



Health Talk



Saringit 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Salaknibam ti salun-atmo

Para ti kabaroan nga impormasion maipapan ti bakuna iti COVID-19, bisitaen ti uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine.

Mangigagakami

Ik-ikkanmi dagiti tagaipaaymi kadagiti alikamen, tapno nasayaat a mataripatoda dagiti miembromi. Maawagan dagitoy a dagiti alikamen iti giya ti klinikal a kababalin. Pakaammoanda dagiti tagaipaay kadagiti kasayaatan a kababalin nga imanehar dagiti sakit ken mangiyallukoy ti kinakaradkad.

Dagitoy a giya ket sakupenna ti taripato para kadagiti agduduma a sakit ken kondision kas ti diabetes, altapresion ken depresion.

Mangiyawatda met iti impormasion maipapan no kasano a mapagtalinaed ti kusto a panagpangan, panagwatwat ken dagiti maikalikagum a bakuna. Tapno makita dagiti giya, bisitaen iti uhcprovider.com/cpg.



istock.com/Antonio_Diaz

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

AMC-065-HI-ABD-ILOCANO

CSHI22MC5109063_001



Makaal-ala ka kadi ti naan-anay a turog?

Adda dagiti adu a banag a mabalinmo nga aramiden tapno agpadas ken agbiag a nasalsalun-at. Ti panangala ti naan-anay a turog ket 1 kadakuada. Segun iti Centers for Disease Control and Prevention (CDC), ti kurang a turog ket mainaig kadagiti sumagmamano a nakaro a kondision, agraman ti:

- Depresion
- Kinadagsen unay
- Sakit ti puso
- Diabetes a tipo 2

No marigrigatan ka a maturog iti rabii, adda ditoy dagiti 3 a singasing para ti panangala ti nasayaat nga inana ti rabii:

1. Mapan ti pagiddaam ken bumangon ka iti agpada nga oras ti tunggal aldaw
2. Agtalinnaed a nakarting kabayanan iti aldaw, tapno mariknam a nabannogkan iti rabii
3. Pagtalinnaedem dagiti TV, laptop, tablet ken telepono iti ruar ti pagturugam

Ammoen dagiti ad-adu pay maipapan kadagiti nasayaat a kababalin ti panagturog iti [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

Babaen dagiti numero

- Dagiti ubbing nga agtawen iti 6 agingga 12 ket agkasapulan ti 9 agingga 12 nga oras ti turog iti rabii
- Dagiti agtawen iti 13 agingga 18 ket agkasapulan ti 8 agingga 10 nga oras ti turog iti rabii
- Dagiti natataengan ket agkasapulan iti uray 7 nga oras ti turog iti rabii

Nasalun-at a rutina

Dagiti singasing para ti nasalsalun-at nga aldaw

Ti agbiag a nasalun-at ket saan a kanayon a nalaka. Dadakkel a panagbaliw ti panagpanganmo wenno ti aktibidad ket mabalin a narigat nga aramiden inton masakbayan. Ipakita dagiti panagadal a ti panangaramid kadagiti babassit a panagbaliw ti inaldaw a rutinam ket makatulong. Ti in-inut a panagnayon kadagiti nasalun-at nga aramid ti aldawmo ket mangpatalinaed kenka nga aramiden dagitoy.

Agbir-birok kadagiti ideya? Adda ditoy dagiti 3 a babassit nga addang a maaramidmo tapno agtalinnaed a nasalsalun-at ti inaldaw a rutinam:

1. **Usaren ti narigat a wagas.** Kanayon ka kadi nga agus-usar ti elevator? Usaren iti agdan laengen. Wenno agparada iti adayo no mapan ka ti traabaho wenno no adda aramidem a kasapulan. Daytoy a surok a watwat ket umadunto.
2. **Agpadas ti soda nga alternatibo.** Aglaon ti soda iti adu nga asukar. Ikalikagum dagiti panagadal a mangigapu kadagiti panagkallaguman dagiti diet a soda. Ti sparkling water nga awanan ti artipisial a panangpasam-it ket mabalin a mangikallaguman ti soda. Ti maysa pay a naimas a pagpiliam ket ti base iti prutas a danum.
3. **Saan a laktawan ti pammigat.** Segun ti Cleveland Clinic, ti nasalun-at a pammigat ket makatulong a papigsaen ti bagim para iti aldaw, mangpasayaat ti salun-at ti puso, mangpababa ti peggad ti diabetes ken mangkissay ti brain fog. Ti oatmeal, maysa a buo a bukel a naibungon a kas pammigat ken cottage a keso nga addaan ti prutas wenno mani ket amin a nasalun-at a pagpilian ti pammigat. Aramiden no ania ti maitutop iti napunno nga iskediuльмо.



Agannad. Napateg a mangaramid ka iti oras a taripatoen ti bagim. Bisitaen iti healthtalkselfcare.myuhc.com tapno mai-download iti panangtaripato ti bagi a BINGO kard. Mangaramid iti sabali a panangtaripato ti bagi nga aktibidad kada aldaw inggana a maka-score ka iti BINGO.

Ammoem dagiti benepisio ti naireseta nga agas

Bisitaen iti myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx tapno maammoan ti maipapan kadagiti benepisio ti resetam. Iramanna iti impormasion panggep ti:

- 1. Ania nga agas dagiti nasakup.** Adda ti listaan dagiti nasakup nga agas. Mabalín a kasapulám nga agusar ti generic nga agas imbes a brand-name nga agas.
- 2. Sadinno a makargaan dagiti resetam.** Makabirok ka ti parmasia nga asideg kenka nga umaw-awat ti planom. Mabalín a makaala ka kadagiti agas babaen ti korreo.
- 3. Dagiti alagaden a mabalín a maitutop.** Dagiti sumagmamano nga agas ket masakup laeng kadagiti naisalumina a kaso. Kas pangarigan, mabalín a kasapulám a mangpadas nga umuna ti sabali nga agas. (Daytoy ket maawagan a kas step therapy.) Wenno mabalín a kasapulám ti panagaprubar ti UnitedHealthcare tapno usaren iti agas. (Daytoy ket maawagan a kas naiyuna nga autorisasion.) Mabalín nga adda met beddeng ti gatad a maalam kadagiti naisalumina nga agas.
- 4. Nu ania ti bayadam.** Awan dagiti copayment-mo para kadagiti reseta.



Biruken daytoy. Agbirok iti impormasion maipapan kadagiti benepisio iti agasmo iti myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Wenno awagan ti Serbisio Kadagiti Miembro a libre iti numero ti telepono a nakalista ti suli ti pammataudan iti panid 6 ti daytoy a panangiwarnak.

Agtalinaed a nasalun-at

Dagiti programa a makatulong nga imanehar ti salun-atmo

Iti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipaay kadagiti programa ken serbisio a makatulong a pagtalinaedenka a nakaradkad. Addaankami met kadagiti serbisio a makatulong a nasaysayaat nga imatonan dagiti sakit ken sabali a kasapulan a taripato. Daytoy ket paset ti Population Health a programa. Mabalín nga mairaman dagiti:

- Edukasion ken palagip ti salun-at
- Suporta ken edukasion ti panagsikog
- Suporta para ti sakit ti panagusar ti substansia
- Dagiti programa ket makatulong kenka kadagiti complex a kasapulan ti salun-at (dagiti tagaimaton ti kaso ket makitarabaho ti tagaipaaymo ken dadduma nga ahensia ti ruar)

Dagitoy a programa ket boluntario. Maidiaya dagitoy nga awanan ti bayadam. Mabalínmo nga isardeng iti aniaman a programa iti aniaman nga oras. Mabalín ka a makabirok iti ad-adu nga impormasion maipapan kadagiti programa ken serbisio iti myuhc.com/communityplan/healthwellness.

No kayatmo a mangaramid ti panangikalikagum iti programami a panangimanehar ti kaso, awagan ti Serbisio Kadagiti Miembro a libre iti numero ti telepono a nakalista ti suli ti pammataudan iti panid 6 ti daytoy a panangiwarnak.

Panangala ti taripato

Ammoen no asinno ti kitaen ken sadinno ti papanan

Ti kangrunaan a tagaipaay ti taripato ti salun-atmo ket mangikoordinar ti taripato ti salun-atmo. Kasapulan a kitaendaka para kadagiti amin a mangatipa a kasapulan ti taripatom, kas dagiti well a panagbisita, panagbakuna ken screening. Kasapulan a taripatoendaka met no agsakit ka. Mabalín a mangiyawat ti kangrunaan a tagaipaay ti taripatom kadagiti alikamen tapno matulungan ka nga agpakuttong, agsardeng ti panagsigarilio wenno agbiag a nasalun-at.

Kayatmo a marikna a komportable ka a makisasau ti paripaay mo. Mabalín a kayatmo ti lugar iti opisina ken oras nga agkurri para kenka. Mabalín nga kayatmo ti paripaay nga agsasau ti saum wenno matarusan na ti kulturam. Mabalín nga ikeddengmo ti lalaki wenno babai a tagaipaay.

Ammom kadi?

Mabalínmo nga awagan iti NurseLine tapno makaala ti balakad ti salun-at manipud iti maysa a nars, 24 oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas. Ti numero ti telepono ket nakalista ti suli ti pammataudan iti panid 6 ti daytoy a panangiwarnak.

Iti umno a taripato

Ti utilization management (UM) ket makatulong a masigurado a maalam dagiti kusto a panangtaripato ken serbisio no masapulmo ida. Ti UM nga empleadomi ket repasoenda dagiti serbisio a damagen ti paripaaymo. Iyasingda ti taripato ken dagiti serbisio a kidkiddawen ti tagaipaaymo maisuppiat kadagiti giya ti klinikal a kababalin. Iyasingda met no ania ti makidkiddaw maisuppiat kadagiti benepisio nga addaan ka.

No ti taripato ket saan a nasakup babaen kadagiti benepisio wenno saan a makasabat kadagiti giya, mabalín a maipaid daytoy. Saanmi a bayadan wenno gungungonaan dagiti tagaipaay wenno

No saan a kusto ti tagaipaaymo para kenka, mabalín ka nga agsukat iti aniaman nga oras. Maammoam iti maipapan kadagiti tagaipaay ti plano. Ti impormasion a sidadaan ket iramanna ti:

- Iti address ken numero ti telepono
- Kualipikasion
- Specialty
- Sertipikasion ti board
- Dagiti lengguahe a masaritada
- Medikal nga eskuwelaan wenno panagtaeng (sidadaan babaen iti telepono laeng)

No kasapulam a mangkita ti tagaipaay a dagus, dagiti kalpasan iti trabaho a taripato ket sidadaan kadagiti sentro ti naganat a taripato. Wenno damagen ti tagaipaaymo no mangidiayada kadagiti birtual a panagbisita.

Tapno agbirok ti baro a tagaipaay wenno agbirok kadagiti lugar ti sentro ti naganat a taripato nga asideg kenka, bisitaen iti connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state. Wenno, awagam ti toll-free ti Serbisio Kadagiti Miembro iti numero ti telepono a nakalista ti suli ti pammataudan iti panid 6 ti daytoy a panangiwarnak.

empleadomi para ti panangipaid kadagiti serbisio wenno panagaprubar ti basbassit a taripato. No naipaid ti taripato, sika ken ti tagaipaaymo ket addaan ti karbengan a mangiyapela. Ti surat ti panangipaid ket mangibaga kenka no kasano.



Saludsod? Awagan ti Serbisio Kadagiti Miembro a libre iti numero ti telepono a nakalista ti suli ti pammataudan iti panid 6 ti daytoy a panangiwarnak. Dagiti serbisio ken baddang ti lengguahe iti TDD/TTY ket sidadaan kenka no kasapulam ida.



polkacdi/stock.adobe.com

Makaammoka

Agsagana tapno saraken ti tagaipaaymo

Ti panagsagana tapno saraken ti tagaipaaymo ket matulong tapno adu ti pagmaayanna daytoy. Isu met ti panagsigurado nga ammo ti tagaipaaymo iti maipapan kadagiti amin a taripato a maal-alam. Adda ditoy dagiti 4 a wagas a masalaknibam ti taripato ti salun-atmo:

- 1. Panunutem ti maipapan no ania ti kayatmo a maala ti panagbisita sakbay a mapan ka.** Agpokus kadagiti kangrunaan a 3 a banag a kasapulam ti tulong.
- 2. Pakaammoam ti tagaipaaymo maipapan kadagiti aniaman nga agas wenno bitamina a tomtomarem a kanayon.** Mangitugot ti nakasurat a listaan. Wenno mangitugot kadagiti agdama nga agas. Ibagam no asinno ti nangireseta kadakuada para kenka.
- 3. Pakaammoam ti tagaipaaymo maipapan kadagiti dadduma a tagaipaay a kitkitaem.** Iraman dagiti tagaipaay ti salun-at iti panagtignay. Mangitugot kadagiti kopia iti aniaman a resulta iti eksamen wenno plano ti panangagas manipud kadagiti dadduma a tagaipaay.
- 4. No adda ka iti ospital wenno kuarto iti emerhensia (ER), kitaem ti tagaipaaymo a dagus kalpasan a maiyawid ka.** Iparabur dagiti bilin ti pannakaiyawidmo kadakuada. Mabalina a maatipa ti kusto a follow-up ti maysa pay a pannakataripato ti ospital wenno panagbisita iti ER.

Babaen ti libro

Nabasam kadin ti Libro ti Miembro? Natan-ok daytoy a pagtaudan iti impormasion. Ibagana no kasanom nga usaren ti plano ti salun-atmo. Ipalawagna:

- Dagiti karbengan ken rebbengem a kas miembro
- Dagiti benepisio ken serbisio nga addaanka
- Dagiti benepisio ken serbisio nga awanan ka (dagiti saan a nairaman)
- Nu sagmano bayadam para ti taripato ti salun-at
- Kasano a saraken dagiti tagaipaay nga adda iti network
- Kasano nga agkurri dagiti benepisio ti resetam
- Ania ti aramidem no kasapulam ti taripato nga adda ka iti ruar ti ciudad
- Kaano ken kasano a mangala ti taripato manipud iti maysa nga out-of-network a tagaipaay
- Sadinno, kaano ken kasano a mangala ti kangrunaan, kalpasan ti trabaho, salun-at iti panagtignay, specialty, ospital ken emerhensia a taripato
- Ti pagalagaden ti kinapribado
- Ania ti amaridem nu masingerka
- Kasano nga isawang ti reklamo wenno umapela ti masakupan a pangngeddeng
- Kasano a mangkiddaw ti tagaipatarus wenno mangala iti sabali a tulong ti lengguahe wenno panangipatarus
- Kasano a mangkeddeng ti plano no dagiti baro a panangagas wenno teknolohiya ket nasakup
- Kasano nga ipadamag ti panagkusit ken abuso



Alaen amin. Mabalimo a mabasa iti Libro ti Miembro online iti myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg. Tapno agkiddaw ti kopia ti libro, awagan ti Serbisio Kadagiti Miembro a libre iti numero ti telepono a nakalista iti suli ti pammataudan iti panid 6 ti daytoy a panangiwarnak.



istock.com/monkeybusinessimages

Natalged ken naimeng

Kasanomi nga usaren ken salakniban ti lengguahe ken kultural a datos

Makaawatkami iti impormasion maipapan kenka. Mabalinna nga iraman ti lahi, etnisidad, lengguahe a sasaoem, identidad ti kinataom ken seksual nga orientasionmo. Daytoy a datos ken dadduma a personal nga impormasion maipapan kenka ti nasalakniban nga impormasion ti salun-at (PHI). Mabalinni nga iparabur daytoy nga impormasion kadagiti tagaipaaymo ti taripato ti salun-at a kas paset ti panangagas, panagbayad, ken operasion ti panagsabat kadagiti kasapulan ti taripato ti salun-atmo.

Dagiti pagwadan no kasanomi nga usaren ti PHI tapno sumayaat dagiti serbisio nga ipapaaymi ket iramanna:

- Ti panagbirok kadagiti uwang ti taripatom
- Ti panagtulong kenka kadagiti sabali a lengguahe ngem iti Ingles
- Ti panangaramid kadagiti programa a makasabat kadagiti kasapulam
- Ti panangibaga kadagiti tagaipaaymo ti taripato ti salun-at no ania a (kadagiti) lengguahe ti sasaoem

Saanmi nga usaren daytoy a datos tapno ipaidam ti masakupan wenno limitasion dagiti benepisio. Salaknibanmi iti daytoy nga impormasion iti agpada a wagas a salaknibanmi dagiti amin a dadduma a PHI. Mapalubusan laeng dagiti empleado iti access a kasapulan a mangusar kadaytoy. Dagiti kamarin ken computer ket naimeng. Dagiti password ti computer ken dadduma a panangsalaknib ti sistema ti mangpatalinaed kadagiti datosmo a natalged.

Tapno maammoan iti ad-adu nga impormasion maipapan no kasanomi a salakniban ti kultural a datosmo, bisitaen iti uhc.com/about-us/rel-collection-and-use. Tapno makaala iti ad-adu nga impormasion maipapan ti programami nga equity iti salun-at, bisitaen iti unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html.



Suli ti Saranay

Serbisio Kadagiti Miembro:

Agsapul iti paraipaay iti serbisio, idamag dagiti salsaludsod a maipapan iti benepisio wenno agpatulong a mangiyiskediul iti apoyntment, iti aniaman a lengguahe (toll-free). **1-888-980-8728, TTY 711**

Ti websitemi: Agsapul iti paraipaay, buyaem dagiti benepisio wenno kitaem ti ID kard ti miembro, sadinoman ti ayanmo. **myuhc.com/communityplan**

NurseLine: Umawat iti balakad ti maysa a nars a maipapan iti salun-at 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free). **1-888-980-8728, TTY 711**

Aloha United Way 2-1-1: Makinaig iti impormasion ken pammataudan a kasapulam. Ti AUW ket ti hotline ti intero nga estado iti Hawaii laeng a libre ken kumpidensial. **1-877-275-6569 or 2-1-1 auw211.org**

American Heart Association: Ti sakit ti puso ti kangrunaan a gapo ti pannakatay iti Amerika. Agbirok kadagiti pammataudan, alikamen ken impormasion iti **heart.org**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyan. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng serbisyo ng tulong sa wika ng walang bayad. Tumawag sa **1-888-980-8728**, TTY **711**.

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 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.