



HealthTALK

TAGSIBOL 2019



Magrehistro online!

Makakakuha ka ng mahahalagang impormasyon tungkol sa iyong planong pangkalusugan anumang oras sa myuhc.com/CommunityPlan. Sa secure na site na ito, matitingnan mo ang iyong ID card, makakapaghanap ka ng provider, maipapasuri mo ang iyong kalusugan, malalaman mo ang iyong mga benepisyo at iba pa. Pumunta sa myuhc.com/CommunityPlan upang magrehistro at masimulan nang masulit ang iyong mga benepisyo.

WWW...



Ang tamang pangangalaga.

May utilization management (UM) ang UnitedHealthcare Community Plan. Mayroon nito ang lahat ng planong pangkalusugan para sa pinamamahalaang pangangalaga. Sa tulong nito, nasisiguro naming nakukuha ng aming mga miyembro ang tamang pangangalaga sa tamang panahon at sa tamang lugar.

Sinusuri ng doktor ang mga kahilingan kapag maaaring hindi matugunan ng pangangalaga ang mga alituntunin. Nakabatay ang mga pagpapasya sa pangangalaga at serbisyo, pati na rin sa iyong mga benepisyo. Hindi namin ginagantimpalaan ang mga doktor o kawani kung tumatangi silang magbigay ng mga serbisyo. Hindi namin binabayaran ang sinuman kung magbibigay sila ng mas kaunting pangangalaga.

May karapatan ang mga miyembro at doktor na iapela ang mga pagtangi. Nakasaad sa liham ng pagtangi kung paano mag-apela.

Mayroon ka bang mga tanong?

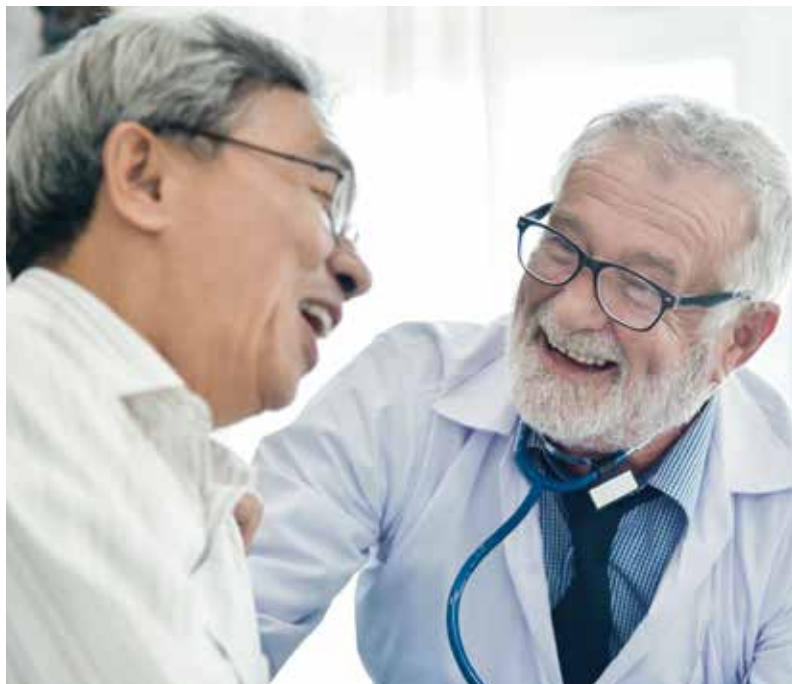
Maaari kang makipag-usap sa aming kawani. Available sila sa loob ng 8 oras bawat araw sa mga normal na oras ng negosyo. Kung kailangan mong mag-iwan ng mensahe, may isang taong tatawag sa iyo. Available ang mga serbisyong TDD/TTY at tulong sa wika kung kailangan mo ang mga ito. Tumawag lang sa **1-866-270-5785, TTY 711**, na toll-free.



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

CSCA19MC4402393_001

AMC-050-CA-CAID-TAG



Ang iyong katuwang pagdating sa kalusugan.

Paano piliin ang tamang PCP.

Ang iyong primary care provider (PCP) ang nagbibigay at nakikipagtulungan tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan. Dapat kang magpatingin sa iyong PCP para sa mga pagbisita (well visit), imunisasyon at mahahalagang screening. Makakatulong sa iyo ang iyong PCP na magkaroon ng mas malusog na paraan ng pamumuhay sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga tool na tutulong sa iyo na magbawas ng timbang o huminto sa paninigarilyo.

Gusto mong maging kumportable sa pakikipag-usap sa iyong PCP. Kailangan mo ng PCP na may lokasyon at oras ng opisina na akma sa iyo. Maaaring gusto mo ng PCP na nagsasalita ng iyong wika o nakakaunawa sa iyong kultura. Maaaring mas gusto mo ng lalaki o babaeng PCP.

May ibang mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan ang mga tinedyer kaysa sa mga bata. Maaaring panahon na para ilipat mo ang iyong anak na tinedyer sa isang doktor na nanggagamot sa mga nasa hustong gulang. Maaaring kailangan ng iyong anak na babae ng provider sa kalusugan na pambabae gaya ng OB/GYN.

Kung hindi tama para sa iyo ang iyong PCP, maaari kang magpalit anumang oras. Maaari mong alamin ang iba pang impormasyon tungkol sa mga provider ng plano online o sa pamamagitan ng telepono. Kasama sa available na impormasyon ang:

- Address at numero ng telepono.
- Mga wikang sinasalita nila.
- Mga kwalipikasyon.
- Paaralan sa medisina o residency (available lang sa pamamagitan ng telepono).
- Espesyalidad.
- Board certification.

Kailangan mo ba ng bagong doktor? Upang humanap ng bagong PCP, bumisita sa myuhc.com/CommunityPlan o gamitin ang UnitedHealthcare **Health4Me**® app. O kaya, tumawag sa amin nang toll-free sa **1-866-270-5785**, TTY 711.

Nakaayon sa handbook (By the book).

Nabasa mo ba ang iyong Member Handbook? Isa itong mahusay na mapagkukunan ng impormasyon. Ipinapaalam nito sa iyo kung paano gamitin ang iyong plan. Ipinapaliwanag nito ang:

- Iyong mga karapatan at tungkulin bilang miyembro.
- Mga benepisyo at serbisyong mayroon ka.
- Mga benepisyo at serbisyong wala ka (mga bagay na hindi kasali).
- Mga gastos na maaaring magkaroon ka para sa pangangalagang pangkalusugan.
- Paraan ng pagkuha ng impormasyon tungkol sa mga network provider.
- Paraan kung paano gumagana ang iyong mga benepisyo sa inireresetang gamot.
- Dapat gawin kung kailangan mo ng pangangalaga kapag nasa ibang lugar ka.
- Tungkol sa kung kailan at paano ka makakakuha ng pangangalaga mula sa isang provider na wala sa network.
- Tungkol sa kung saan, kailan at paano makakakuha ng pangunahin at pagkatapos ng normal na oras na pangangalaga para sa kalusugang may kinalaman sa pag-uugali (behavioral health), na pang-espesyalista, pang-ospital at pang-emergency.
- Aming patakaran sa privacy.
- Dapat gawin kung makakuha ka ng bill.
- Paraan ng paghain ng reklamo o pag-apela sa isang pagpapasya tungkol sa coverage.
- Paraan ng paghiling ng interpreter o pagkuha ng iba pang tulong sa wika o translation.
- Paraan ng pagpapasya kung sasaklawin ng plan ang mga bagong paggagamot o teknolohiya.
- Paraan ng pag-uulat ng panloloko at pang-aabuso.



Makuha lahat. Maaari mong basahin ang Member Handbook online sa myuhc.com/CommunityPlan.

O kaya, tumawag sa Member Services na toll-free sa **1-866-270-5785**, TTY 711, upang humiling ng kopya ng handbook.



Alamin ang iyong mga benepisyo sa gamot.

Alamin pa ang ibang impormasyon online.

Bisitahin ang aming website sa myuhc.com/CommunityPlan upang alamin ang tungkol sa iyong mga benepisyo sa inireresetang gamot. Kasama rito ang impormasyon tungkol sa:

- 1. Kung anong mga gamot ang nasasaklawan.** May isang listahan ng mga nasasaklawang gamot. Maaaring kailanganin mong gumamit ng generic na gamot sa halip na gamot na may brand name.
- 2. Kung saan ipapa-fill ang iyong mga reseta.** Maaari kang maghanap ng parmasyang malapit sa iyo na tatanggap sa iyong plan. Maaari ka ring tumanggap ng ilang partikular na gamot sa pamamagitan ng koreo.
- 3. Mga panuntunang maaaring malapat.** Maaaring nasasaklawan lang ang ilang gamot sa ilang partikular na sitwasyon. Halimbawa, maaaring kailanganin mo munang sumubok ng ibang gamot. (Tinatawag itong step therapy.) O kaya, maaaring kailangan mo ng pag-apruba mula sa UnitedHealthcare para magamit ang isang gamot. (Tinatawag itong paunang pagpapahintulot o prior authorization.) Maaaring mayroon ding mga limitasyon sa dami ng maaari mong makuhang piraso ng ilang partikular na gamot.
- 4. Anumang mga gastos na sasagutin mo.** Wala kang mga copayment para sa mga reseta.



Alamin ang tungkol dito. Humanap ng impormasyon tungkol sa iyong mga benepisyo sa gamot sa myuhc.com/CommunityPlan. O kaya, tumawag sa Member Services na toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Maghandang magpatingin sa iyong provider.

Kapag pinaghandaan mo ang pagbisita mo sa iyong provider, masusulit mo ito. Kaya tiyaking alam ng provider mo ang tungkol sa lahat ng pangangalagang mayroon ka. Narito kung paano mo mapangangasiwaan ang iyong pangangalagang pangkalusugan:

- 1. Isaisip kung ano ang gusto mong makuha mula sa pagbisita bago ka pumunta rito.** Subukang tumuon sa nangungunang 3 bagay kung saan mo kailangan ng tulong.
- 2. Ipaalam sa iyong provider ang tungkol sa anumang gamot o bitaminang iniinom mo nang regular.** Magdala ng nakasulat na listahan. O kaya, dalhin mismo ang gamot.
- 3. Ipaalam sa iyong provider kung nagpatingin ka rin sa iba pang mga provider.** Isama ang mga provider ng kalusugang may kinalaman sa pag-uugali. Banggitin ang anumang gamot o paggagamot na inireseta nila sa iyo. Magdala rin ng mga kopya ng mga resulta ng anumang pagpapasuring nagkaroon ka.

Sinasalita namin ang iyong wika.

Kung nagsasalita ka ng wika bukod sa Ingles, may available para sa iyo na mga serbisyo ng tulong sa wika, nang walang bayad. Maaari kaming magpadala sa iyo ng impormasyong nasa ibang mga wika o nang naka-print nang malaki. Maaari kang humiling ng interpreter. Upang humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**, na toll-free. Available ang voicemail sa loob ng 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.





Mga sanggunian.

Member Services: Maghanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo, o maghain ng reklamo, sa anumang wika (toll-free).

1-866-270-5785, TTY 711

Our website and app: Maghanap ng provider, basahin ang iyong Handbook ng Miyembro, o tingnan ang ID card mo, nasaan ka man.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM: Humingi ng payo sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (toll-free).

1-866-270-5785, TTY 711

Healthy First Steps®: Makatanggap ng suporta sa kabuuan ng iyong pagbubuntis.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Makakuha ng mga reward para sa maagang pangangalaga bago ang panganganak at pangangalaga para sa sanggol.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Makakuha ng maaasahang impormasyon tungkol sa mga paksang pangkalusugan para sa at tungkol sa mga bata.

KidsHealth.org

National Domestic Violence Hotline: Makakuha ng suporta, mga resource, at payo anumang oras (toll-free).

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

Gusto mo bang makatanggap ng impormasyon sa electronic na paraan? Tumawag sa Member Services at ibigay sa amin ang iyong email address (toll-free).

1-866-270-5785, TTY 711

Tanungin si Dr. Health E. Hound®.

T: Kailan kailangang magpatigin ng aking anak sa PCP?

S: Mahalagang magkaroon ng mga pagbisitang “well-child” sa primary care provider (PCP) ng iyong anak nang nasa oras. Maaari ding tawagin ang mga pagbisitang ito bilang mga pagpapa-checkup o pagbisita na Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment (EPSDT). Dalhin ang iyong anak na sanggol sa mga pagbisitang “well-child” sa mga sumusunod na edad:

- 3 hanggang 5 araw.
- 1 buwan.
- 2 buwan.
- 4 buwan.
- 6 buwan.
- 9 buwan.
- 12 buwan.
- 15 buwan.
- 18 buwan.
- 24 buwan.
- Isang beses sa isang taon pagkalipas ng 24 na buwan.

Sa mga pagbisitang “well-child”, masisiguro ng PCP ng anak mo na lumalaki at nade-develop ang iyong anak nang maayos. Makukuha ng iyong anak ang anumang mga pagpapasuri at bakunang nakatakda para sa kanya. Masasagot ng PCP ang iyong mga tanong tungkol sa kalusugan ng iyong anak.



Huwag makipagsabayan. Kung nakatakdang magpa-checkup ang iyong anak, tumawag na upang magpa-appointment. Huwag nang maghintay pa hanggang summer, kung kailan magiging napakaabala ng mga tanggapan ng pediatrician. Dalhin ang anumang mga form para sa paaralan, sports o camp na kailangan mong ipasagot sa appointment.

Ang Dr. Health E. Hound® ay isang rehistradong trademark ng UnitedHealth Group.

May pakialam kami.

Naglalaan ang UnitedHealthcare Community Plan ng pamamahala ng pangangalaga. Ang pamamahala ng pangangalaga ay tumutulong sa mga miyembrong may mga espesyal na pangangailangan na makuha ang mga serbisyo at pangangalagang kailangan nila. Ang mga tagapamahala ng pangangalaga ay nakikipagtulungan sa planong pangkalusugan, mga provider at mga ahensya sa labas. Tumutulong sila sa mga taong may:

- Mga pisikal na kapansanan.
- Malubhang sakit sa pag-iisip.
- Mga kumplikadong problema sa kalusugan.
- Iba pang mga espesyal na pangangailangan.



Paano kami makakatulong? Kumuha ng Health Assessment sa **myuhc.com/CommunityPlan**. O kaya, gawin ito sa telepono sa pamamagitan ng pagtawag sa Member Services na toll-free sa **1-866-270-5785, TTY 711**. Tutulong ang maikling survey na ito na humanap ng mga programang akma para sa iyo.

Sumusunod ang UnitedHealthcare Community Plan sa mga Pederal na batas para sa karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay hindi nagbubukod ng mga tao o nag-iiba ng pakikitungo dahil sa lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Nagbibigay ng mga libheng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin, tulad ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga accessible na electronic format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libheng serbisyo ng wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, pakitawagan ang toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro.

Kung sa tingin mo ay hindi ibinigay sa iyo ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga serbisyong ito o nag-iba ang pakikitungo nito sa iyo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang magsampa ng hinaing sa Civil Rights Coordinator sa pamamagitan ng:

- Koreo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Maaari ka ring magsampa ng reklamo para sa karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng:

- Web: Office for Civil Rights Complaint Portal sa
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Koreo: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- Telepono: Toll-free 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo para tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham sa ibang mga wika o malaking print. O kaya, maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro sa planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY: 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ຊົນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**