



Health Talk

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

iStock.com/Edwin Tan

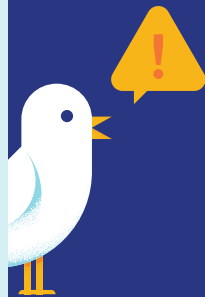


Kalgaw 2023

United
Healthcare
Community Plan

Ipakaammom kadakami

Nagbaliw kadi ti contact information mo iti napalabas a 3 a tawen? Tawagan ti numero iti likud ti member ID card-mo tapno ma-update ti contact information-mo ita nga aldaw.



Nasalun-at a pannangan

Agbirok iti nalaklaka a produkto

Adtoy ti sumagmamano a lugar a mabalinmo a paggatangan tapno makalaka kadagiti presko a prutas ken nateng:

- **Tienda ti Mannalon.** Adu ti nababa ti presioda ken umawat kadagiti benepisio a kas iti SNAP wenno WIC card. Kitaen ti listaan dagiti tienda ti mannalon iti hbf.org/farmers-markets/.
- **Honolulu Chinatown.** Mabalin a makasarakka ditoy kadagiti karkarna ti sukogda a nateng. Mabalin a nalaklaka dagitoy gapu iti sukogda. Kasta met laeng ti ramanna ken nasalun-atda a kas kadagiti 'nasaysayaat'.
- **Agrikultura a suportado ti komunidad (CSA).** Ti pannakikadua iti CSA ket makagun-od kenka iti dakkel a kahon ti presko a nateng iti naikeddeng a presio iti kada lawas. Kitaen ti listaan dagiti talon ken aggregator iti intero nga estado iti gofarmhawaii.org/find-your-farmer.

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

AMC-108-HI-ABD-ILOCANO CSHI23MD0093196_002

Agtalinaedka a nasayaat ken agtalinaedka a masakupan

Annadam ti de rosas a sobrem

Mangrugi inton Abril 2023 ken agtultuloy agingga iti sumaruno a tawen, makaawat dagiti kameng ti QUEST (Medicaid) iti Hawai'i iti de rosas a surat iti uneg ti de rosas a sobre manipud iti Department of Human Services. Daytoy a de rosas a surat ket mangipaay kadagiti miembro kadagiti instruksion maipapan kadagiti pannakapabaro ti pannakakualipika. No adda pamilyayo a kameng ti Medicaid QUEST Integration, pangngaasiyo ta sapulenyoy ti de rosas a suratda ken tulonganyo ida nga agtalinaed a nasayaat ken agtalinaed a masakupan.

No kasapulam ti coverage ngem saanen a kualipikado para iti Med-QUEST, bisitaem ti Health Insurance Marketplace iti [healthcare.gov](https://www.healthcare.gov). Wenno tumawag ti toll-free **1-800-318-2596**.

Mabalina met a makasarak dagiti beterano iti ad-adu a pammataudan iti panangtaripato iti salun-at iti VA Pacific Islands Health Care.



Kanser ti kudil

Dagiti ABCDE ti kanser ti kudil

Ammuem no kasano a makita ti mapagduaduaan a sideng

Ti kanser ti kudil ti kadawyan a kita ti kanser. Dayta laeng ti kanser a makitam. Masansan a kitaem ti kudilmo. Asikasuem dagiti sideng ken dadduma pay a mantsa. No madlawmo nga addaan ti maysa a mantsa iti maysa wenno ad-adu pay kadagiti ABCDE ti kanser ti kudil, agpakonsultaka iti doktormo. Mabalinda nga ikkaten ti mantsa ken kitaenda no adda kanser.

- **A = Asimetria:** Saan a kas iti sabali ti maysa a kagudua ti mantsa.
- **B = Beddeng:** Iregular wenno narigat a makita ti beddeng.
- **C = Kolor (Color):** Nasurok a maysa ti kolor ti mantsa.
- **D = Diametro:** Dakdakkal ti mantsa ngem iti pencil eraser.
- **E = Agbalbaliw (Evolving):** Agbalbaliw ti spot.

Salun-at dagiti lallaki

Preventibo a panangtaripato tapno agtalinaedka a nasalun-at

Maipasango dagiti lallaki iti sumagmamano a naisangsangayan a parikut iti salun-at a saan a mangapektar kadagiti babbai. Ngem adu kadagiti kangrunaan a pakaigapuan ti ipapatay dagiti lallaki ti malapdan. Mabalnmo ti makipagtrabaho iti doktormo tapno makontrolmo ti sumagmamano a peggad. Mabalnmo met a pababaen ti peggadmo babaen ti estilo ti panagbiag. Tinawen nga agpaeksamen iti doktormo tapno agpaeksamen. Saludsodem no ania dagiti panageksamen ken bakuna a maipaay kenka.

	Preventibo a Panangtaripato	Estilo ti panagbiag
Sakit ti puso	Ipaeksamen ti presion ti dara ken kolesterolmo. No nangato, makipagtrabahoka iti doktormo tapno ibaba dagitoy.	Panagwatwat. Dika agsigarilio. Mangan iti balanse a taraon.
Diabetes	Mangaramid iti lab tests para iti glucose ken A1C. No nangato, makipagtrabahoka iti doktormo tapno ibaba dagitoy.	Pagtalinaeden ti nasalun-at a timbang. Limitaran ti asukar.
Kanser	Ag-paeksamen para iti kanser ti prostate, kudil ken colorectal. Saludsodem no umiso kenka ti panageksamen iti kanser ti bara.	Dika agsigarilio. Limitaram ti arak. Mangan kadagiti taraon nga aduan iti fiber.
Makaakar a sakit	Mabakunaan. Agpaeksamen para iti hepatitis ken HIV.	Sanayen ti natalged a seks.



Isardengmo ti ag-vaping

Ibaram daya a vape

Saan a makapasalun-at dagiti e-sigarilio a kas iti regular a sigarilio

A 2022 nga panagadal¹ natakuan a nasurok a 2.5 milyon a tin-edyer ti agus-usar iti e-sigarilio, wenna vape. Agarup 14% daytoy kadagiti high schoolers ken 3% kadagiti middle schoolers. Kadagita, 1 iti kada 4 ti ag-vape iti inaldaw, ken 85% ti agus-usar kadagiti adda raman na a produkto.

Masansan nga ipagarup dagiti tattao a natalged dagiti e-sigarilio ngem iti regular a sigarilio. Saan a pudno daytoy. Agpada nga addaan iti nikotina, a makaadikto. Ti maysa a Juul pod ket addaan iti kas kaadu ti nikotina a kas iti sibubukel a pakete ti sigarilio.

Adda met makasabidong a kemikal dagiti e-sigarilio a mabalin a mangdadael iti bara ken utek ti anakmo. Dadduma a vaping device ti kasla USB drive wenna pluma, isu a nalaklaka nga ilemmeng dagita ti anakmo.

Napeggad met ti panag-vaping kadagiti nataengan. Nupay addaan daya iti sumagmamano a napaut a peggad a kas iti sigarilio, mabalin met a mangpataud daya iti kellaat a pannakadadael ti bara kadagiti tattao iti aniaman nga edad. Mabalin a permanente wenna makapapatay daytoy.

¹ Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2022.



istock.com/Fly View Productions

Dagiti pammataudan ti miembro

Adda ditoy para kenka

Kayatmi a mapalaka daytoy para kenka tapno masulit ti plano iti salun-atmo. Kas miembromi, adu ti serbisio ken benepisio a magun-odmo.

Member Services: Agpatulong para kadagiti saludsod ken pakaseknam. Mangbirokka iti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at wenno sentro ti nagannat a taripato, agsaludsodka iti saludsod iti benepisio wenno agpatulongka iti panangeskediul iti appointment, iti aniaman a lengguahe (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Ti websitemi: Idul-dulin ti website-mi iti amin nga impormasion ti salun-atmo iti maysa a lugar. Makabirok ka ti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at, makitam dagiti benepisiom wenno makitam ti ID kardmo kas miembro, uray nu sadino ti ayanmo.
myuhc.com/communityplan

App ti UnitedHealthcare: Magun-odmo ti impormasion ti planom iti salun-at bayat ti panagdaliasatmo. Kitaem ti saklawen ken benepisiom. Sapulen dagiti asideg a network provider. Kitaem ti member ID card-mo, mangalaka kadagiti direksion iti opisina ti provider-mo ken adu pay.
Download ayan iti App Store wenno Google Play

NurseLine: Mangala iti balakad maipapan iti salun-at manipud iti nars iti 24 nga oras iti inaldaw, 7 nga aldaw iti makalawas, nga awan ti bayad kenka (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Hawai'i Tobacco Quitline: Daytoy ket libre a serbisio para kadagiti residente iti Hawai'i a keddeng da nga agsardeng. Agpalista online wenno tumawag (toll-free).
1-800-784-8669, TTY 711
hawaiiquitline.org

Panangimaton ti

Panangtaripato: Daytoy a programa ket para kadagiti miembro nga addaan iti nakaro a kondision ken narikut a panagkasapulan. Mabalina ka a makaala kadagiti tawag iti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion para ti salun-at, dagiti pannakaikalikagum kadagiti pammataudan ti komunidad, dagiti palagip iti appointment, tulong kadagiti biahe ken ad-adu pay (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Healthy First Steps®: Mangalaka iti suporta iti intero a panagsikogmo ken gunggona para iti naintiempuan a prenatal ken well-baby a panangtaripato (toll-free).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Agbalinka a digital: Ag-sign up para ti email, dagiti text message ken dagiti digital file tapno nadar-daras a maawatmo ti impormasion ti salun-atmo.
myuhc.com/communityplan/preference



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/gender (expression or identity)

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 kenyam. Awagan ti **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**.