



TI TULBEK TI NAIMBAG A BIAG KET MAYSA A NATAN-OK A PLANO

Health TALK



Ammom kadi?

Aggarup kaguddua iti amin a nataengan ket addaan ti naanay nga aerobic nga panagwatwat. 20 a porsiento laeng met iti addaan ti naanay nga strength-building nga panagwatwat.



Ammoem ti BMI mo

Addaanka kadi iti nasalun-at a dagsen?

Dua iti tallo a nataengan ket sobra ti dagsenna wenno nalukmeg unay. Ti kinalukmeg ayan ti Hawai'i ket ngimmato iti asideg tallo a beses kompara nu anya daytoy idi duapulo a tawen a napalibas. Agtultuloy ti napasas a pananggato na daytoy, sursuroten na ti nasyonal a turong. Nu awanan ti panagbaliw, ad-adu ngem kaguddua ti nataengan ti Hawai'i ket lumukmeg bayat ti 2030. Ti sobra a kinadagsen ket pagpegadennaka para kadagiti parikut ti kinasalun-at. Karaman ditoy ti sakit ti puso, nangato a presyon ti dara, ken Type 2 diabetes. Ti sobara a kinalukmeg ket nalabit met a pakagappoan ti sakit ti gallbladder, sleep apnea ken osteoarthritis.

Nadagsen ka kadi unay? Ammoem ti body mass index (BMI) mo. Daytoy a numero ket ibagana kenyam nu ti dagsen mo ket napalalo para ti tayag mo.

- Ti 18.5 agingga 24.9 ket nasalun-at a dagsen.
- Ti 25 agingga 29.9 ket sobra a dagsen.
- Ti 30 wenno nangatngato pay ket nalukmeg.



Ammoem ti numerom. Maibaga ti doktormo nu ania iti BMI mo. Wenno mabalinmo nga iserrek iti dagsen ken tayag mo tapno maammoam ti BMI mo ayan ti cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

Ti dengue fever ayan ti Hawai'i

Ania iti kasapulam nga maammoan

Aloha,

Iti benneg ti UnitedHealthcare, kayatko nga agyaman kadakayo gapu iti panagpiliyo iti UnitedHealthcare Community Plan. Ti gandatmi ket ti “panagtulong kadagiti tattao (sika) nga agbiag ti mas nasalsalun-at a panagbiag.”

Itatta agtungtong tayo panggep nu apay a dagiti lamok ket nakarkaro pay ngem peste. Malaksid ti kagatda, dagiti lamok ket nalabit met a makaiwaras kadagiti tropikal a sakit. Karaman ditoy iti yellow fever, Zika virus (agpada a di masarakan iti Hawai'i) ken dengue.

Iti agdama a padamag a nakaburibor kenyatayo ket “Epidemia iti Dengue Fever ayan ti Hawai'i.” Ti dengue ket saan a kadawyan a masarakan iti Hawai'i. Iti napalabas nga adu a bulan, iti isla ti Hawai'i, ken ayan ti partikular nga abagatan a disso ti Kona, ket isu addaan iti kaadduan kadagiti naipadamag a kaso ti dengue. Iti dakdakkal a biang ket ti dengue ket maiwarwaras ayan kadagiti sabali nga isla.

Nu kasta ania iti dengue fever ken kasatno daytoy a maiwaras? Ti dengue fever ket gapu iti dengue virus. Maiwaras daytoy kadagiti tattao babaen ti kagat ti naakaran a lamok. Adda iti dua a klase a lamok a nalabit a paggappoan ti dengue kadagiti tattao. Ti agpada nga lamok ket masarakan iti Hawai'i. Ti lamok ket kasapulanna nga umuna a makagat iti naakaran a tao sakbay nga maiwaras na ti dengue ti sabali nga tao. Ti dengue ket saan nga agwaras manipud ti maysa ken maysa a tao. Dagiti lamok ti susi tapno maisardeng ti panagwaras ti dengue.

Dagiti sintomas ti dengue ket karaman ti trangkaso, nakaro a sakit ti ulo, ut-ot ti likod dagiti mata, gagatel, ken ut-ot ti lasag ken/wenno tulang. Nu masakitka ken maburiborka a nalabit nga addaanka iti dengue fever, napateg nga agpakitaka ti doktor. Adu kadagiti umuna a sintomas ti dengue ket nalabit a kapada dagiti sabali a kondisyon. Kasta met, bassit a bilang ti tattao nga addaan ti dengue ket nalabit nu agbayag ket agbalin a nakaru nga klase ti dengue. Daytoy ket maawagan a hemorrhagic dengue fever. Napateg nga ti tao nga addaan ti dengue ket maobserbaran unay ti tagapaay ti pannakaaywan ti salun-at tapno seguradoen a saanda nga umunnod ti nakaru a dengue.

Kasatnom nga agasan ti dengue fever? Awan ti bakuna wenno ispesipiko nga agas tapno agasan ti dengue. Ti panagagas ket maidirekta kadagiti sintomas. Aginana a sobra, uminom ti adu a danum ken liklikan dagiti lamok. Ti acetaminophen ket mabalina a mausar para iti ut-ot. Liklikan ti aspirin wenno sabali a kapada a produkto ti aspirin. Katuntungem iti doktormo panggep ti aniaman nga agas nga inka tumtumaren wenno dagiti saludsod nga addaanka.

Tapno tengngelen ti panagwaras ti dengue, kasapulan tayo nga tengngelen ti problema maipanggep ti lamok. Ti kasayaatan a wagas ket ti panagiwaksi kadagiti lamok wenno lappedan dagiti lamok a kagatenka. Daytoy ket mabalina a maaramid babaen ti panagpaatian iti aniaman a naurnog a damum iti aglawlaw ti pagtaengam. Iwaksi dagiti aniaman a disso a mabalina pagitlogan dagiti lamok. Daytoy ket mabalina nga animan a disso a pagurnungan ti danum.

Dagiti mosquito repellent ket salaknibanaka daytoy kontra ti lamok. Usaren ti mosquito repellent kas naidirekta. Biruken ti EPA logo ayan ti marka. Dagiti lamok ket aktibo unay ti bigat ken rugrugi ti rabii. Ngem kumagatda met laeng ti rabii, isunga agannad. Dagiti lamok ket ma-ay-ay met ken dagiti nangisit a kolor ti bado. Nu rumuar, agisuot ti nalawag a kolor a bado nga agklubanna dagiti takkiag ken sakam. Kamauddiananna, seguradoen nga addaan iti nasayaat nga screen dagiti aruangan ken bintana ti pagtaengam.

Ti websayt iti State of Hawai'i Department of Health ket napintas a disso tapno makasarak ti baro nga impormasyon panggep ti panagtengngel ti lamok ken dengue iti Hawai'i ayan ti health.hawaii.gov/docd/dengue-outbreak-2015.

Namnamaek a nakaadal kayo ti sangkabassit a gida panggep ti dengue fever ken ti pesky mosquito vector. Kayatko metlang nga ipalagip kenyam ti 24/7 NurseLine mi. Umawag toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Agbiag a nasalun-at,

Ronald Y. Fujimoto, D.O.
Chief Medical Officer
UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i

Kayatmi a makanggeg manipud kenyam!

Adda kadi ti aniaman a maaramidmi tapno serbisyoan a nasaysayaat dagiti kasapulam para ti pannakaaywan ti salun-at mo? Pakaammoandakam. Ti umuna a prioridadmi ket ti salun-atmo. Awagandakam nu addaanka ti aniaman a komento nu kasatnu kami a sumayaat. Wenno pakaammoandakam nu ania ti nasayaat nga ar-aramidenmi. Ti Serbisyo ti Kamengmi ket maawagan toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Kayatmi a seguradoen nga maaw-awatmo iti amin a kasapulam tapno agbiag ti mas nasalsalun-at a biag.

E ho'oulu kākou. Agkakaddua tayo a rumangpaya.



Ti umno a taripato

Kasatno a agtignay ti utilization management

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipatpatungpal ti utilization management (UM). Amin a naimatonan a plano ti taripato ti salun-at ket ipatungpalda. Daytoy ti panagiseguromi nga amin a kamengmi ket makaaw-awat iti umno a pannakaaywan iti umno nga oras ken ayang iti umno a disso.

Pasadaan ti maysa a doktor amin a kiddaw ti masakupan nu ti pannakaaywan ket kasla saanna a masabet dagiti pagannurotan. Dagiti keddeng ti panagaproba wenno panagpaidam ket segun ti pannakaaywan ken serbisyo kasala met dagiti benepisyom. Dagiti panggeddeng ket saan a naaramid gapu ti kwarta wenno sabali pay a parabor.

Dagiti kameng wenno doktor ket addaan ti karbengan nga umapela kadagiti panagpaidam. Ti surat ti panagpaidam ket ibaganna nu kasatno nga umapela. Ti kiddaw tapno umapela ket nasken a maisumite iti uneg ti 30 nga aldaw manipud ti panagpaidam.



Iti kaasmangmo ti salun-at

Ti Umun-una a tagappaay ti pannakaaywan mo wenno primary care provider (PCP) ket ti tao a papapanam nu agsakitka. Mangipaay wenno ikoordinana ti taripato ti salun-atmo. Ngem kayatnaka a makita met ti PCPim nu nakaradkadka. Dagiti well visit ket makatulong kenyam ken ti probaydermo tapno maam-ammo ti maysa ken maysa. Daytoy ket nasayaat met nga oras para ti:

- napateg nga screening ken suot
- kasapulan nga imunisasyon
- panagduktal kadagiti nakaru a kondisyon
- panagobserba kadagiti agas nga tumtumarem
- panagkoordinana ti pannakaaywan nga inpaay iti aniaman nga espesyalista nga inka sinarak
- pamagbaga panggep ti nasalun-at a wagas ti panagbiag
- panagitungtong panggep ti salun-at ti kanunotan, pangusar ti agas, kinasalinged ken sabali pay a pakasaritaan

Nu sarakem ti PCP mo, ibagaam kenyan panggep ti:

- aniaman nga agas wenno supplement nga inka tumtumaren
- aniaman a sabali nga tagappaay nga inka sinarak, kas ti espesyalista wenno alternatibo a tagappaay
- aniaman a suot wenno panagagas nga inka inaramid
- aniaman a panagagas para ti salun-at ti kanunotan wenno para ti panagabusu ti droga nga inka naawat

Dagiti well visit ket masakupan nga awan ti bayadam. Surok makatawen kadin manipud ti naudim a well visit? Awagam ti PCPim tapno makidinnutokan itatta.



Saludsod? Mabalinmo a kasarita ti UM staff mi. Umawag laeng ti **1-888-980-8728 (TTY 711)**, toll-free.

Siasino ti Medline?

Nu makaaw-awat ka kadagiti incontinence supplies, nalabit a nangngegmon ti Medline. Ti Medline ket ti kadauloan ti nasyon a tagalako ti mabalin maibelleng a produkto ti incontinence. Addadan kadagiti isla iti uneg ti surok 20 a tawen. Serbisyoanda dagiti pasilidad kas dagiti ospital ken nursing home. Mabalinmo met a masarakan dagiti produktoda ayang ti Costco ken sabali pay a paggatangan.

Ti Medline ket isu ti baro a tagalako ti UnitedHealthcare Community Plan para kadagiti incontinence supplies. Isuda laeng ti naaprobaran a tagalako tapno mangipaay kadagiti aytem kas ti brief, pull-ups ken diaper liners kadagiti kameng ti QUEST Integration.

Nu makaawat ka iti incontinence supplies, awagannaka ti Medline tunggal bulan tapno mangisimpa ti panagipaw-it. Maidawat nga awagan met ti Medline nu dimo masungbatan ti awagda. Lappedanna daytoy ti aniaman nga itataktak ti panagipaw-it.

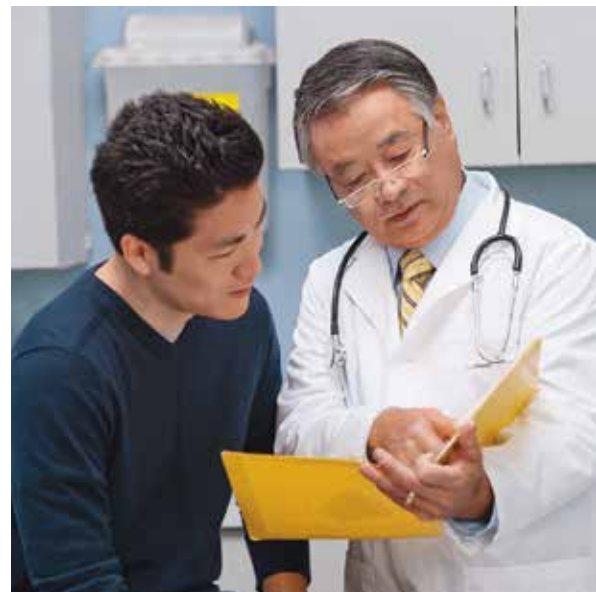


Saludsod? Awagan to Serbisyo ti Kamengmi toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Sarakem ti PCPim.

Nasken a komportableka iti PCPim. Nu saan, agpilika iti baro. Bisiten ti **myuhc.com/CommunityPlan**. Wenno awagan ti Serbisyo ti Kamengmi toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Masikogka kadi?

Mangala ti pannakaaywan para ti masikog a nasapa ken masansan.

Adu dagiti saranay a sidadaan tapno tumulong kenyam para ti nasalun-at a panagsikog. Ti umuna nga addang ket ti panagpili ti tagapaay ti pannakaaywan para ti masikog. Nalabit a daytoy ket maysa nga OB/GYN, midwife, wenno umununa nga tagapaay ti pannakaaywan mo (PCP). Sumaruno, mangiskedyul ti panagbisita ken suot.

Umuna a Trimester

Mangala ti pannakaaywan para ti masikoga nasapa. Daytoy ket makatulong tapno seguradoen ti nasalinged a panagsikog mo ken ti maladagam! Sarakem ti probaydermo tunggal uppat a domingo. Adtoy ti namnamaem:

- kompleto a pisikal a suot
- ammoen ti manamna a aldaw ti panaganakmo
- medikal a pasamak
- dagiti pagpilyan para ti nasalun-at a wagas ti panagbiag

Maikaddua a Trimester

Agtalinaed a saraken ti tagapaay mo tunggal uppat a domingo. Adtoy ti namnamaem:

- pagkita ti presyon ti dara ken dagsen
- masansan a suot ti dara ken isbo
- denggen ti pulso ti puso ti maladaga
- ultrasound
- pangsuot para kadagiti depekto ti panaganak

Maikattlo a Trimester

Sarakem ti tagapaay mo tunggal dua agingga tallo a domingo. Santo mapan tunggal domingo manipud 37 a domingo agingga iyanakmo ti maladaga. Adtoy ti namnamaem:

- kitaen ti ti pulso ti puso ti maladaga ken panaggunay
- ammoen nu ania ti aramiden nu agrugin nga agpasikal
- pilyen ti panagpasuso wenno tsupon



Kasatno kami a makatulong?

Kasapulam ti tulong tapno agsapol ti tagapaay ti pannakaaywan para ti masikog? Kasapulam ti pagluganan tapno bumisita ti tagapaay ti pannakaaywan para ti masikog? Kayatmo nga agpalista kadagiti programami? Awagan ti Serbisyo ti Kamengmi toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Dua a programa para kadagiti ina

Idaton ti UnitedHealthcare ti:

- Hapai Mälama para ti nasalun-at a panagsikog
- Ti Baby Blocks ket gungunaanna dagiti kameng para ti prenatal ken well-baby visit.



Agurnong kadagiti parabor babaen ti Baby Blocks!

Ti Baby Blocks ket libre nga online a programa ti gunguna para ti karadkad para kadagiti masikog a babbai ken baro a ina. Dagiti kameng ket makaawat ti email appointment alert ken text a mensahe a maisilpo ti karadkad. Adtoy ti kasayaatan a paset: Dagiti kameng ket makaurnong kadagiti gunguna a parabor para ti panagpapan ayan ti pannakidutokan ti doktor!

Adtoy nu kasatno nga agtignay: Kompletom dagiti bloke ayan ti “game board” kalpasan a mapan iti prenatal visit mo. Apaman nga makompletom dagiti pannakidutokam, dagiti karton ket maluktan ken mapalubosanka nga agpili ti parabor a kayatmo. Dagiti gunguna ket maipaw-it kenyam. Kasta kalaka!

Agsign up itatta ayan ti uhcbabyblocks.com.





Babaen ti libro

Nabasam kadin ti Member Handbook mo? Daytoy ket natan-ok a paggapuwan ti impormasyon. Ibaganna kenyam nu kasatno nga usaren ti planom. Ipalawagna:

- dagiti benepisyo ken serbisyo nga addaanka
- dagiti benepisyo ken serbisyo nga awananka (mailaksid)
- kasatno nga agsapol kadagiti network probayder
- kasatno nga agtinay dagiti benepisyom ti maireseta nga agasmo
- ania ti aramidem nu kasapulam ti pannakaaywan nu addaka iti ruar ti ili
- katno ken kasatno ka a makaala ti pannakaaywan manipud ti out-of-network probayder
- dagiti karbengam ken responsibilidadmo kas kameng
- ti pagalagadenmi panggep ti kinapribado
- nu, katno ken kasatnom a kasapulan a mangisumite ti panagتونton
- sadino, katno ken kasatno a mangala ti primero, kalpasan-oras, behavioral health, specialty, ospital ken magaganat a pannakaaywan
- kasatno a mangipakaamo ti reklamo wenno agapila ti masakupan a pangngeddeng
- kasatno nga agkiddaw ti tagipataros wenno mangala ti sabali a tulong para ti lengguahe wenno panagipataros
- kasatno a agkeddeng ti plano nu addaann ti baro a masakupan nga panagagas ken teknolohiya
- kasatno nga ipadamag ti panagusit ken abuso



Alaen amin. Mabalnimmo a basaen ti Member Handbook online ayan ti myuhc.com/CommunityPlan. Wenno awagan ti Serbisyo ti Kamengmi toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)** tapno agkiddaw ti kopia ti handbook.

Kasayaatan a bakuna ti maladaga

Ti maladagam ket mangkasapulan ti nadumaduma a bakuna tapno agtalinaed a nasalun-at. Dagiti dadduma nga imunisasyon ket mapagkaddua. Kayatna saoen dayta ket basbassit a bakuna para ti anak mo! Adtoy ti listaan dagiti bakuna a mairekomenda sakbay nga agtawen 2 ti anak mo:

- 3 doses ti HepB (Hepatitis B)
- 4 doses ti DTaP (diphtheria, tetanus ken pertussis)
- 3 doses ti Hib (HInfluenza, type B)
- 3 doses ti IPV (polio)
- 1 dose ti MMR (kamuras, kabbi, ken rubella)
- 1 dose Varicella (tuko)

Dagiti imunisasyon kadi ti anak mo ket napabaroan? Awagam ti primero a tagapaay ti taripato wenno primary care provider (PCP) ti anak mo tapno maammoam. Nu ti anak moket malibasanna dagiti dadduma a doses, mangiskedyul ti panagbisita ti PCP. Mangiskedyul ti panagbisita iti opisina tapno kompletoen amin a doses sakbay agtawen 2 ti anak mo. Nalabit a kayatmo nga awiten ti paborito nga ay-ayam ti anakmo, ules wenno daldali nga ayop ti panagbisita.



Kasaritam ti PCP. Dagiti dosage ket segun ti American Academy of Pediatrics Immunization Schedule. Kasaritam ti PCP panggep ti iskeddul ti imunisasyon a kasayaatan para ti anak mo.



Ania ti namnamaem

Lagipem ti postpartum checkup.

Nalaka para ti baro nga ina nga mabaybay-an ti bukodna a salun-at. Ngem napateg unay nga saraken ti prenatal care provider (OB/GYN, midwife wenno primary care provider) 21–56 nga aldaw kalpasan a naganak. Nu nacesarean ka, nasken met a mapanka dua a lawas kalpasan a naganak. Ayan ti postpartum checkup, ti prenatal care provider ket:

- kitaenna tapno seguradoen nga umim-imbagka a nasayaat manipud ti panaganak
- i-screen ka para ti postpartum depression
- agaramid ti kompleto a pisikal a suot, mairaman ti suot para tipelvic
- pakaammoannaka nu nakasaganakan nga makiikot manen
- saritaenna panggep kadagiti opsyon ti panagtengngel ti sikog
- sungbatanna dagiti saludsod panggep ti panagpasuso ken suotenna dagiti susom



Addaanka ti bileg

Segun ti American Heart Association, ti sakit ti puso ket No.1 a pakagappoan ti ipapatay ayan ti Estados Unidos. Maysa iti tallo a tao ket matay gapu iti daytoy. Ngem addaanka ti bileg tapno lappedan daytoy. Adtoy dagiti innem a wagas para ti nasalun-at a puso.

- 1. Mangan a nasayaat.** Mangan ti basbassit a calories ngem ti mausarmo. Agpili ti nadumaduma a nasusustansya a makan. Limitaran ti saturated fat, asukar ken asin.
- 2. Agbalin nga aktibo.** Gun-oden ti kababaan 30 minutos a mejo nalaka nga aktibidad ti kaaddoan nga aldaw.
- 3. Saan nga agsigarilyo.** Liklikan met dagiti sabali a porma ti tabako ken secondhand nga asok.
- 4. Ammoem dagiti numerom.** Kiddawem ti doktormo nga kitaenna ti kolesterol ken presyon ti daram. Nu nangatoda, makitinnulong iti doktormo tapno ipababa dagitoy.
- 5. Bantayam ti dagsenmo.** Pagtalinaeden ti umno a dagsen para ti tayagmo.
- 6. Limitaran ti pannakaburibor.** Liklikan daytoy nu kabaalam. Adalen dagiti wagas tapno maaguantaran ti buribor nu dimo maliklikan daytoy.

Damagen ni Dr. Health E. Hound

Q: Apay a kasapulan ti anakko nga masuot para ti buli?

A: Ti buli ket natural nga agpagteng a metal. Masarakan daytoy iti adu a disso. Daytoy ket kadawyan kadagiti daan a pagtaengan, ayan ti daga nga asideg ti nakumikom a kalsada, ken kadagiti dadduma nga imported a produkto. Dagiti ubbing ket mabalin makasang-ab wenno makatilmon da ti buli.

Ti pannakasabidong ti buli ket mabalin a pakagappoan ti nakaro a parikut. Mabalin nga apektaranna ti dara, tulang wenno utek ti anakmo. Mabalin a pakagappoan daytoy ti nabuntog a panagdakkel wenno parikut ti panagtan-ay.

Adu nga ubbing a nasabidong ti buli ket awanan ti sintomas. Isunga ti panagsuot ket napateg. Irekkomenda dagiti eksperto ti panagsuot iti edad 1 ken 2. Ti suot ket maaramid usar ti sangkabassit a tedted ti dara. Nu maduktalan ti suot ti buli, adda dagiti makatulong a panagagas. Ti panagdalos dagiti paggappoan ti buli ket makalapped ti panagkaru ti pannakasabidong ti buli.



Agadal ti ad-adu pay. Agbasa panggep ti pannakasabidong ti buli ken sabali pay a pakasaritaan ti salun-at dagiti ubbing ayan ti **KidsHealth.org**.



Panagtulong kadagiti ubbing tapno makaanges da

6 a singasing tapno aramiden a naragsak ti panagtumar iti agas iti angkit

Dagiti ubbing a di agtumar kadagiti agas ti angkit kas naidirekta ket nalabit a maitaray iti emergency room wenno ospital. Pakagappoan daytoy ti nakaro a buribor ken buteng. Kasatno a makatulong dagiti nagannak kadagiti annakda tapno agtumar kadagiti agas? Adtoy dagiti sumagmamano nga ideya:

- 1. Agurnong kadagiti pribilehiyo.** Ikeddeng nu ania ti maayatan nga aramiden ti anakmo. Usaren daytoy kas gunguna para ti panagtumar iti agas. Maayatan kadi ti anakmo nga agay-ayam ti video games? Palubosam ti anakmo nga “agurnong” iti oras para ti video game babaen ti panagtumarna iti agas. Maayatan kadi ti anakmo a mapan ti baybay wenno parke? Dayta ket natan-ok a gunguna tapno agtumar isuna ti agas nga inaldaw para ti akaba nga padteng.
- 2. Gunguna nga sticker.** Para kadagiti ub-ubing nga ubing, dagiti sticker ayan ti tsart ket makaay-ayo a gunguna. Ti panagpili ti sticker ken panangidek ket iti daytoy ayan ti inaldaw nga tsart ket makagagar para ti ubing. Santo usaren ti tsart tapno agited kadagiti pribilehiyo wenno gunguna para ti naisangsangayan nga oras a kaddua naka.
- 3. Dayawem ti anakmo.** Adda serbina daytoy, ngem saan tayo kanayon a malagip nga aramiden daytoy. Awan sabali a kasayaatan a panaggunguna ngem ti nagannak nga verbal nga mangdayaw ti anakda para kadagiti nasayaat a banag nga inaramidna. Patibkerenna daytoy ti kompiansa ti anakmo kasta met ti relasyonmo ti anakmo.
- 4. Agpada nga disso ken oras.** Ikabil ti agas nu ayan na nga matumar daytoy kagiddan ti sabali nga pang inaldaw nga aktibidad. Ikabil ayan ti abay ti toothbrush ti anakmo wenno abay ti iddana tapno nalakana a tumaren daytoy apaman nga mariing wenno mapan maturog.
- 5. Agipalagip nga alarma.** I-set dagiti alarma dagiti smartphone tapno palagipan ti bagim ken ti anakmo nga orasen tapno agtumar ti agas. Mabalinmo a binulan nga i-set ti alarma tapno palagipanka nga agpa-refill ti agas ti anakmo.
- 6. Iraman ti sabali.** Tunggal makompleto iti anakmo ti tsart ti sticker, idulin ti tsart ken ipakita daytoy kadagiti sabali a napateg nga tattao. Sisasango a padayawam ti anakmo kenya. Awiten ti tsart iti sumaruno a panagbisita ti doktor ken ipakita daytoy kadagiti doktor ken nars. Awan sabali a makagagar iti anak ngem ti pamadayaw nga nagun-od na ti sabali a tao.



Kaya mi sao-en ti lenguahe yu



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY/TDD: 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasyon manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiyami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY/TDD: 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 **[TTY] 711**）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. (TTY 711).



Suli ti Saranay

Member Services (Serbisyo para ti Kameng) Agsapol iti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep ti benepisyo wenno mangisawang iti reklamo iti aniaman nga lengguahe (toll-free).
1-888-980-8728 (TTY 711)

NurseLine (Linya ti Nars) Mangala ti 24/7 a baddang ti salun-at agtaud iti nars (toll-free).
1-888-980-8728 (TTY 711)

Baby Blocks Sumali iti maysa a programa ti gunguna para kadagiti masakog ken barbaro nga ina.
UHCBabyBlocks.com

Twitter Pregnant Care (Panagtaripato ti Masikog ayan ti Twitter) Mangala iti makatulong nga singasing, impormasyon nu ania iti namnamaen ken napateg a palagip panggep ti panagsikog.
@UHCpregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

Our website (Ti websitemi) Usaren iti probayder direktorimi wenno basaem ti Handbuk iti Kameng.
myuhc.com/CommunityPlan

KidsHealth (Salun-at dagiti Uubbing) Agala iti mapagtalkan nga impormasyon maipanggep kadagiti mapagsasaritaan panggep ti salun-at dagiti ubbing.
KidsHealth.org