema iti panagdakkel



Kasapulan ti doktor?

Masapul ti tulong a mangsarak iti PCP wenno masapul ti paglugaan a mapan iti pannakipagkita iti PCP? Tawagan a libre ti Member Services iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Aldaw para iti libre a sine!

Apresiarenmi ti panagbalinmo a miembro ti komunidadmi. Kas maysa a naisangsangayan a mahal, imbitarandaka nga agbuya iti libre a sine iti maysa kadagiti masungad nga Aldaw ti Libre a Sine kas Panangapresiar Kadagiti Miembro! Dagiti imbitasion para kadagitoy a masungad nga okasion ket maipatulod babaen iti email wenno koreo.

Tapno sigurado a saanka a maikapisi iti nga okasion a kas iti daytoy ken dadduma pay nga okasion iti masanguanan, siguraduem nga adda kadakami ti agdama nga impormasion a pakakontakan kenka. Mabalainmo ti ag-email kadakami iti **communityplanhi@uhc.com** wenno tumawag a libre kadakami iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Kontrolado

Pannaka-eksamen para kadagiti adda diabetes-na

No diabetic-ka, masapul nga ipangpangrunam ti salun-atmo. Kasapulan ti agtultuloy, naannad a panangasikaso tapno agtalinaed a kontrolado ti diabetes. Ti masansa a pannakaeksamen ket makatulong tapno makitam ti kasasaadmo. Naglasatka kadi kadagitoy nga eksamen iti di pay nabayag?

A1c a pannaka-eksamen ti dara: Ipakita daytoy nga eksamen iti laboratorio no kasano ti pannakakontrol ti asukar iti daram iti napalabas a 2 aingga iti 3 a bulan. Ibagana kenka no kasano ti pagdurdur-asan ti panagag-agasmo. Agpaeksamenka iti daytoy iti mamindua aingga iti mamimpat a daras kada tawen.

Sakit ti puso: Dagiti adda diabetisna ket dakdakel iti mamindua a daras ti risgo a maaddaanda iti sakit ti puso. Ti panangkontrol iti kolesterolmo ken presion ti daram, masaluadanna ti pusom. Ipa-checkup ti kolesterolmo maminsan iti makatawen wenno no ibaga ti doktormo a rebhengmo. Ipa-checkup-mo ti presion ti daram tunggal mapanka iti doktormo.

Panagandar ti bato: Ti diabetes mabalain a dada-elenna dagiti batom. Daytoy a pannakaeksamen ti dara siguraduenna a nasalun-at ti batom. Agpa-checkup iti daytoy maminsan iti makatawen.

Pannakaeksamen ti mata (dilated eye exam): Ti nangato nga asukar iti dara ket mabalain a rason ti panagbulsek. Iti daytoy nga eksamen, dagiti patak iti mata padakkelenna ti alintatao (pupil) tapno ma-check ti retina. Makatulong daytoy a mangammo kadagiti problema sakbay a madlawmo ida. Agpa-checkup iti daytoy maminsan iti makatawen.

Maseknankami kenka

Ti panagipakaammo iti serbisio ket makatulong kadagiti miembro a gumun-od kadagiti serbisio ken pannakasaluad a kasapulanda. Dagiti para-pakaammo iti serbisio ket makipagtrabaho iti health plan, primary care provider ken kadagiti ahensia iti komunidad. Ti pannakaipakaammo ti serbisio ket makatulong kadagiti tattao nga:



- agkasapulan kadagiti serbisio iti pagtaenganda
- addaan kadagiti narikut a kasasaad ti salun-at
- addaan kadagiti problema iti kasasaad ti salun-at
- addaan iti dadduma pay a naisangsangayan a kasapulan iti pannakasaluad ti salun-at

Addaankami pay kadagiti programa iti pannakamanehar ti sakit. Dagiti miembro kadagitoy a programa ket makaala iti material a babasaen maipanggep kadagiti agsublisubli a sakitda. Mabalinda pay ti gumun-od iti tulong manipud iti para-pakaammo iti serbisio no kualipikadoda. Agdama nga ididiayami ti pannakamanehar ti sakit para:

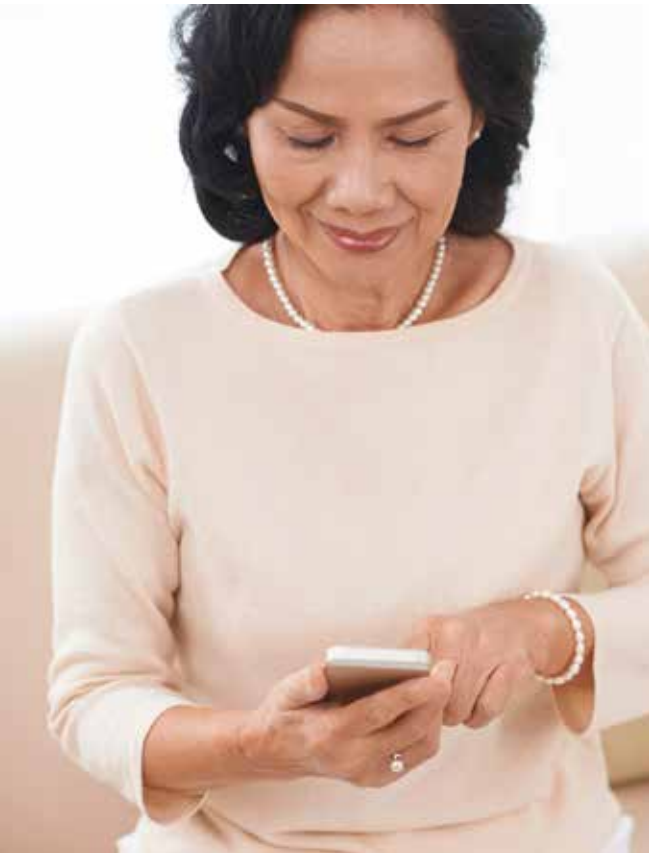
- diabetes
- angkit (asthma)
- Hapai Mälama wenno narisgo a panagsikog



Adda ditoy ti tulong. Tawagan a libre ti Member Services iti **1-888-980-8728 (TTY 711)** tapno agdamag maipanggep kadagiti programa a makatulong kenka wenno iti pamiliam.



Aramidenmi a nalaka. Dagitoy nga eksamen ket sakupen dagiti benepisio. No masapulmo ti tulong a maki-appointment wenno mapan iti doktor, tawagan a libre ti Member Services iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Kabaelanmi a saoen ti lengguaheyo



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiyami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng tiếng Việt. Dịch vụ này là miễn phí. Quý vị có thể nhờ người khác đọc cho mình nghe. Chúng tôi cũng có bản **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ký hiệu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您可向我們索取本文件的繁體中文版。此為免費服務。您可請我們將本文件朗讀給您聽。我們亦提供 **大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 한국어로 작성된 이 문서를 요청하실 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. 이를 귀하께 읽어드릴 수 있습니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화주십시오(TTY 청각 장애용 전화기: 711).



Suli ti Saranay

Member Services (Serbisyo para ti Kameng)

Agsapol iti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep ti benepisyo wenno mangisawang iti reklamo iti aniaman nga lengguahe (toll-free). **1-888-980-8728 (TTY 711)**

NurseLine (Linya ti Nars) Mangala ti 24/7 a baddang ti salun-at agtaud iti nars (toll-free). **1-888-980-8728 (TTY 711)**

Our website (Ti websitemi) Usaren iti probayder direktorimi wenno basaem ti Handbuk iti Kameng. **myuhc.com/CommunityPlan**

QuitLine (Linya a Pagsardengan) Mangala iti libre nga tulong tapno isardeng ti panagsigarilio (toll-free). **1-800-QUIT-NOW (TTY 711)** **smokefree.gov**

National Domestic Violence Hotline (Linya para iti Nasional nga Panagabuso iti Pagtaengan) Mangala iti libre, nalimed a tulong para iti panagabuso iti pagtaengan (toll-free). **1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)** **thehotline.org**