



# Health Talk

digitalaskillat1/stock.adobe.com



Tiempo ti lam-ek 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Napateg ti kapanunotam

Mangrugi iti Marso, mabalin a maidawat kenka a sungbatam ti maysa a surbey babaen iti koreo wenno telepono. Kayatmi a maammoan nu kasano ti karagsakmo mainaig iti UnitedHealthcare Community Plan. No maawatmo ti surbey, maidawat a sumungbat ka. Makatulong ti kapanunotam kadakami iti panangpasasayaat iti plano iti salun-at. Pribadonto dagiti sungbatmo.

## Dagiti ideya ti panagwatwat

Ammotayo amin a napateg ti panagwatwat, ngem saan nga amin a tao ket addaan iti oras wenno kuarta a mapan ti gym. Para ti mayat a panagwatwat ti balay, padasen dagitoy a simple a panagwatwat:

- Dagiti kadawyan a panagwatwat, kas dagiti sit-up, push-up, lunge, squat ken climber
- Dagiti panagwatwat iti wheelchair, kas dagiti arm circle, arm raise, side twist ken toe tap
- Ababa nga impact a panagbakkat kadagiti dagsen
- Yoga wenno yoga ti tugaw



**Agpadas ti maysa a nalaka a panagwatwat ti balay.** Ammoen dagiti simple a garaw ti yoga iti [healthtalkyoga.myuhc.com](https://healthtalkyoga.myuhc.com).



**Nasalun-at a panunot,  
nasalun-at a bagi**

## Panagmanehar iti ut-ot

Ti panaggaway iti ut-ot ket maysa a banag a mapadpadasan iti amin a tao. Mabalina a maresetaan ka ti agas a makatulong nga imanehar iti ut-otmo. Mabalina nga iramanna daytoy dagiti agas a magatang uray awan ti resetana, kas iti aspirin wenno ibuprofen. Wenno mabalina a naireseta a makabang-ar iti ut-ot, kas dagiti opioid. Ngem, mabalina a kayatmo a kitaen dagiti sabali pay a pagpilian a labes ti agas. Adda ditoy dagiti sumagmamano a pagwadan dagiti sabali pay a wagas a maimaneharmo iti ut-ot:

### Dagiti panunot ken bagi a wagas

Dagito ket mabalina nga iraman dagiti aktibidad kas ti meditasion, kinasagana wenno dagiti panagwatwat ti panaganges. Ti ut-ot ket masansan nga addaan ti mental nga aspeto, a matulungan dagitoy a wagas. Naipakita dagiti panagadal a ti meditasion ket mabalina a baliwan no kasano nga iproseso iti utekmo iti ut-ot.

### Panagwatwat

Adu dagiti benepisio ti panagwatwat ti salun-at, agraman ti panangimanehar iti ut-ot. Ti panagpagna, pananglangoy wenno panagbinnat ket mabalina kadagiti mayat a pagpilian para kadagiti tattao nga addaan iti ut-ot. Ti panagtalinaed a saan a nakarting ket mabalina a makanayon iti ut-ot, ken agkur-kurri ti panagwatwat a maisuppiat kadayta. Mabalina met laeng a pagtipunen ti panagwatwat ti kinasagana babaen kadagiti aktibidad kas ti yoga wenno yoga ti tugaw.

# Umisem

## Dagiti makan a kanem a mayat para kadagiti ngipenmo

Ti panagtaripato kadagiti ngipenmo ket napateg. Dagiti naisalumina a bitamina ken mineral — kas ti calcium, bitamina C ken bitamina A — ket mayat para kadagiti ngipenmo. Adda ditoy dagiti sumagmamano a makan a mailaok ti kanem kada aldaw tapno makatulong a mapagtalinaed a napigsa ken nasalun-at dagiti ngipenmo:

- Ut-utong
- Nakalata a tuna
- Keso
- Dagiti cherry
- Nalidim a berde a bul-bulong
- Grapefruit
- Lemon
- Dagiti mani
- Dagiti kahel
- Salmon
- Dagiti bukel
- Yogurt

Ti patinayon ti panagpangan ti nasalun-at, napateg a mangala ti mangatipa a dental a taripato. Dagiti regular a tsek-ap ti dentista ket makatulong a mapagtalinaed a nasalun-at dagiti ngipen ken gigismo, a makatulong kenka nga agparang ken marikna a nasayaat.



iStock.com/FabrikaCr



**Ammuem ti ad-adu pay.** Tapno maammoan ti ad-adu pay maipapan kadagiti dental a benepisio nga idiaya ti plano ti salun-atmo, awagan ti toll-free ti Serbisio Kadagiti Miembro ti numero ti telepono a nakalista ti suli ti saranay iti panid 4 ti daytoy a panangiwarnak.

# Ti agpayso maipapan ti panag-vape

Dagiti sumagmamano a tattao ket patienda a ti panag-vape ket natalged ngem ti panagsigarilio. Ngem kaaduan kadagiti panag-vape ket saan a natalged. Dagiti cartridge ti panag-vape ket aglaon ti nicotine ken adu a dadduma a kemikal. Uray no kasano a maipaw-it daytoy, ti nicotine ket maammoan a makaigapo ti adiksion. Mabalinna met a maapektaran ti pagannayasan ti utek, memoria, panagadal ken rikna. Dagiti cartridge ti panag-vape nga awanan ti nicotine ket addaan latta kadagiti kemikal a mabalin a mangipeggad kadagiti bara.

Ti panag-vape ket naisingsingayan a delikado kadagiti baro ken balasang. No iti anakmo wenno dagiti gagayyemna ket mangus-usar ti vape, awisem ida a sumardeng. Babaen ti panagisardeng ti vape, mabalin a makita dagiti baro ken balasang a sumayaat ti aramidida kadagiti isport ken pisikal nga aktibidad. Mabalnmo met nga ipalawag a no nasapa nga agsardeng ti maysa a tao, nasaysayaat daytoy ti bagida a tarimaanen dagiti dunor a naigapo ti panag-vape.

No kasapulan ti anakmo ti tulong ti panagsardeng ti panagsigarilio wenno panag-vape, makisao ti tagaipaayda. Mabalinda a mangiparabur kadagiti pammataudan tapno makatulong.

## Makaispal kadagiti biag dagiti bakuna

Agyaman kadagiti bakuna, adu a delikado a sakit ti manmano itattan. Dagiti sakit a kas polio ken burtong ket dagiti mayat a pagwadan daytoy. Dagiti bakuna ket paset ti regular a taripato a kasapulan a maawat dagiti ubbing ken dagiti nataengan. Adda ditoy dagiti 4 a rason tapno agpabakuna:

1. Dagiti bakuna ket natalged. Na-eksamen ida. Ipakita dagiti panagadal a saanda a mangigapo iti autism wenno dadduma a kondision.
2. Patibkeren dagiti bakuna iti immunity tapno makatulong kenka nga agtalinaed a nasalun-at.
3. Salakniban dagiti bakuna ti pamiliam, gagayyemmo ken ti komunidadmo. No adu ti nabakunaan a tattao, amin a tao ket addaan ti ababa a peggad a maakaran ti sakit.
4. Dagiti sakit, kas ti COVID-19, ket saan a naisardeng ti ciudad, estado wenno internasiunal a beddeng. Ngem naisardeng da babaen kadagiti bakuna.

Kabayatan ti panawen ti lam-ek nga agwa-waras ti COVID-19 ken trangkaso, dagiti bakuna ket ti kasayataan a panagsalaknib maisuppiat ti nakaro a panagsakit. Asinnoman nga aglabes ti tawen iti 5 ket maikari a makaawat ti bakuna ti COVID-19. Dagiti bakuna ti trangkaso ket maikalikagum ti kada tawen para iti amin a tao nga agtawen iti 6 a bulan ken natataengan pay.



**Agtalinaed a natalged.** Para ti ad-adu nga impormasion maipapan kadagiti bakuna para iti intero a familia, bisitaen iti [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Agbirok ti impormasion maipapan ti bakuna ti COVID-19 iti [uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine).



istock.com/Drazen\_

# Maaddaan ti nasalun-at a panagsikog

## Dagiti singasing para kadagiti agnamnama nga ina

No masikog ka, napateg a taripatoem ti bagim tapno mapagtalinaed a nasalun-at ka ken ti tagibim. Adda ditoy dagiti 4 a singasing para kadagiti agnamnama nga ina.

## 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 benepisiom wenno kitaem ti ID kard ti miembro, sadinoman ti ayanmo.

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

**MDLive:** Palubusannaka ti telehealth a makinaig ti maysa a doktor. Saanen a kasapulan iti apoyntment. Usaren ti bukodmo a kompiuter, tablet wenno mobile a telepono tapno agtalinaed ti balay ken makissayan ti panangiwarnak ti COVID-19.

**1-808-427-7250**

**[members.mdlive.com/uhchawaii](https://members.mdlive.com/uhchawaii)**

**Aloha United Way 2-1-1:** Iti Aloha United Way 2-1-1 ket libre ken kumpidensial a helpline iti intero nga estado a makanaig kenka iti impormasion ken dagiti pammataudan ti komunidad. Matulungan ka iti 2-1-1 a makabirok ti makan, paglinungan, panagsagana ti trabaho, taripato iti nataengan ken adu pay.

**1-877-275-6569** wenno **2-1-1**  
**[auw211.org](https://auw211.org)**

- 1. Mapan kadagiti amin a prenatal nga apoyntmentmo ti tagaipaymo.** Mangrugi a mapan ti tagaipaymo no suspetaem a masikog ka ken maminsan kada bulan kabayatan dagiti lawas 4 inggana 28 ti panagsikogmo. Ken mapan ka ti kada 2 a lawas manipud dagiti lawas 28 inggana 36. Para ti maudi a bulan, kitaen ti tagaipaymo kada lawas.
- 2. Tomaren dagiti prenatal a bitamina.** Makatulog dagitoy nga dumakkel a nasalun-at ken napigsa ti tagibim. Basaem ti marka ken siguradoem nga ti prenatal a bitaminam ket addaan iti folic acid, iron, calcium ken B a bitamina.
- 3. Aggaraw-garaw.** Napateg a kanayon ti panagwatwat, ngem naisingsingayan daytoy kabayatan ti panagsikog. Mabalin a makatulog a pababaen ti tuok, mapapigsa dagiti lasag ken makissayan ti kinabannog. Dagiti inaldaw a pannagna ket nalaka a wagas tapno aggaraw-garaw.
- 4. Makinaig kadagiti sidadaan a pammataudan tapno suportaran ti panagsikogmo.** Agsign-up para ti Healthy First Steps® a programa ita nga aldaw tapno mangrugi a maka-urnong kadagiti gunggona para ti panagaddaan ti nasalun-at a panagsikog. Bisitaen ti **[uhhealthyfirststeps.com](https://uhhealthyfirststeps.com)** tapno agpalista kalpasan iti umuna nga apoyntmentmo ti tagaipaymo. Wenno awagan iti **1-800-599-5985, TTY 711**, para ti adu nga impormasion.





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**.