



# Health Talk

Ti panagtal-aymo iti nasay-sayaat a salun-at



iStock.com/CandyRetriever

Fall 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## Ania ti adda iti uneg

Ti tagabirokmi ti lokasion ti bakuna iti trangkaso ket mangpalpalaka ti biagmo ken mangpaspasalun-at iti pamiliam. Napartak ken nalaka nga agbirok ti lokasion nga asideg kenka ken iyiskediul ti panagbisitam. Kitaen ti Panid 3 para kadagiti ad-adu a detalye.



Salun-at + Kinakaradkad

## Dagiti gunggona ti panangala iti panangtaripato



**Makaurnong ka ti \$50**

Ammomi a mabalin a saanmo a prioridad kadagiti gagaram nga aramiden ti panagbisita iti tagaipay wenno iskrining ti salun-at. Ngem nakapat-pateg daytoy. Isu a gunggonaanmi dagiti miembromi iti panangaramid kadaytoy.

Ammoen no adda dagiti maalam a gunggona. Bisitaen ti [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness). Sumaruno, pinduten ti “Agurnong kadagiti gunggona”. Kalpasanna, pinduten ti “Agrugi” tapno mapakaammoannakam no ania a panangtaripato ti naalam.

UnitedHealthcare Community Plan  
1132 Bishop Street, Suite 400  
Honolulu, HI 96813



**Saludsod? Awagan ti Dagiti Gunggona ti Miembro a libre iti 1-800-870-5574, TTY 711, 3 a.m.–3 p.m. HST, Lunes–Biernes.**

AMC-067-HI-ABD-ILOCANO

CSHI22MD0039086\_001

## Panagisardeng ti Panagsigarilio



# Agsagana, ituding, agsardeng

## Tulong tapno agnanayon a maisardengen ti panagsigarilio

Saan a sikreto a narigat nga isardeng ti panagsigarilio. Mabalina a mariknam nga awanen ti namnama wenno nakabutbuteng daytoy. Nalabit a saanmo nga ammo no sadino ka nga agrugi.

Mangidiaya ti UnitedHealthcare ti libre a tulong kadagiti miembro babaen ti Quit For Life®. Natulungan ti Quit For Life dagiti milyon a miembro nga agsardeng. Mabalinnaka met a matulungan.

Addaan ti Quit For Life kadagiti online nga alikamen ken suporta iti panagisardeng ti panagsigarilio, nicotine ken tabako. Tumul-tulong met daytoy kadagiti e-cigarette ken panag-vape. Mabalina ka nga agsardeng iti bukodmo a panawen. Pakairamanan ti tulong ti:



Personal, 1 ken 1 a Quit Coach® a mangaramid ti plano para laeng kenka



Dagiti text message iti Text2Quit® para kadagiti inaldaw a singasing, tulong ken palagip



Medikasion para ti panagisardeng ti panagsigarilio tapno makatulong a makontrol dagiti panaggagar

Bisitaen ti [quitnow.net](https://www.quitnow.net) tapno maammoan ti ad-adu pay ken makarugi.

## Napateg nga Iskrining

# Dagiti mammogram ket nasakup a benepisio

Makatulong dagiti iskrining ti mammogram a maduktalan ti kanser iti suso, uray no awanan ka kadagiti aniaman a sintomas. Ti maikalikagum a kinasansan para kadagiti iskrining ti mammogram ket adda iti baba.

- **Nangato a peggad:** kabayatan ti rekomendasion ti doktor (para kadagiti tattao nga addan ti pakasaritaan ti pamilia iti kanser iti suso, kas ti inang da wenno kabsat a babai)
- **Agtawen ti 31–50:** kada 1 agingga 2 a tawen mangrugi iti edad a 40
- **51 ken natataengan pay:** kada 1 agingga 2 a tawen

No naituding nga aramidem ti maysa, saan ka nga agurayen. Iyiskediul daytoy a napateg nga iskrining ita nga aldaw. Nasalagnibannan dagiti biag iti rinibu-ribo a babbai. Mabalinnaka met a masalagniban ti biagmo!

Ti kinaammom no ania ti normal a langana ken panagriknam no sagidem daytoy ket makatulong kenka a madlaw dagiti sintomas ti kanser iti suso. Pakairamanan dagiti posible a sinyales dagiti tipkel, ut-ot wenno panagbaliw iti kadakkelna. Tapno maammoan no kasanom a mabalina nga aramidem ti pangbukod nga eksamen iti suso, bisitaen ti [uhc.care/healthtalkexam](https://www.uhc.care/healthtalkexam).

Tinawen a Panagbisita ti Kinakaradkad

# Salun-at kadagiti imam

Napateg dagiti tinawen a panagbisita ti kinakaradkad para ti mayat a salun-at

Ibagbaga kenka ti manglapped a panangtaripato ti maipapan ti salun-atmo sakbay a kumaro daytoy. Daytoy ket nasakup a benepisio babaen ti planom iti salun-at. Iramanna dagiti regular a panagbisita iti kangrunaan a tagaipaaymo iti panangtaripato, dagiti iskrining ken bakunam.

Amin a miembro iti pamiliam ket kasapulan a mapan ti kangrunaan a tagaipaay da iti panangtaripato maminsan kada tawen para ti tinawen a panagbisita ti kinakaradkad. Dagitoy a panagbisita ket mangpatalinaed a nasalun-at iti pamiliam. Mabalín da a mabirukan ken maatipa dagiti problema sakbay a mapasamak daytoy.

Bisitaen ti [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) tapno makabirok ti tagaipaay.



iStock.com/jimphoto



**Ammom kadi ti pangalaam ti panangtaripato?** Bisitaen ti [uhc.com/getcarequiz](https://uhc.com/getcarequiz) tapno maammoan ti ad-adu pay ken maeksamen ti ammom no sadinno ti papanam a pangalaan ti panangtaripato.



iStock.com/Chaay\_Tee

Napateg a Bakuna

## Iyiskediul ti bakunam iti trangkaso

Amin a tao a natataeng ngem 6 a bulan ket kasapulan a mangala ti bakuna iti trangkaso kada tawen. Daytoy ket maysa kadagiti kasayaatan a wagas tapno masalakniban ti pamiliam manipud ti trangkaso.

Ammomi a narigat a mangiyanay iti oras iti naaliwaksay nga aldawmo tapno maala ti bakunam iti trangkaso. Isu nga addaan kami iti online nga alikamen a mangpalpalaka kadaytoy. Agbayag laeng iti sumagmamano a minutos ti panagbirok iti lokasion nga asideg kenka. Ken mabalín ka a makaiyiskediul ti appointment para ti aldaw ken oras a kanam-ayan para kenka.

Mangiyanay ti sumagmamano a minuto itan tapno maplano ti panagbisitam. Dakkel ti maitulong na daytoy iti salun-at ti pamiliam. Tapno makarugi, bisiten ti [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).





weerajata/stock.adobe.com

## Dagiti Pammataudan ti Miembro

# Adda ditoy para kenka

Kayatmi nga aramiden a nalaka daytoy iti kalakaan a wagas para kenka tapno masulitmo ti planom iti salun-at. Kas miembromi, addaan ka kadagiti adu a serbisio ken benepisio a sidadaan para kenka.

**Serbisio Kadagiti Miembro:** Agpatulong para kadagiti saludsod ken pakaseknam. Agbirok ti tagaipaay wenno sentro ti nagannat a panangtaripato, agdamag kadagiti saludsod iti benepisio wenno agpatulong nga iyiskediul ti maysa nga appointment, iti aniaman a lengguahe (libre).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Ti website-mi:** Idul-dulin ti website-mi iti amin nga impormasion ti salun-atmo iti maysa a lugar. Mabalín ka a makabirok ti tagaipaay, makitam dagiti benepisio wenno makitam ti ID kardmo kas miembro, uray no sadino ti ayanmo.

**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

**NurseLine:** Mangkiddaw ti balakad iti salun-at manipud ti nars 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas, a libre para kenka (libre).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Transportasion:** Awagan ti QUEST Integration Transportation Services ModivCare tapno damagen ida maipapan kadagiti panagsakay a mapan ken pasubli kadagiti panagbisitam a medikal ken iti parmasia. Tapno mangiyiskediul ti panagsakay, umawag iti uray 48 nga oras sakbay ti appointment-mo. Tumulong kami nga mang-ikeddeng ti kusto a pagluganan para kenka segun ti medikal a kasapulam. Bayadanmi ti kalakaan a pagluganan, segun ti kinasidadaan ken kasapulan ti miembro (libre).

**1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**

**Panangimaton ti Panangtaripato:** Daytoy a programa ket para kadagiti miembro nga addaan kadagiti chronic a kondision ken komplikado a kasapulan. Makaawat ka kadagiti tawag iti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion iti salun-at, dagiti panangikalikagum kadagiti pammataudan ti komunidad, dagiti palagip iti appointment, baddang iti transportasion ken ad-adu pay (libre).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Healthy First Steps®:** Mangala ti suporta kabayatan ti panagsikogmo ken dagiti gunggona para kadagiti umiso a panangtaripato sakbay ti panaganak ken iti well-baby (libre).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**[uhchealthyfirststeps.com](https://uhchealthyfirststeps.com)**

**Hawai'i Tobacco Quitline:** Daytoy ket libre a serbisio para kadagiti residente iti Hawai'i a keddeng da nga agsardeng. Agpalista online wenno umawag (libre).

**1-800-784-8669, TTY 711**

**[hawaiiquitline.org](https://hawaiiquitline.org)**

**Grupo a Mangbalakad iti Miembro (Member Advisory Group, MAG):** Kayatmo a mammoan no kasano a makatulong nga aramiden a nasay-sayaat ti planom iti salun-at? Makipaset iti bukodmi a MAG

ken iparabur dagiti suhestionmo. Tapno makipaset, umawag (libre).

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Saan agusar ti papel a komunikasion:**

Pakaammoannakam no interesado ka iti panangawat kadagiti digital a file, email ken text message.

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**



Ti UnitedHealthcare Community Plan ket agtungtungpal kadagiti maipakat a linteg ti Pederal kadagiti karbengan a sibil ken saanna nga iduma, ilaksid dagiti tattao, wenna trataren dagiti tattao iti sabsabali a wagas gapu iti:

- Puli
- Disabilidad
- Tawen
- Naggapuan a Pagilian
- Kolor
- Seks/gender (pannakaiyebkas wenna pakabigbigan)

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipapaay kadagiti libre a tulong ken serbisio kadagiti tattao nga addaan kadagiti disabilidad tapno makasaritadakami a nasayaat, kas koma iti:

- Dagiti kualipikado nga agipatarus iti sign language
- Nakasurat nga impormasion kadagiti sabali a pormat (dadakkel a pannakayimprenta, audio, nalaka a maluktan nga elektroniko a format, dagiti sabali pay a pormat)

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipapaay kadagiti libre a serbisio iti lengguahe kadagiti tattao a saan nga Ingles ti kangrunaan a lengguaheda, kas koma dagiti:

- Dagiti kualipikado a tagaipatarus
- Dagiti impormasion a naisurat iti dadduma a lengguahe

No kasapulam dagitoy a serbisio, awagannakami a toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

No patiem a saan a naited ti UnitedHealthcare Community Plan dagitoy a serbisio wenna indumdumanaka iti sabali a pamay-an, mabalinmo ti agidatag iti reklamo iti:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130  
Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Mabalinyo met ti agidatag iti reklamo iti U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, iti elektroniko a pamay-an babaen iti Office for Civil Rights Complaint Portal, a makita iti **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, wenna babaen iti surat (mail) wenna telepono iti:

Babaen iti koreo: U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Babaen iti telepono: **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Dagiti form ti reklamo ket adda iti **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu <b>1-888-980-8728</b> no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか? 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 <b>1-888-980-8728</b> に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> )。
(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok <b>1-888-980-8728</b> im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe im kōnono kake. (TTY <b>711</b> ).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos qué idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: <b>711</b> )
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).