



# HealthTalk

Ti biahem paapan iti maymayat nga salun-at



## Anya iti adda iti uneg

**Tiempon para iti tinawen nga bakunam kontra trangkaso.**

Ti pangbirok iti lokasyon para iti bakuna kontra tangkaso ket aramiden na nga nalaklaka nga biruken nu ayan na pakaalan iti maysa. Ammoen iti adadu pay ayan iti panid 2.

## Masakupan nga taripato

### Dr. Chat

#### Imatonan ti salun-at mo uray ayanmo

Laktawan iti waiting room ken maki-chat ken iti kangrunaan nga tagaipaay taripato (primary care provider wenno PCP) ayan iti UHC Doctor Chat, nga awanan masingir kanyam.

Sisasagana dagiti PCPs iti 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas ken masungbatanda ti aniaman a saludsod, dakkel man wenno bassit. Alaen dagiti sungbat, panangagas ken follow-up nga taripato nga kasapulam, nu kaanom nga kasapulan dayta.



I-download ti UnitedHealthcare Dr. Chat app itatta nga aldaw ayan iti App Store® wenno Google Play™ wenno adalen iti adadu pay ayan iti **UHCDoctorChat.com**.

# Labanan ti trangkaso

## Tiempon para iti tinawen nga bakunam kontra trangkaso

Importante nga mangala iti bakuna kontra trangkaso tinawen. Daytoy ket rekomendado para iti amin nga tao nga 6 bulan pangato ti edad.

### Daytoy ti 3 nga rason nu apay:

1. Protektaran daka daytoy manipod iti panagsakit iti trangkaso.
2. Nu man makaala ka iti trangkaso, dagiti sintomas mo ket basbassit ti kinakaro na.
3. Protektaran na metlang daytoy ti pamilyam manipod iti pannakaiyar iti trangkaso. Nu amin ket makaala iti bakuna kontra trangkaso, aramidenna nga narigriggat iti pannakaiwaras iti trangkaso.

### Alaen ti bakunam kontra trangkaso itatta nga aldaw.

Awan iti masingir kanyam. Addaan kami iti online tool nga mangaramid nga nalaklakas iti panagi-iskedyul iti maysa. Bisitaen ti [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).



## Panagpabaro iti Medicaid

# Mangaranid iti aksyon

## Anya iti kasapulam nga aramiden tapno mapabaro dagiti Medicaid nga benepisyom

Dagiti miembro ti Medicaid ket kasapulan da nga pabaroen iti pannakasakop da tunggal tawen. Ti estado-yu ket bagaan dakayo nu tiempon. Mabalín nga inagananda daytoy kas recertification wenno redetermination.

Siguradoen nga kaya daka madanon iti estado nu tiempon nga mangpabaro. Ited mo kanyada ti agdama nga address, email ken numero ti teleponom. Importante nga sumungbat nu ikontak daka. Nu madim aramiden dayta, mabalín nga maawan iti planom para iti salun-at.



**Addakami ditoy tapno tumulong.** Ammoen iti adadu pay ayan iti [uhc.com/staycovered](https://uhc.com/staycovered).

## Inaldaw nga biag

# Ready, set, quit

## Tulong tapno isardeng ti panagsigarilyo

Madi nga sikreto nga narigat nga isardeng iti panagsigarilyo ken mabalín nga madim ammo nu ayanna iti pagrugian. Urayman anya nga estado iti biag ti ayanmo, teenager, agnamnama nga agbalin nga ina, wenno nataengan, ti panagsardeng nga agsigarilyo ket maysa kadagiti kaimportantean nga aksyon nga mabalín mo aramiden tapno mapapintas iti salun-at mo. Daytoy ket agpayso uray kasano ka pay kabayag nga agsigarilyon.

Kadua iti usto na suporta, mabalín mo nga madoble wenno dakdakke pay iti tyansam nga agsardeng nga agsigarilyo.<sup>1</sup> Daytoy iti sumagmamano nga wagas tapno makaala iti tulong:

- Suporta manipod iti counselor nga mabalín nga maited babaen iti telepono, one-on-one wenno grupo.
- Ti kasukat iti nikotina ket makatulong nga mangpabang-ar kadagiti sintomas ti pannagsardeng (withdrawal symptoms). Agpili manipod kadagiti gums, patches, sprays, inhalers wenno lozenges.
- Dagiti agas nga umepekto kadagiti kemikal ayan iti utek ket mabalinda nga puteden ti adiksiyon mo.

Tapno maammoan iti adadu pay, ikontak ti Member Services toll free ayan iti numero ayan iti panid 4.

## Panangimaton iti Sakit

# Paimbagen dagiti sintomas mo iti COPD

Adadu pay ngem 16 a milyon nga Amerikano iti addaan iti chronic obstructive pulmonary disease (COPD).<sup>1</sup> Daytoy ket pakagapponan iti panaguyek, wheezing, kinakurang ti anges, ken panagado iti plema. Daytoy ket kadawyan kadagiti tattao nga ag-edad ti nangatangato ngem 65.

Ti COPD ket kasapulan nga ma-diagnose iti tagaipaay taripato ti salun-at. Nu addaan ka iti daytoy, adda adu nga wagas tapno mapapintas mo dagiti sintomas mo. Ti panagisardeng iti panagsigarilyo ken panagtumar kadagiti agas ket parehas nga makatulong.

Importante metlang nga tumarem dagiti agas mo kas maireseta. Makatulong daytoy nga mangpapintas iti riknam. Mabalen metlang daytoy nga makatulong nga manglapped kadagiti “flare-ups” nga mangaramid nga narigat ti aganges.

## Pannakimiembro, dagiti benepisyo ken dagiti detalye ti plano

Mabalin mo nga makita ken idownload iti Member Handbook iti anyaman nga oras, uray ayanmo babaen ti panagbisita iti **myuhc.com/communityplan**. Kayat mo kadi iti nai-print nga kopya? Tawagan ti Member Services ayan iti **1-888-980-8728**, TTY **711** tapno ikiddaw nga iti Member Handbook ket maipa-korreto kanyam.

## Dagiti panagbaliw ti taripato

# Ti follow-up nga taripato ket importante

## Anya iti aramiden kalpasan nga makaawid manipod iti ospital

Ti oras nga dagdagos kalpasan iti pannaka-ospital wenna panagbisita iti emergency room ket mabalin nga maka-overwhelm. Aramiden dagitoy nga addang tapno makatulong nga mangpalaka iti panagbaliw:

1. Ammoen dagiti instructions kanyam para iti panagruwar iti ospital. Ti nars wenna tagaipaay taripatom ket kasapulan nga ilawlawagda dagitoy kanyam sakbay mo nga panawan ti ospital. Agdamag kadagiti saludsod maipapan iti anyaman nga madim maawatan.
2. Buo-en iti anyaman nga baro nga naireseta. Bayat nga adda ayan it parmasiya, kiddawen ken iti pharmacist nga kitaen na iti entero nga listaam ti agas para iti anyaman nga posible nga interaksyon dagiti agas.
3. Mangaramid iti follow up nga appointment ken iti Kangrunaan nga Tagaipaay Taripatom (PCP) wenna tagaipaay taripato ti salun-at ti panagtignay iti uneg ti 7 nga aldaw kalpasan nga makaruwar ka iti ospital. Mangitugot iti kopya dagiti instructions kalpanas nga makaruwar iti ospital ken listaan iti anyaman nga baro nga agas nga naireseta kanyam.

Agkiddaw iti suporta. Adu nga tattao iti agkasapulan iti ekstra nga tulong bayat iti daytoy nga tiempo. Ti panagkiddaw iti suporta manipod iti daduma ket mabalin nga isu iti kasapulam para iti napasas nga panagimbag.



Nu kasapulam iti tulong nga mangi-iskedyul it follow up nga appointment, maidawat ta tawagan ti numero ti Member Services ayan iti panid 4.

# Addakami ditoy tapno tumulong



## Ti Member Services:

Toll-free **1-888-980-8728**, TTY **711**, 7:45 a.m.–4:30 p.m. HST, Lunes–Biernes.

Agala tulong para kadagiti saludsod ken pakadanagam. Agbirok iti tagaipaay taripato salun-at wenna sentro para iti dagdagos nga taripato, agdamag kadagiti saludsod wenna agala tulong nga mangi-iskedyul iti appointment, iti anyaman nga lenguahe.

## Iti website mi: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

Ti website mi ket pagtalinaeden na iti amin nga impormasion ti salun-at mo ayan iti maysa nga lugar. Agbirok iti tagaipaay taripato salun-at, kitaen dagiti benepisyom wenna kitaen ti ID card mo kas miembro, ken adadu pay.

## UnitedHealthcare app: I-download ayan iti App Store® wenna Google Play™

Lukatan dagiti impormasion ti planom ti salun-at uray ayan mo man.

## NurseLine: Toll-free **1-888-980-8728**, TTY **711**

Agala iti balakad manipod iti nars 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas, nga awan masingir kanyam.

## UHC Doctor Chat:

I-download ti **UHC Doctor Chat app** wenna ammoen iti adadu pay ayan iti **UHCDoctorChat.com**. Laktawan ti waiting room ken agkonekta kadagiti Primary Care Provider (PCP) iti sumagmamano a segundo babaen iti UHC Doctor Chat app. Sisasagana dagiti PCPs iti 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas ken masungbatanda ti aniaman a saludsod, dakkal man wenna bassit. I-download ti UHC Doctor Chat app wenna ammoen iti adadu pay ayan iti **UHCDoctorChat.com**.

## Pagluganan: Toll-free **1-866-475-5746**, TTY **1-866-288-3133**

Mabalin nga makaala ka kdagiti pagsakayan paapan ken pasublin manipod kadagiti medikal nga panagbisitam. Tapno mangi-iskedyul iti pagsakayan, tawagan ti ModivCare iti kababaan nga 2 aldaw ti negosyo sakbay iti appointment mo.

## Hapai Malama: Toll-free **1-888-980-8728**

Lunes-Biernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m.

Nu sika ket masakog, ti programa-mi ket mangipaay kadagiti rewards ken suporta para kanyam ken iti maladagam.

## Quit For Life: [quitnow.net](https://quitnow.net)

Toll-free **1-866-784-8454**, TTY **711**

Mangala iti tulong nga agsardeng iti panagsigarilyo nga awan masingir kanyam.

## Panangimaton iti Taripato:

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

Dagiti miembro nga addaan kadagiti nababayag nga kondisyon ken komplikado nga kasapulan ket mabalin nga makaala kadagiti tawag ti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasyon ti salun-at, referrals kadagiti resources ti kumunidad, palagip iti appointment, tulong kadagiti pagluganan ken adadu pay.

## Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)

Agbirok kadagiti artikulo, tools para ti panagtaripato iti sarili, caring providers, ken resources maipapan iti salun-at ti panunot ken maipapan ti panagusar kadagiti substance.

## Agbalin nga digital:

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

Ag-sign up para kadagiti email, text nga mensahe ken digital nga files tapno napasaspas nga maala dagiti impormasion ti salun-at mo.

## Community Connector:

Ti UnitedHealthcare Community Resources ket addaan kadagiti programa nga mabalin nga mangipaay kadagiti tulong maipapan iti makan, pagbalayan, panagbayad kadagiti utilities, ken adadu pay, ayan iti nababbaba wenna awanan bayad manipod kanyam. Agbirok tapno makabirok iti tulong ayan iti lugar-yu. Tapno maammoan iti adadu pay, ikontak ti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728**, TTY **711**, 7:45 a.m.–4:30 p.m. HST, Lunes–Biernes.

## Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)

Maki-partner ken iti maysa nga lisensyado ken addaan kapadasan nga speech therapist para iti 1-on-1 nga virtual nga sesyon manipod iti pagtaengam - para kadagiti linawas nga pagpraktisan nga aktibidad, edukasyon, ken suporta tapno madanon dagiti gandat mo nga napasaspas.



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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電**1-888-980-8728**, 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**).

(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 des 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 koennen 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) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona **1-888-980-8728** `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (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) 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、**1-888-980-8728**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: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电**1-888-980-8728**, 我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(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 lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: **711**).

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau 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 ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).