



Health Talk



Karin Dreyer via Getty Images

Tagsibol 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Mga estratehiya upang makaangkop

Matuto ng mga paraan upang maging maingat at makontrol ang iyong stress. Bisitahin ang [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com) para sa mga resource tungkol sa kalusugan ng pag-iisip.

Mamahala

Maghandang magpatingin sa iyong provider

Ang paghahanda para sa taunang pagpapatingin para sa kagalingan ay makakatulong sa iyo na masulit ito. Narito ang 3 bagay na magagawa mo upang mapamahalaan ang iyong kalusugan.

- 1. Isipin kung bakit ka magpapatingin bago ka pumunta.** Tumuon sa nangungunang 3 bagay kung saan ka nangangailangan ng tulong.
- 2. Sabihin sa iyong provider ang tungkol sa anumang gamot o bitaminang regular mong iniinom o ginagamit.** Magdala ng nakasulat na listahan. O kaya, dalhin mismo ang gamot.
- 3. Sabihin sa iyong provider ang tungkol sa iba pang provider kung kanino ka nagpapatingin.** Isama ang mga provider ng kalusugan sa pag-uugali. Banggitin ang mga panggagamot na kanilang inireseta. Magdala ng mga kopya ng mga resulta ng pagsusuri.

Hindi ka nag-iisa

Alam mo bang may depresyon ang mahigit 17 milyong Amerikanong adult? At dalawang beses na mas malamang na magkaroon ng depresyon ang mga babae kaysa mga lalaki. Upang matuto pa tungkol sa iba't ibang opsyon sa panggagamot ng depresyon, bisitahin ang [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).

Shutterstock/LightField Studios



Maglakad

Isang madaling paraan ang paglalakad sa labas araw-araw upang mapabuti ang iyong pangkalahatang kalusugan. Nakakatulong ang pag-eehersisyo na mabawasan ang iyong panganib para sa malulubhang kondisyon gaya ng sakit sa puso at diabetes. Napatunayan ring nakakapagpabuti ng kalusugan ng pag-iisip ang paglanghap ng sariwang hangin at paglabas sa bahay.

Shutterstock/nd3000



Ang tamang pangangalaga

Tumutulong ang pamamahala ng paggamit (utilization management o UM) na matiyak na matanggap mo ang tamang pangangalaga at mga serbisyo tuwing kailangan mo ang mga ito.

Sinusuri ng aming tauhan sa UM ang mga serbisyong hinihingi ng iyong provider. Ikinukumpara nila ang pangangalaga at mga serbisyong hinihiling ng iyong provider sa mga alituntunin ng klinika. Ikinukumpara din nila kung ano ang hinihiling sa mga benepisyong mayroon ka.

Kung hindi saklaw ang pangangalaga sa iyong mga benepisyo, o hindi nito natutugunan ang mga alituntunin, maaari itong tanggihan. Hindi namin binabayaran o binibigyan ng reward ang aming mga provider o tauhan para sa pagtanggap ng serbisyo o pag-apruba ng mas kaunting pangangalaga. Kung tatanggihan ang pangangalaga, may karapatan ka at ang iyong provider na mag-apela. Sasabihin sa iyo sa liham ng pagtanggap kung paano.



May mga tanong?

Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono sa likod ng iyong ID card ng miyembro. Available ang mga serbisyo ng TDD/TTY kung kailangan mo ang mga ito.

May malasakit kami

Mga boluntaryong programa upang makatulong sa pamamahala ng iyong kalusugan

Nagbibigay ang UnitedHealthcare Community Plan ng mga programa at serbisyo upang makatulong na mapanatili kang malusog. Mayroon din kaming mga serbisyo upang makatulong na mapamahalaan nang mas mabuti ang mga sakit at iba pang pangangailangan sa pangangalaga. Bahagi ang mga ito ng aming mga programa upang makatulong na mapamahalaan ang iyong kalusugan. Maaaring kabilang sa mga ito ang:

- Edukasyong pangkalusugan at mga paalala
- Suporta at edukasyon para sa pagbubuntis
- Suporta para sa mga problema sa paggamit ng substance
- Mga programa upang tulungan ka sa mga kumplikadong pangangailangang pangkalusugan (nakikipagtulungan ang mga tagapamahala ng pangangalaga sa iyong provider at iba pang ahensya sa labas)

Boluntaryo ang mga programang ito. Iniaalok ang mga ito bilang mga saklaw na benepisyo. Maaari mong piliing huminto sa anumang programa anumang oras.



Mag-ingat. Bisitahin ang myuhc.com/CommunityPlan upang makahanap ng higit pang impormasyon tungkol sa mga provider ng network at mga benepisyo, programa, at serbisyon iniaalok sa iyo. Kung gusto mong gumawa ng referral sa aming programa sa pamamahala ng kaso, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono sa likod ng iyong ID card ng miyembro.

Alagaan ang iyong ngipin

Mahalagang bahagi ng iyong pang-araw-araw na routine sa pangangalaga ng ngipin ang pagsisipilyo at pag-floss ng iyong ngipin. Nakakatulong itong panatilihin malinis ang iyong ngipin at malusog ang gilagid mo.

Nakakatulong rin ang pagsisipilyo at pag-floss na mag-alis ng plaque. Ang plaque ay malagkit na bagay na binubuo ng bacteria na bumabalot sa ngipin. Kailangan itong alisin upang hindi magkaroon ng mga cavity at problema sa gilagid.

Dapat kang magsipilyo nang dalawang beses sa isang araw at mag-floss ng iyong ngipin nang isang beses sa isang araw. Kung hindi ka pa nagfo-floss dati, maaaring dumugo ang iyong gilagid kapag sinimulan mo itong gawin. Tawagan ang iyong dentista kapag hindi huminto pagkalipas ng ilang araw ang pagdurugo kapag nagfo-floss ka.

Dapat magsimulang magpatingin sa dentista ang mga bata kapag lumabas ang una nilang ngipin. Hilingin sa iyong pediatrician na maglagay ng fluoride varnish upang maprotektahan ang ngipin ng iyong anak sa kanyang pagpatingin para sa kalusugan sa pagitan ng edad 1 at 6.



Ngumiti. Para sa impormasyon tungkol sa mga serbisyo sa ngipin, tawagan ang Medi-Cal Dental Program nang walang bayad mula Lunes–Biyernes, 8 a.m.–5 p.m. PT, sa **1-800-322-6384**, TTY **1-800-735-2922**. O bisitahin ang dental.dhcs.ca.gov.

Follow-up na pangangalaga

Alamin kung ano ang dapat gawin pagkauwi sa bahay mula sa ospital

Mahalagang makatanggap ng mga follow-up na tagubilin bago ka umuwi mula sa ospital o emergency room (ER). Tiyaking nauunawaan mo kung ano ang ipinapagawa sa iyo. Magtanong kung hindi mo ito nauunawaan. Maaari mong hilingin sa isang taong pinagkakatiwalaan mo na makinig sa mga tagubilin upang maunawaan din niya kung ano ang dapat mong gawin pagkauwi mo sa bahay.

Magpa-appointment sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga pagkauwi mo sa bahay mula sa ospital. Dalhin ang iyong mga follow-up na tagubilin at gamot at ibahagi ang mga ito sa iyong provider. Maaaring makaiwas sa isa pang pagpapatingin sa ospital o ER kapag may maayos na follow-up.

Ang iyong katuwang sa kalusugan

Ibinibigay o kino-coordinate ng iyong provider ng pangunahing pangangalaga ang iyong pangangalaga sa kalusugan. Dapat kang magpatingin sa iyong provider kada taon para sa mga pagpapatingin para sa kalusugan, pagbabakuna at mahalagang screening.

Dapat ay maging kumportable ka sa pakikipag-usap sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga. Kailangan mo ng provider na may lokasyon ng tanggapan at mga oras ng operasyon na naaangkop sa iyo. Maaaring gusto mo ng provider na nagsasalita ng iyong wika o nauunawaan ang kultura mo. Maaaring mas gusto mo ng lalaki o babaeng provider. Kung hindi naaangkop sa iyo ang provider mo, maaari kang lumipat anumang oras.

May naiibang pangangailangan sa pangangalaga sa kalusugan ang mga tinedyer kaysa sa mga bata. Maaaring panahon na upang lumipat ang iyong anak na tinedyer sa isang provider na nanggagamot sa mga adult. Maaaring

mangailangan ang iyong anak na babae ng provider ng pangangalaga sa kalusugan para sa kababaihan gaya ng OB/GYN.

Maaari kang matuto pa tungkol sa mga provider ng plano online o sa pamamagitan ng telepono. Kabilang sa impormasyong available ang:

- Address at numero ng telepono
- Mga kwalipikasyon
- Espesyalidad
- Certification ng lupon
- Mga wikang sinasalita nila
- Medical school o residency (available lang ang impormasyon sa pamamagitan ng telepono)



Pumili ng iyong provider. Upang maghanap ng bagong provider, bisitahin ang myuhc.com/CommunityPlan. O, tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono sa likod ng iyong ID card ng miyembro.

Alinsunod sa mga patakaran

Nabasa mo na ba ang iyong Handbook para sa Miyembro? Isa itong mainam na pagkukuhanan ng impormasyon. Sinasabi nito sa iyo kung paano gamitin ang iyong plano. Ipinapaliwanag nito ang mga sumusunod:

- Ang iyong mga karapatan at responsibilidad bilang miyembro
- Ang mga benepisyo at serbisyong mayroon ka
- Ang mga benepisyo at serbisyong wala ka (mga pagbubukod)
- Anong mga gastusin ang maaaring dapat mong bayaran para sa pangangalaga sa kalusugan
- Paano malalaman ang tungkol sa mga provider ng network
- Paano gumagana ang iyong mga benepisyo sa inireresetang gamot
- Ano ang dapat gawin kung kailangan mo ng pangangalaga kapag bumiyahe ka sa ibang lugar
- Kailan at paano ka makakakuha ng pangangalaga mula sa isang provider na wala sa network
- Saan, kailan at paano kumuha ng pangunahing pangangalaga, pangangalaga pagkatapos ng mga oras ng negosyo, pangangalaga para sa kalusugan ng pag-uugali, espesyal na pangangalaga, pangangalaga sa ospital, at pang-emergency na pangangalaga
- Ang aming patakaran sa privacy
- Ano ang dapat gawin kung makatanggap ka ng bill
- Paano maghain ng reklamo o mag-apela ng pasya sa pagsaklaw
- Paano humiling ng interpreter o humingi ng iba pang tulong sa wika o pagsasalin
- Paano nagpapasya ang plano kung sasaklawin ang mga bagong pangagamot o teknolohiya
- Paano mag-ulat ng panloloko at pang-aabuso



Kunin ang lahat ng ito. Maaari mong basahin ang Handbook para sa Miyembro online sa myuhc.com/CommunityPlan. O, upang humiling ng naka-print na kopya, tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono sa likod ng iyong ID card ng miyembro.



Mahirap itigil ang paninigarilyo

Sinasabi ng karamihan ng mga taong naninigarilyo na gusto nilang tumigil. Sa katunayan, sinasabi ng mahigit kalahati ng mga adult na naninigarilyo na sinubukan nilang tumigil noong nakaraang taon. Ngunit 7.5% lang ang matagumpay na nakatigil.

Huwag panghinaan ng loob kung hindi ka nakatigil sa paninigarilyo noong unang beses na sinubukan mo itong gawin. Subukang makipag-usap sa iyong provider ng pangangalaga sa kalusugan. Ang paghingi ng payo ay nagpapataas ng posibilidad na tumigil ka sa paninigarilyo nang tuluyan. Malaki ang magagawa ng maikling 3 minutong pag-uusap.



Kaya mo ito.

Huwag sumuko sa pagtigil sa paninigarilyo.

Magpa-appointment upang makipag-usap sa iyong provider ngayon. Maaari ka ring makakuha at mag-download ng mga materyales na pangkalusugan tungkol sa pagtigil sa paninigarilyo sa UHCCommunityPlan.com/CA. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille, o iba pang wika.

Lugar para sa resource

Mga Serbisyo sa Miyembro: Maghanap ng provider, magtanong tungkol sa benepisyo, o humingi ng tulong sa pagpapaiskedyul ng appointment, sa anumang wika (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Aming website: Maghanap ng provider, basahin ang iyong mga benepisyo, o tingnan ang ID card mo, nasaan ka man.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Humingi ng payo sa kalusugan mula sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Helpline para sa Mga Naninigarilyo sa California: Humingi ng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo nang walang binabayaran (walang bayad).

**1-800-NO-BUTTS
nobutts.org**

Live and Work Well: Maghanap ng mga resource tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance.

LiveandWorkWell.com

Health Education Materials

Resource Library: I-access at i-download ang mga materyales na pangkalusugan tungkol sa iba't ibang paksang nakagagaling sa **UHCCommunityPlan.com/CA**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

Pamamahala ng Kaso: Ang mga miyembrong may mga kumplikadong pangangailangan ay makakatanggap ng mga tawag sa telepono at pagbisita sa bahay, edukasyong pangkalusugan, mga referral sa mga mapagkukunan ng komunidad, mga paalala sa appointment, tulong sa transportasyon at higit pa (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Mag-ingat sa COVID-19

Isang mahalagang mensahe mula sa UnitedHealthcare

Ang iyong kalusugan at kapakanan ang aming pinakaunang priyoridad. Kaya naman gusto naming tiyaking manatili kang updated tungkol sa coronavirus (COVID-19). Nakikipagtulungan kami, at sumusubaybay sa pinakabagong impormasyon mula sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Nakikipag-ugnayan rin kami sa mga pang-estado at lokal na departamento ng pampublikong kalusugan.

Paano ko mapoprotektahan ang sarili ko laban sa COVID-19?

Ang pag-iwas na malantad sa virus na ito ang pinakamainam na paraan upang maiwasan ang sakit. Katulad ng anumang potensyal na sakit, gaya ng trangkaso, mahalagang sumunod sa mabubuting kagawian sa pag-iwas, kabilang ang:

- Paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig nang 20 segundo, o paggamit ng alcohol-based na hand sanitizer na may hindi bababa sa 60% alcohol kung walang sabon at tubig
- Huwag hawakan ang iyong mga mata, ilong o bibig nang hindi hinuhugasan ang mga kamay
- Subukang lumayo sa mga taong maaaring may sakit
- Huwag makipaghiraman ng mga baso o kubyertos sa mga taong may sakit
- Linisin at i-disinfect ang mga surface na madalas hawakan
- Takpan ang iyong ilong at bibig gamit ang tissue kapag umuubo o bumabahing ka, at pagkatapos ay itapon ang tissue sa basurahan



Manatiling updated. Para sa mga pinaka-updated na impormasyon at resource tungkol sa pag-iwas, pagsaklaw, pangangalaga, at suporta para sa COVID-19, pakibisita ang **UHCCommunityPlan.com/covid-19**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Mail: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

Phone: Toll-free 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

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 los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

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**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

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

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**