



Health Talk



iStock.com/skynesher

Taglamig 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Ano sa palagay mo?

Simula Marso, posibleng hilingin sa iyong sagutan ang isang survey sa pamamagitan ng koreo o ng telepono. Gusto naming malaman kung gaano ka nasisiyahan sa UnitedHealthcare Community Plan. Kung makatanggap ka ng survey, pakisagutan ito at ipadala ito pabalik sa amin sa pamamagitan ng koreo. Nakakatulong sa amin ang iyong opinyon na mapabuti ang planong pangkalusugan. Magiging pribado ang iyong mga sagot.

Malusog na simula

Mga opsyon para sa pagpapatingin sa iyong PCP

Simulan nang maganda ang taong ito sa pamamagitan ng pag-iskedyul ng appointment sa iyong Provider ng Pangunahing Pangangalaga (primary care provider o PCP). Dapat magpatingin ang lahat ng miyembro ng iyong pamilya sa kanilang PCP nang isang beses bawat taon para sa pagpapatingin para sa kalusugan.

Kung hindi ka kumportableng magpatingin nang personal sa iyong PCP ngayong taong ito, maaaring maging opsyon ang telehealth. Ang telehealth ay isang pagpapatingin gamit ang isang computer, tablet, o telepono, sa halip na magpunta sa tanggapan ng provider. Maaari kang sumailalim sa telehealth na pagpapatingin nang audio lang ang ginagamit. Gayunpaman, makakatulong sa iyo ang paggamit ng video sa iyong device na magkaroon ng mas mainam na appointment.

Tawagan ang tanggapan ng iyong PCP at itanong kung nag-aalok sila ng mga serbisyong telehealth. Iiskedyul ang iyong susunod na personal o telehealth na pagpapatingin ngayon.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-060-CA-CAID-TAGALOG

CSCA21MC4887791_000



d3sign/Moment via Getty Images

Sumunod sa iskedyul

Mahalaga ang mga bakuna kahit sa panahon ng COVID-19

Ang isang side effect ng pananatili ng mga tao sa bahay dahil sa COVID-19 ay hindi naipapatingin ang mga anak sa kanilang mga Provider ng Pangunahing Pangangalaga (mga primary care provider o PCP) upang matanggap ang kanilang mga nakaiskedyul na bakuna. Ibig sabihin, mas maraming bata ang nanganganib ngayon na magkaroon ng mga sakit na maaaring maiwasan sa pamamagitan ng mga bakuna.

Bagama't posibleng nag-aalala ka, ligtas para sa iyong anak na magpatingin sa kanyang PCP nang personal para matanggap ang kanyang mga bakuna. Maraming provider ang nagpatupad ng mga karagdagang hakbang sa pag-iingat upang matiyak na ligtas ang iyong pagpapatingin. Tawagan ang tanggapan ng provider kung mayroon kang anumang tanong o alalahanin.

Makipag-usap sa provider ng iyong anak tungkol sa mga bakunang kailangan ng anak mo. Kung nahuli na ang iyong anak sa kanyang iskedyul ng mga pagpapabakuna, maaari pa rin niyang matanggap ang mga bakunang napalampas niya. Kapag sinusunod ang iskedyul ng mga pagpapabakuna, napoprotektahan ang iyong anak pati na rin ang iba pang tao laban sa sakit.

Mula sa kapanganakan hanggang sa edad na 18, inirerekomendang makatanggap ang iyong anak ng maraming dosis ng mga bakuna para sa:

- Hepatitis B
- Rotavirus
- Diphtheria, tetanus, pertussis
- Haemophilus influenzae type b
- Polio
- Sakit na pneumococcal
- Hepatitis A
- Tigdas, beke, rubella
- Bulutong-tubig
- HPV
- Sakit na meningococcal
- Influenza

Kapag dinala mo ang iyong anak upang matanggap niya ang kanyang mga bakuna, tandaang isagawa rin ang mga kagawiang pangkaligtasan na ginagawa mo sa ibang lugar:

- Sundin ang payo ng iyong PCP para sa pagpasok at paglabas sa gusali
- Magsagawa ng maayos na hygiene bago ang iyong pagpapatingin, habang nagpapatingin, at pagkatapos ng iyong pagpapatingin
- Magsuot ng mask



Sama-sama tayong lahat dito. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa mga pagpapabakuna sa panahon ng pandemya ng coronavirus, bumisita sa myuhc.com/CommunityPlan.

Manatiling kalmado

Ganap nang nagsimula ang panahon ng pagkakaroon ng trangkaso. Kung hindi mo pa natatanggap ang iyong bakuna para sa trangkaso ngayong panahong ito, maaari mo pa rin itong matanggap. Ang bakuna para sa trangkaso ang iyong pinakamainam na proteksyon laban sa sakit.

Hindi nangangailangan ng medikal na pangangalaga ang karamihan sa mga taong nagkakaroon ng trangkaso. Kung magkakaroon ka ng trangkaso, sundin ang mga tip na ito para sa pangangalaga sa sarili para sa mas kumportableng paggaling:

- Uminom ng gamot na pampababa ng lagnat/pampahupa ng pananakit
- Uminom ng maraming tubig
- Magkaroon ng sapat na pahinga
- Manatili sa bahay upang hindi makahawa ng iba

Mas mataas ang panganib na magkaroon ng trangkaso ang mga adult na lampas sa 65 taong gulang, buntis na babae, maliliit na bata, at taong may ilang partikular na medikal na kundisyon. Kung nabibilang ka sa grupo na may mataas na panganib at magkaroon ka ng mga sintomas ng trangkaso, makipag-ugnayan kaagad sa iyong provider.

Pamamahala sa pagkabalisa

Natural lang na makaramdam ng stress sa panahon ng pandemya. Karaniwan ang mapag-isip-isip tungkol sa mga pangamba hinggil sa COVID-19 at kawalan ng katiyakan tungkol sa hinaharap. Posibleng magdulot ng stress o pagkabalisa sa iyo o sa mga anak mo ang mga pag-iisip na ito. Gayunpaman, tandaang hindi ka nag-iisa. Available at 100% saklaw sa ilalim ng iyong plano ang suporta.

Kung hindi ka kumportableng makipagkita sa isang tao nang personal, bumisita sa myuhc.com/CommunityPlan upang maghanap ng mga provider na nag-aalok ng mga opsyong telehealth. Narito ang 2 tip na maaaring makatulong sa iyo at sa pamilya mo na pangasiwaan ang stress at pagkabalisa:

- **Magpahinga.** I-off ang TV. Maglakad nang hindi bitbit ang iyong telepono. Magbasa ng libro o gumawa ng aktibidad na nae-enjoy mo. Kapag nag-unplug nang ilang oras, maaaring mabawasan ang stress mo at makakatulong ito sa iyo na tumuon sa pag-iisip sa mga positibong bagay.
- **Pagtuunan ang iyong katawan.** Hindi lang ang isip mo ang naapektuhan ng pagkabalisa. Nagdudulot din ito ng stress sa iyong katawan. Nakakatulong ang pagpili sa mga opsyong nakabubuti sa kalusugan na mapabuti ang iyong pakiramdam. Kumain ng mga pagkaing may balanseng nutrisyon na may maraming whole grain at gulay. Regular na mag-ehersisyo. Inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention ang pagsasagawa ng humigit-kumulang 20 minutong katamtamang aktibidad sa isang araw para sa mga adult at 60 minuto sa isang araw para sa mga bata.



Kumuha ng suporta. Maghanap ng mga resource tungkol sa kalusugan ng pag-iisip sa LiveandWorkWell.com. Upang maghanap ng mga opsyong telehealth, bumisita sa myuhc.com/CommunityPlan.

Lugar para sa resource

Mga Serbisyo sa Miyembro: Maghanap ng provider, magtanong tungkol sa benepisyo, o humingi ng tulong sa pagpapaiskedyul ng appointment, sa anumang wika (walang bayad).
1-866-270-5785, TTY 711

Aming website: Maghanap ng provider, basahin ang iyong mga benepisyo, o tingnan ang ID card mo, nasaan ka man.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Humingi ng payo sa kalusugan mula sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).
1-866-270-5785, TTY 711

Helpline para sa Mga Naninigarilyo sa California: Humingi ng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo nang wala kang binabayaran (walang bayad).
1-800-NO-BUTTS
nobutts.org

Live and Work Well: Maghanap ng mga resource tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance.
LiveandWorkWell.com

Transportasyon: Upang makakuha ng transportasyon para sa anumang planong pangkalusugan o serbisyong saklaw ng Medi-Cal, tawagan kami sa loob ng hindi bababa sa 3 araw ng negosyo bago ang iyong appointment. O tawagan kami sa lalong madaling panahon kapag may mahalaga kang appointment.
1-866-270-5785, TTY 711
1-844-772-6623

Health Education Materials Resource Library: I-access at i-download ang mga materyales na pangkalusugan tungkol sa iba't ibang paksang nakagagaling sa **UHCCommunityPlan.com/CA**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

Pamamahala ng Kaso: Ang mga miyembrong may mga kumplikadong pangangailangan ay makakatanggap ng mga tawag sa telepono at pagbisita sa bahay, edukasyong pangkalusugan, mga referral sa mga mapagkukunan ng komunidad, mga paalala sa appointment, tulong sa transportasyon at higit pa (walang bayad).
1-866-270-5785, TTY 711

Lugar para sa aktibidad

Panahon upang magpahinga

Kung nakakaramdam ka ng stress dahil sa COVID-19, inirerekomenda ng Centers for Disease Control and Prevention na magpahinga mula sa mga pang-araw-araw na aktibidad. Mainam na opsyon ang arts and crafts upang mabawasan ang stress. Sakatunayan, napatunayang nakakabawas ng stress at pagkabalisa — para sa mga bata at adult — ang pagkukulay. Kumuha ng mga colored pencil, krayola, o marker, at kulayan ang pahinang ito!



istock.com/katinka/artisteer



Gumawa pa. Mag-download pa ng napi-print na pahina para sa pagkukulay sa **healthtalkcoloring.myuhc.com**.

COVID-19



Mahalagang Mensahe mula sa UnitedHealthcare tungkol sa Coronavirus (COVID-19)

Ang iyong kalusugan at kapakanan ang aming numero unong prayoridad. Iyan ang dahilan kung bakit nais naming tiyakin na nananatili kang may kaalaman tungkol sa Coronavirus (COVID-19). Nakikipagtulungan kami at sumusunod sa pinakabagong impormasyon mula sa Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Nakikipag-ugnayan din kami sa mga pampublikong departamento ng kalusugan ng estado at ng lokal na pamahalaan. Para sa pinakabagong impormasyon at sanggunian tungkol sa paghadlang, saklaw, pangangalaga at suporta, mangyaring bumisita sa [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://www.uhc.com/communityplan/covid-19).

Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili mula sa COVID-19?

Ang pinakamahusay na paraan upang maiwasan ang sakit ay iwasang malantad sa virus na ito. Katulad ng anumang potensyal na sakit, tulad ng trangkaso, mahalagang sundin ang mahusay na mga kasanayan sa paghadlang, kabilang ang:

- Paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig sa loob ng 20 segundo o paggamit ng sanitizer ng kamay na nakabase sa alkohol na may hindi bababa sa 60% na alkohol kung walang magagamit na sabon at tubig.
- Huwag hawakan ng mga kamay na hindi pa nahuhugasan ang iyong mga mata, ilong at bibig.
- Sikaping lumayo sa mga taong maaaring may sakit.
- Huwag makipagbahaginan ng mga baso o mga kagamitan sa pagkain sa mga taong may sakit.
- Linisin at disimpektahin ang mga ibabaw na madalas na hinahawakan.
- Takpan ang iyong ilong at bibig ng tisyu kapag umuubo ka o bumabahing, at pagkatapos ay itapon ang tisyu sa basurahan.
- Kahit hindi nakakapagpahinto sa COVID-19 ang bakuna para sa trangkaso, mabuti pa rin na protektahan ang iyong sarili laban sa trangkaso. Kontakin ang iyong tagapagbigay ng pangunahing pangangalaga at magpa-iskedyul ng iyong bakuna para sa trangkaso.

Manatiling impormado sa pinakabagong payo:

- Para sa pinakabagong impormasyon tungkol sa COVID-19, bumisita sa COVID-19 page ng CDC sa [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



Limang hakbang upang mahugasan ang iyong mga kamay sa tamang paraan

Ang paghuhugas ng mga kamay ay isa sa mga pinakamahasag na paraan upang maprotektahan ang iyong sarili at ang iyong pamilya mula sa pagkakasakit. Sa panahon ng COVID-19 na pandemya, ang pagpapanatili sa mga kamay na malinis ay napakahalaga sa pagtulong na maka-iwas sa pagkalat ng virus.

Madali ang paghuhugas ng iyong mga kamay, at ito ang isa sa pinakamabisang paraan upang mahadlangan ang pagkalat ng mga mikrobyo. Ang mga malinis na kamay ay makakapigil sa pagkalat ng mga mikrobyo mula sa isang tao patungo sa isa pa at sa buong komunidad—mula sa iyong tahanan at lugar ng trabaho hanggang sa mga pasilidad ng pangangalaga sa bata at mga ospital.

Palaging sundin ang limang hakbang na ito

1. Basahin ang iyong mga kamay ng malinis at umaagos na tubig (maaligamgam o malamig), isara ang gripo, at maglagay ng sabon.
2. Pabulain ang sabon sa iyong mga kamay sa pamamagitan ng pagkuskos ng mga ito kasama ng sabon. Pabulain ang sabon sa likod ng iyong mga kamay, sa pagitan ng iyong mga daliri, at sa ilalim ng iyong mga kuko.
3. Kuskusin ang iyong mga kamay nang hindi bababa sa 20 segundo. Kailangan mo ng orasan? Kantahin ang “Happy Birthday” mula sa simula hanggang katapusan nang dalawang beses.
4. Banlawan ang iyong mga kamay ng malinis at umaagos na tubig.
5. Patuyuin ang iyong mga kamay gamit ang malinis na tuwalya o patuyuin ang mga ito sa hangin.

Matuto nang higit pa tungkol sa regular na paghuhugas ng mga kamay sa [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

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

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Phone: Toll-free 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

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**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**