



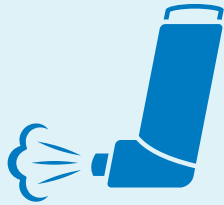
ITI TULBEK PARA ITI NASAYAAT NGA BIAG KET MAYSA NGA NAPINTAS NGA PLANO

# Health TALK



## Ammom kadi?

Adda iti 17.7 million nga natataengan nga addaan iti asthma ditoy United States. Daytoy ket 7.4 nga porsyento iti populasyon dagiti ag-edad iti nangatngato ngem 18.



## Texting trouble

Iti abuso ket mabalin adda uray madi nga pisikal

Ammom kadi nga maysa iti tallo nga teenage nga babai ayan iti United States ket biktima iti panagabuso bayat iti panagin-inarem wenna dating abuse? Iti abuso bayat iti panagin-inarem ket madi nga kanayon nga pisikal. Kadagiti teens ken dagiti madi unay nga natataengan, iti panag-text ket maysa kadagiti pamay-an nu kasano nga kontrolen dagiti mang-ababuso dagiti biktima da. Iti mang-ababuso nga kapares ket mabalin nga:

- Sobra nga ite-text daka
- Usaren dagiti text nga mensahe tapno mabantayan nu ayan mo
- Agkiddaw kanyam nga agi-send kadagiti madi usto nga letratom iti sarilim
- Mangi-send kadagiti madi usto nga letrato na
- Mangipapilit nga basaen na dagiti mensahe nga naalam aggapo kadagiti daduma nga tao
- Text threats wenna mangi-text kadagiti kabutbuteng nga text

 **OMG.** I-text iti “loveis” paapan iti **77054** wenna tawagan iti **1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**, tapno maka-chat iti maysa nga counselor maipapan iti panagabuso bayat iti panagin-inarem. Iti tulong ken impormasion ket adda metlang ayan iti [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org).



# Side effects wenno naisabsabali nga epekto

Iti agas mo kadi ket pakagapagoan iti panagpirdi iti ngipen?

Iti namaga nga ngiwat ket maysa nga side effect iti adado ngem 500 nga kadawyan nga agas. Iti panagadda iti namaga nga ngiwat ket mabalin nga pakagapagoan iti panagpirdi iti ngipen. Bagaam iti dentistam maipapan kadagiti agas nga tumtumarem. Isuna ket mabalin nga makatulong nga mang-agas iti namaga nga ngiwat ken manglapped iti panagpirdi iti ngipen. Mas mariknam pay kitdi iti kinakomprotable. Dagiti singasing para iti panangagas iti namaga nga ngiwat:

- Agusar iti spray wenno mouthwash nga naaramid para kadagiti tao nga addaan iti namaga nga ngiwat.
- Uminom iti adu nga danom.
- Saludsuden iti doktor mo nu kasapulam nga baliwan iti agas.
- Agngalngal iti awan asukar na nga gum wenno agmulmol iti awan asukar na nga lozenges.
- Liklikan dagiti arak, kapi, soda, ken juice aggapo iti prutas, nga mabalin nga mang-irita iti ngiwat mo.



**Ammoem iti adadu pay.** Agala iti adadu pay nga singasing manipod iti American Dental Association ayan iti **MouthHealthy.org**. Addaan da iti impormasion para kadagiti tattao iti nadumaduma nga edad.

## Ammoem dagiti numerom

Nasurok maysa iti tallo kadagiti natataengan ket addaan iti nangato nga presyon ti dara. Maawagan metlang daytoy nga hypertension. Kayat na saoen daytoy ket presyon ti dara nga 140/90 wenno nangatngato. Iti presyon ti dara nga nangatngato ngem 120/80 ngem nababbaba ngem 140/90 ket maawagan nga prehypertension.

Iti nangato nga presyon ti dara ket kadawyan nga awanan iti sintomas. Ngem gapo ta daytoy ket mabalin nga mangiturong paapan kadagiti seryoso nga problema, importante nga agasan daytoy. Iti hypertension ket isu iti kangrunaan nga pakagapagoan iti stroke, atake iti puso, kidney disease, ken congestive heart failure. Adda iti adu nga banag nga mabalin mo aramiden tapno makontrol iti presyon ti daram:

- Limitaran iti asin iti nababbaba ngem 1,500 mg tunggal aldaw.
- Limitaran iti arak iti maysa nga inom tunggal aldaw para kadagiti babai wenno dua (wenno basbassit) para kadagiti lalaki.
- Agtalinaed nga nasalun-at iti kinadagsen.
- Agwatwat iti kababaan nga 30 nga minuto tunggal aldaw.
- Madi ka agsigarilyo.
- Imatonan iti stress.



**Kitaem iti tagapaay mo.**

Nu iti panagbaliw iti pamay-an iti panag-biag ket madi umanay, iti tagapaay mo ket mabalin nga mangisingasing kadagiti agas. Siguradoen nga mapan iti amin nga follow-up appointments. Kanayon nga kitaen iti presyon ti daram.



## Ti usto nga taripato

Ti Plano para iti Komunidad iti UnitedHealthcare (UnitedHealthcare Community Plan) ket mangararamid iti utilization management (UM). Amin nga maimimatunan nga plano para iti taripato ti salun-at ket araramiden da dayta. Dayta iti maaramid tapno maisigurado mi nga dagiti kameng mi ket maalala da iti usto nga taripato ayan iti usto nga oras ken ayan iti usto nga lugar.

Adda doktor nga mangpasada kadagiti kiddaw nu iti taripato ket madi na masurot dagiti pagannurutan. Dagiti desisyon ket naibasar iti taripato ken serbisyo kas pati met iti benipisyom. Madi mi nga ikkan iti gunguna dagiti doktor wenno staff para iti madi da panagited iti serbisyo. Madi mi nga ipaayan iti asinoman iti gunguna nga kwarta para iti panagited da iti basbassit nga taripato.

Dagiti kameng ken doktor ket karbengan da nga agapela para kadagiti panagpaidam. Iti surat maipapan iti panag-paidam ket bagaan daka nu kasano iti agapela.



**Dagiti Saludsod?** Tawagan laeng iti Member Services toll-free, Lunes-Biernes 7:45 a.m.–4:30 p.m., iti **1-888-980-8728, TTY 711**.

# Babaen iti libro

Nabasamon kadi iti Member Handbook mo? Mayat daytoy nga pagalaan iti impormasion. Ibaga na kanyam nu kasanom mausar iti planom. Ilawlawag na:

- Dagiti benepisyo ken serbisyo nga addaan ka
- Dagiti benepisyo ken serbisyo nga awanan ka (dagiti mailaksid wenna exclusions)
- Nu anya iti gastos nga mabalin nga addaan ka para iti taripato ti salun-at
- Nu kasano maammoan iti panggep kadagiti tagapaay nga adda iti network
- Nu kasano nga umobra iti benepisyom para kadagiti agkasapulan reseta nga agas
- Nu anya iti aramiden nu kasapulam iti taripato nu napan ka iti sabali nga lugar
- Nu kaano ken kasano nga maalam iti taripato aggapo iti tagapaay nga awan ayan iti network
- Nu ayanna, kaano ken kasano nga agala iti kangrunaan nga taripato, taripato iti kalpasan dagiti oras iti trabaho, taripato maipapan iti behavioral nga salun-at, espesyal nga taripato, taripato ayan iti ospital ken emergency nga taripato
- Dagiti karbengam ken responsibilidad mo kas kameng
- Iti privacy policy mi wenna polisiya mi maipapan iti kinapribado
- Nu anya iti aramiden nu makaala iti bill
- Nu kasano nga mangibaga iti reklamo wenna kasano i-apela iti desisyon maipapan iti pannakasakup
- Nu kasano nga agkiddaw iti maysa nga tagapataros wenna agala iti daduma nga tulong maipapan iti lenguahe wenna panangiyallatiw wenna translation
- Nu kasano nga agdesisyon iti plano nu iti baro nga panangagas wenna teknolohiya ket masakupan
- Nu kasano nga ipakaammo iti panangloko wenna panang-abuso



**Alaen amin.** Mabalin mo basaen iti Member Handbook online ayan iti [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Wenna tawagan iti Member Services toll-free, Lunes-Biernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m., iti **1-888-980-8728, TTY 711**, tapno agkiddaw iti kopya iti handbook.



## Club iti Kultura (Culture Club)

Kayat mi nga amin nga kameng iti amin nga kultura ken lenguahe ket makaala iti taripato nga kasapulan da. Pakaammoan dagiti tagapaay mo nu anya nga lenguahe iti mas kayat mo nga basaen ken isao. Bagaam isuda nu addaan ka iti anyaman nge espesyal nga kasapulam para iti kulturam. Dagiti personal nga adda nga tagapataros ken tagasenyas para kadagiti tuleng ket adda. Iti opisina ti doktor mo ket mabalin daka tulongan maipapan iti panagkoordinan.

Nu kasapulam nga makaala iti taripato ayan iti lenguahe nga madi nga English, mabalin kami makatulong. Mabalin kami metlang mangipaay kadagiti materyales para kadagiti kameng nga addaan iti perdi iti mata.



**Agala iti tulong.** Kasapulan nga makaala iti impormasion ayan iti lenguahe nga madi nga English? Kayat mo kadi makaala kadagiti materyales ayan iti sabali nga format? Tawagan iti Member Services toll-free, Lunes-Biernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m., iti **1-888-980-8728, TTY 711**. Adda dagiti tagipataros.

## Panangimaton nu adaan iti COPD

Ti Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) ket maysa nga grupo dagiti problema iti bara. Kairamanan daytoy iti emphysema ken chronic bronchitis. Dagiti panagbaliw iti pamayan iti panagbiag ket mabalin nga makatulong kanyam nga mangimaton iti COPD. Mabalin nga mas maymayat iti mariknam iti kaaduan dagiti tiempo nu sika ket:

- 1. Madi agsigarilyo.** Madim palubusan dagiti daduma nga agsigarilyo ayan iti pagtaengam.
- 2. Liklikam dagiti tapok ken asok.** Agtalinaed ayan iti uneg balay nu tiempo nga madi iti angin.
- 3. Mangala iti bakuna para iti trangkaso tunggal tawen.** Saludsudem iti doktor mo panggep iti bakuna para iti pneumonia.
- 4. Umadayo kadagiti germs.** Kanayon nga buggowan dagiti immam.
- 5. Pagtalinaeden iti nasalun-at nga kinadagsen.** Mangan iti balanse nga diet ken agtalinaed nga aktibo.



**Mabalin kami tumulong.** Ti Plano para iti Komunidad iti UnitedHealthcare (UnitedHealthcare Community Plan) ket addaan kadagiti programa nga tumulong kadagiti tattao nga mangimaton iti COPD ken daduma pay nga kondisyon. Mabalin ka makaala iti balakad manipod iti nars. Paw-itan mi sika kadagiti pakaammo panggep iti importante nga suot wenna eksamen. Tawagan iti Member Services toll-free, Lunes-Biernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m., iti **1-888-980-8728, TTY 711**, tapno maammoan iti adadu pay.



# Agmerienda latta

## 8 nga kapanunutan para iti nalaka nga nababa calorie na nga merienda

Dagiti merienda ket mabalin nga agbalin nga parte iti nasalun-at nga diet. Iti usto nga merienda ket mabalin na pay nga matulungan dagiti tattao nga mangpababa iti kinadagsen da. Ngem importante nga madi daytoy nga sobraan ken mangaramid kadagiti usto nga panagpili. Kamayatan latta dagiti buo, natural nga makan. Iti panagtalinaed nga aammom iti kinadakkel iti dasar ket makatulong metlang tapno mabantayan dagiti calories. Adtoy iti sumagmamano nga simple nga merienda nga addaan iti nababbaba ngem 100 calories:

- 1 nalinta nga itlog
- 1 ounce iti cheese
- 1 tasa iti berries
- 1 mansanas, saba, wenno daduma pay nga medium nga buo nga prutas
- 12 nga almonds
- 3 kutsara iti hummus nga addaan iti celery
- 1 tasa iti plain fat-free Greek yogurt
- 2 tasa iti popcorn nga addaan iti 1 kutsarita iti butter

## Suli ti Saranay

### Serbisyo para ti Kameng (Member Services)

Agsapul ti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep ti benipisyo, wenno agibaga iti reklamo, iti anyaman nga lenguahe toll-free, Lunes–Biernes 7:45 a.m.–4:30 p.m.

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

**Iti website mi (Our website)** Agbirok iti tagapaay, basaen iti Member Handbook mo, wenno kitaen iti ID card mo.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**Linya ti Nars (NurseLine<sup>SM</sup>)** Mangala iti 24/7 nga balakad maipapan iti salun-at agapo iti nars (toll-free).

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

**Linya a Pagsardengan (QuitLine)** Mangala iti libre nga tulong para iti panagisardeng iti panag-sigsigarilyo (toll-free).

**1-800-QUIT-NOW, TTY 711**  
**[smokefree.gov](http://smokefree.gov)**

**Linya para iti Nasional nga Panagabuso iti Pagtaengan (National Domestic Violence Hotline)** Mangala iti 24/7 nga suporta, pagalaan ken balakad para iti seguridad mo (toll-free).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**



**Ammoem iti BMI mo.** Ti Body mass index (BMI) ket numero nga mangibaga kanyam nu iti kinadagsen mo ket nasalun-at para iti kinatayag mo. Iti kangrunaan nga tagapaay iti taripato ti salun-at mo ket mabalin na ibaga kanyam iti BMI mo. Wenno mabalin ka agbirok iti maysa nga BMI calculator online.



## Ipaammo dagiti tarigagay mo

Addaan ka iti karbengan nga akseptaren wenno agmadi kadagiti pamaayan, suot wenno eksamen, ken panangagas. Ngem anya iti mapasamak nu madim kaya aramiden dagitoy nga desisyon maipapan iti taripato ti salun-at? Addaan ka ba iti naisurat nga instructions? Nakapili kan ba iti miyembro iti pamilya nga mangaramid iti desisyon para kanyam? Daytoy ket maawagan nga advance directive.

Ipaammo dagiti tarigagay mo nga nasapa. Mabalin mo ikkan iti doktor mo iti nagan iti tao nga pagtalekam. Mabalin mo metlang nga isurat dagiti tarigagay mo. Adda dagiti forms nga mabalin mo mausar tapno maaramid daytyo nga nalaklaka.



**Isurat daytoy.** Saludsuden iti doktor, klinik, wenno ospital mo para iti maysa nga advance directive form. Mabalin ka metlang makabiok kadagiti simple nga forms online.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

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

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

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

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<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 **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. **(TTY: 711)**.

## Cantonese

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

## Chuukese

En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. **(TTY: 711)**.

## French

Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue ? Nous pouvons vous fournir gratuitement les services d'un interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. **(TTY: 711)**.

## German

Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir können Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. **(TTY: 711)**.

## Hawaiian

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(TTY: 711)**.

## Ilocano

Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. **(TTY: 711)**.

## Japanese

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

## Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

## Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

## Marshallese

Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. **(TTY: 711)**.

**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 **1-888-980-8728** pea e mana’o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. **(TTY: 711)**.

**Spanish**

¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos que idioma habla. **(TTY: 711)**.

**Tagalog**

Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

**Tongan**

‘Oku ke fiema’u tokoni ‘iha lea makehe? Temau malava ‘o ‘oatu ha fakatonulea ta’etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** ‘o fakaha mai pe koe ha ‘ae lea fakafonua ‘oku ke ngaue’aki. **(TTY: 711)**.

**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 **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. **(TTY: 711)**.

**Visayan**

Gakinahanglan ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.