



# Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

Kalgaw 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## Agtalinaed a napalammiisan

Serioso a banag ti istrok iti pudot. Iraman dagiti seniales ti sakit a mainaig ti pudot dagiti betteg iti lasag, panagsarua ken sakit iti ulo. No addaan ka kadagito a sintomas, agpaagas a dagus.



iStock.com/Xurzon

## Pagtalinaeden ti masakupam

### Ania iti kasapulan nga aramidem tapno mangidatag kadagiti panagbalbaliw

Dagiti miembro iti Medicaid ket kasapulan a mangidatag kadagiti aniaman a panagbalbaliw iti opisina ti Med-QUEST iti estado. Napateg a pakaammoan ti estado kadagiti panagbalbaliw iti las-ud ti 10 nga aldaw. Adda dagiti sumagmamano a wagas tapno mangidatag kadagiti panagbalbaliw. Iraman da iti:

- Babaen ti korreo
- Online
- Babaen ti telepono



**Kanayon a mapakaammoan.** Ammoen ti ad-adu pay maipapan ti panangidatag kadagiti panagbalbaliw iti Hawai'i iti [medquest.hawaii.gov/en/members-applicants/already-covered/change-update-information.html](https://www.medicare.gov/en/members-applicants/already-covered/change-update-information.html).

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

AMC-064-HI-ABD ILOCANO  
CSHI22MD00039086\_000



Nasalun-at a panunot,  
nasalun-at a bagi

## Saan ka nga agmaymaysa

Segun ti National Alliance on Mental Illness, milyon kadagiti tattao iti Estados Unidos ti naapektaran ti sakit iti panunot. Iti kinapudnona, 1 kadagiti 5 a natataengan ken 1 kadagiti 6 a babbaro ken balasang iti addaan ti pakaseknan ti salun-at iti panunot. Maysa kadagiti kadawyan a kondision ti salun-at iti panunot ket ti kaaddaan ti kinapulkok.

Dagiti kinapulkok ket sabali manipud kadagiti normal a rikna ti nerbiyos wenno parikut. Dagitoy ket rikna ti buteng wenno parikut a saan nga umawan. Mabalina a kumaro da ti panaglabas iti panawen.

No addaan ti pakaseknam ti salun-at iti panunot, sidadaan ti tulong. Dagiti sumagmamano a mayat a wagas nga aramiden ket:

- Tawagan iti Behavioral Health Hotline at **1-800-435-7486, TTY 711**
- Mangaramid iti apoyntment a makisarita ti tagaipaay iti panangtaripato ti salun-at
- Ammoen ti ad-adu pay maipapan ti salun-at iti panunot iti **cdc.gov/mentalhealth**



iStock.com/monkeybusinessimages

# Para kenka laeng

## Mangala ti naibagay nga impormasion ti plano iti salun-at

No ag-sign up ka para iti **myuhc.com/communityplan**, makaala ka kadagiti alikamen a makatulong kenka a mangusar ti planom. Mabalainmo a:

- Kitaen ti ID kard iti kinamiembrom iti aniaman nga oras
- Mangala ti tulong babaen kadagiti benepisiom
- Mangbirok ti tagaipaay wenno parmasia nga asideg kenka
- Pabaroen dagiti keddengmo a makaala iti komunikasion iti wagas a kayatmo, agraman dagiti text ken email



**Ag-sign up itatta nga aldaw.** Agbayag laeng iti sumagmamano a minuto daytoy. Kalpasanna mabalina kan nga ag-log in iti aniaman nga oras. Tapno makarugi, bisitaen iti **myuhc.com/communityplan**.

## Panangtaripato iti salun-at para kdagiti amin a tao

Mapagtalkan iti UnitedHealthcare a mangpasayaat ti sistema iti salun-at. Agtar-tarabahaokami tapno makaipaay ti nakalidad ken saan a mangbigbig a panangtaripato para kadagiti amin a miembro — uray no aniaman ti puli, lugar wenno kasasaad da.

Kayatmi a mangngeg ti kapadasam kadua iti UnitedHealthcare. Tawagan ti toll-free Serbisio Kadagiti Miembro ti numero iti telepono ti suli iti saranay ti Panid 4 ti daytoy a panangiwarnak tapno mapakaammoankami no kasano ti aramidmi.

# Gandaten a listaan iti kalgaw

## 5 a nasalun-at ken naragsak nga aktibidad tapno punuan ti gandaten a listaan ita a kalgaw

Agbirbirok ka kadi kadagiti naragsak a bala-bala tapno agtalinaed a nakarting ita a kalgaw? Adda ditoy ti 5 a simple nga aktibidad a mabalin a padasen.



### 1. Pumagna-pagna ken monitoren dagiti addangmo.

Ti panagpagna ket maysa a nasayaat a wagas tapno makaaramid ti ababa iti impact na a panagwatwat. Mangusar iti mangmonitor iti addang nga app iti teleponom tapno makita ti pagannayasam.



### 2. Mapan iti palengke dagiti mannalon.

Kaduaen ti pamilyam tapno maammoan ti maipapan ti makan a kankanem. Dagiti palengke dagiti mannalon ket nasayaat a wagas tapno makaala kadagiti nakalidad ken nutrisioso a taraon.



### 3. Ag-barbeque wenno agpiknik.

Ti kalgaw ti panawen iti panagpangan ti ruar kadua ti pamilya ken gagayyem. Padasen ti lutomi para ti naraniag ken nasalun-at a side dish: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://healthtalksiderecipe.myuhc.com).



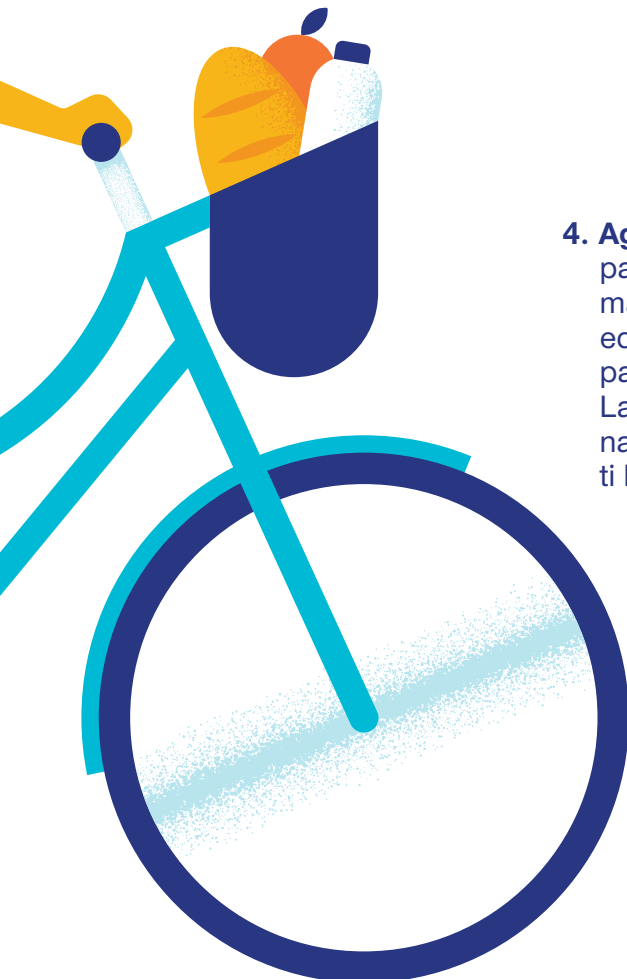
### 4. Agmula iti hardin.

Ti panagmula iti hardin ket maysa a naragsak ken edukasional nga aktibidad para iti sangkabalayan. Lagipen dagiti agkur-kurri a nalaing. Kalpasanna buyaen ti hardinmo a dumakkel.



### 5. Agay-ayam.

Dagiti pasamak iti isports ket nasay-sayaat ngem ti ragsak a mabuya laeng. Mabalinna nga allukoyen dagiti annakmo maipapan ti pisikal nga aktibidad.



## Agkita ti ad-adu pay

Agbirbirok ti ad-adu pay nga aktibidad a maaramid ita a kalgaw? Kitaen ti listaan dagiti website ti turismo iti estado iti [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://usa.gov/state-travel-and-tourism).

## 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 ti paraipaay iti serbisio, kitaen dagiti benepisio, i-download ti libro iti kinamiembrom wenno kitaen ti ID kardmo kas miembro, sadinno ka man.

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

### **Saan nga agusar ti papel:**

Interesado ka kadi iti panangawat kadagiti digital a dokumento, email ken text a mensahe? No man pay, maidawat a pabaoren dagiti keddengmo.

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

**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**

### **Hawai'i Tobacco Quitline:**

Daytoy ket libre a serbisio para kadagiti residente iti Hawai'i a mangayat nga agsardeng. Agpalista online wenno tawagan (toll-free).

**1-800-784-8669, TTY 711**  
**[hawaiiquitline.org](https://hawaiiquitline.org)**

### **Behavioral Health Hotline:**

Umawat ti tulong para ti salun-at iti panunot ken dagiti parikut iti panagusar ti substansia (toll-free).

**1-800-435-7486, TTY 711**



Pixel-Shot/stock.adobe.com

# Adda kenka ti keddeng

## **Imanehar ti diabetesmo tapno makatulong nga atipaen dagiti sabali pay a sakit**

Napateg ti panangtaripato iti diabetesmo. Ipannaka ti diabetes iti peggad para ti pannakasukog kadagiti komplikasion wenno dadduma pay a kondision iti salun-at.

Ti nasayaat a damag ket adda kenka ti keddeng a kontrolen ti diabetesmo ken kissayan ti peggadmo ti sakit iti puso, istrok, sakit iti bato ken sakit iti mata. Dagitoy a simple a singasing ket makatulong a pagtalinaeden ti lebel iti asukar ti daram, presion ti daram ken dagiti lebel iti kolesterolmo:

- Mangan ti nasalun-at a taraon nga addaan kadagiti adu a prutas, gulay ken buo a bukbukel, ken ababa kadagiti nainayon nga asukar
- Regular nga agwatwat — iti uray 150 a minutos kada lawas
- Limitaran iti arak
- Saan nga agsigarilio
- Tomaren dagiti agas kas naibilin
- Kitaen ti paraipaaymo ti serbisio para ti tsek-ap iti uray kada 6 a bulan
- Makisao ti parmasista ken tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at maipapan ti panangimanehar iti agas
- Tawagan ti Serbisio Kadagiti Miembro tapno maammoan ti ad-adu pay maipapan ti programami iti panangimanehar ti kaso



**Panawen ti panagpatsek-ap?** Makatulongkami a makasapul ti baro a paraipaay ti serbisio no kasapulam daytoy. Tawagan ti toll-free Serbisio Kadagiti Miembro ti numero ti telepono iti kannigid a suli ti saranay. Wenno bisitaen iti **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.



Ti UnitedHealthcare Community Plan ket agtungtungpal kadagiti maipakat a linteg ti Pederal kadagiti karbengan a sibil ken saanna nga iduma, ilaksid dagiti tattao, wenna trataren dagiti tattao iti sabsabali a wagas gapu iti:

- Puli
- Disabilidad
- Tawen
- Naggapuan a Pagilian
- Kolor
- Seks/gender (pannakaiyebkas wenna pakabigbigan)

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipapaay kadagiti libre a tulong ken serbisio kadagiti tattao nga addaan kadagiti disabilidad tapno makasaritadakami a nasayaat, kas koma iti:

- Dagiti kualipikado nga agipatarus iti sign language
- Nakasurat nga impormasion kadagiti sabali a pormat (dadakkel a pannakayimprenta, audio, nalaka a maluktan nga elektroniko a format, dagiti sabali pay a pormat)

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipapaay kadagiti libre a serbisio iti lengguahe kadagiti tattao a saan nga Ingles ti kangrunaan a lengguaheda, kas koma dagiti:

- Dagiti kualipikado a tagaipatarus
- Dagiti impormasion a naisurat iti dadduma a lengguahe

No kasapulam dagitoy a serbisio, awagannakami a toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

No patiem a saan a naited ti UnitedHealthcare Community Plan dagitoy a serbisio wenna indumdumanaka iti sabali a pamay-an, mabalinmo ti agidatag iti reklamo iti:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130  
Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Mabalinyo met ti agidatag iti reklamo iti U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, iti elektroniko a pamay-an babaen iti Office for Civil Rights Complaint Portal, a makita iti **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, wenna babaen iti surat (mail) wenna telepono iti:

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

Babaen iti telepono: **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Dagiti form ti reklamo ket adda iti **<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 <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu <b>1-888-980-8728</b> no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか? 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 <b>1-888-980-8728</b> に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> )。
(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok <b>1-888-980-8728</b> im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe im kōnono kake. (TTY <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos qué idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: <b>711</b> )
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).