



TI TULBEK TI NASAYAAT A BIAG KET MAYSA A NATAN-OK NGA PLANO

Health TALK

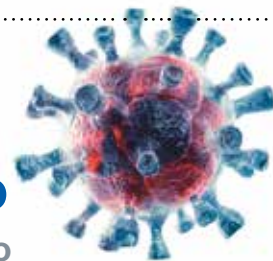
 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

AMMOM KADI?

Iti trangkaso nga virus ket kaya na nga umakar iti 6 a pie manipud iti tao nga aghatsing wenno aguyek.



Agbalin a nawaya manipud trangkaso



Agpabakuna para ti trangkaso ti kasapaan a panawen

Ti panawen ti trangkaso ket umasidegen. Ti trangkaso ket alisto nga agwaras. Mabalin nga paalasan na ti riknam ket saan ka a makastrek iti eskwela wenno ti trabahom iti sumagmamano nga aldaw. Mabalin a napeggad daytoy wenno makapatay pay.

Ti kasayaatan a wagas tapno maprebtaran ti trangkaso ket agpabakuna. Tunggal agtawen ti 6 a bulan ken natataengan pay ket masapul nga agpabakuna tunggal panawen ti pinagtitinnag iti bulong. Ti panangsurut kadagitoy a singasing ket makatulong a mangprebentar ti trangkaso:

- Kanayon a bugwan dagiti ima usar it sabon ken danum. Wenno, mabalin met nga usaren iti alcohol-based hand sanitizer.
- Saan mo nga iggaman ti matam, agong ken ngiwat malaksid nu kaug-ugas mo laeng dagiti imam.
- Mangan iti usto, ag-ehersisyo, uminom ti adu nga danum ken maturog ti usto.



Iti kasayaatan nga aramiden. Awan kwarta nga masapul mo nu agpabakuna iti pangtrangkaso. Iti kasayaatan nga lugar nga pangalaam iti daytoy ket idia'y opisina ti primary care provider (PCP) mo. Mabalin met a makaala iti daytoy uray anya nga klinika wenno tiendaan nga mangaksepar ti planom. Bisitaen ti myuhc.com/CommunityPlan tapnu makabirok iti kaasitgan nga mabalin mo a pangalaan.

Honolulu, HI 96802

P.O. Box 2960
UnitedHealthcare Community Plan

Pinagpili nga tiempo

Ti QUEST Integration ket lukatan na ti panagpalista intono Oktubre 1–31

Makaawat kanto iti surat manipud idia State of Hawaii Med-Quest Division. Dawaten danto nga agpili ka ti plano iti salun-at mo. Nu kayat mo nga agtalinaed iti UnitedHealthcare, ti plano nga mangidiaya ti kinatalna ti panunot ken kadagiti komportable nga serbisyo, awan ngarud ti kasapulan nga aramidem.

Adda kadi pamilyam wenno gagayyem nga kwalipikado para iti QUEST Integration? Kayat da ngata nga makimiyembro iti UnitedHealthcare? Itattan ti tsansa da. Iti masapul da laeng nga aramidem ket pilyen iti UnitedHealthcare kas plano ti taripato ti salun-at da babaen ti panangisurat iti “X” idia baba iti “U”. Iti “U” ket para ti UnitedHealthcare.

E ho’oulu kākou. Dumakkel tayo a padapada. Ti Hawai’i ket para ti Hawai’i.

Ehemplo: Ti Formas ti Panagpalista ti State of Hawai’i QUEST Integration



Anya iti PCP?

Ti primary care provider mo, wenno PCP, ket tulongan naka nga agtalinaed a nasalun-at. Lalaki wenno babae ket agasan na dagiti kadawyan nga medikal nga problema. Daytoy nga tao ket kadawyan nga isu ti doktor, nars a praktisyoner wenno asistant ti doktor.

Ti PCP ket isu ti kangrunaan nga mangipapaay ti taripato ti salun-at mo kadagiti saan nga emergency nga sitwasyon. Ti PCPim ket:

- mangipaay ti taripato nga mangprebentar ken mangisuro iti nasalun-at nga istilo ti biag a mabalin mo a piliin
- mangduktal ken mang-agas kadagiti kadawyan a kondisyones a medikal
- mangrepaso nu kasano ti sitwasyon ti medikal a problemam ken mangiturong kenka nu siasino ti kasayaatan a lugar nga mangipaay ti taripato a kasapulam
- mangirekomenda kadagiti espesyalista nga medikal nu kasapulan



Nu addaan ka met ti nakaro nga asthma wenno diabetes, iti PCP ket tulongan naka nga mangimaton iti daytoy. Lalaki wenno Babae ket mabalin a makitrabaho kenka tapno maragpat mo dagiti personal nga gandat mo iti salun-at. Mapmapan ka kadi iti PCPim a regular? Adtoy nu apay a mayat nga ideya dayta:

- Dagiti isyu ti salun-at ket masarakan a nasapsapa ken saan a naladaw. Ti regular nga eksamen ti salun-at nga i-order ti PCPim ket makatulong nga mangsapul kadagiti problema a nasapsapa wenno sakbay nga agrugi dagitoy.
- Ti panagbisita iti Ospital wenno ER ket makissayan. Iti PCPim ket ammo na ti istorya ti salun-at mo ken ti agdama a kondisyon mo. Daytoy ket mabalin nga prebentaran na dagiti emergencies.
- Agaramid ka ti talek. Kasla ti uray anya nga relasyon, lumabas ti panawen sakbay nga maam-ammo nga usto ti tao. Maysa laeng a panagbisita ti masapul ti mangipapaay tapno maadal na ti istorya ti salun-at mo. Ngem ad-adu a panagbisita ti aramidem ti PCP kenka tapno maammoan na dagiti kasapulam.

Nu maospital ka, ti PCP ket adda sadiay a mangtulong kenka ti panag-akar mo manipud ospital nga agsubli iti pagtaengam. Tapno maliklikan ti re-admission, mapan iti PCPim ti uneg ti pito nga aldaw manipud iruruar iti ospital. Masapul nga repasoen iti PCPim dagiti panagagas mo. Agdamag kadagiti saludsod a maipapan ti taripatom ken kondisyon.

Ti UnitedHealthcare ket makatulong babaen ti:

- panangited ti listaan dagiti PCP nga mabalin mo a pagpilyan
- mangaramid ti pannakipagkita iti PCPim
- mangibaga kenka nu anya ti iti masapul nga itugot mo ken damagen iti PCPim iti pannakipagkitam
- mangkita nu kasapulam ti service coordinator nga mangkoordinar ti taripatom
- mangala ti pagluganam tapnu makitam ti PCPim

Manipud ti UnitedHealthcare
Community Plan of Hawai’i -
Clinical Team

Agpalag-an

Nasalun-at nga recipe ti green bean casserole para ti puso

Ti green bean casserole ket maysa a paborito nu holiday. Ngem mabalin met a mapunno ti asin, taba, ken calories. Padasen ketdi daytoy nasalun-at a bersyon manipud American Heart Association. Addaan laeng ti 77 calories ken 138 mg ti sodium kada dasar, agyaman kenka ti pusom.



Dagiti Kasapulan

- 1 lb. frozen a berde nga bukukel, thawed
- 10.5 oz. low-sodium cream ti mushroom soup
- ½ tasa a low-fat sour cream
- ½ tsp. paminta
- 1 a bassit nga lasuna, iwaen ti nakukuttong a kasla palito
- nonstick cooking spray
- ¼ tasa ti arina

Dagiti direksyon

1. Papuduten diay oven ingana 350 degrees.
2. Iti 9x13 casserole dish, pagtipunen iti green beans, soup, sour cream ken paminta. Ikiwar agingga agtitipon da nga usto. I-bake ti uneg ti 20 a minutos.
3. Bayat a mabi-bake ti casserole, iwaras diay lasuna a naiwa. Isprayan bassit iti cooking spray.
4. Warsian ti arina ti rabaw dagiti piraso ti lasona, tossing tapno mabalkot.
5. Isprayan diay medium-large skillet iti cooking spray. Ipapudut agingga medium high-heat. Nayonan ti sibuyas ken lutoen agingga agbalin a nasarangsang.
6. Ikatten diay casserole manipud oven. Nayonan ti ½ nga lasuna ken kiwaren a nalaing.
7. Parabawan iti nabati pay a kagudwa ken isubli idia oven. I-bake manen iti 5 a minuto pay.

Mabalin ti 8 a dasar



Agluto ti nalag-an. Bisitaen ti **Heart.org** para ti kanayonan a recipe ken singasing para ti nasalun-at nga istilo ti panagbiag para ti puso.

Panagdakkel

Dagiti agtutubo ket mabalin nga mangrugi nga agsursuro nga agbalin nga health care consumers. Ti pannakairaman dagiti agtutubo iti bukod da a taripato ket makatulong ti panangipasdek ti self-esteem da ken agbalin nga independiente. Dagiti nagannak ket mabalin nga isuroda dagiti agtutubo nga annak da kadagiti kababalin para ti taripato ti salun-at kas koma:

- mangaramid iti medikal ken dental nga pannakipagkita
- isurat ti listaan ti saludsod a kasapulan idia y pannakipagkita
- makipatang iti mangipapaay
- mangsurat kadagiti pormas
- mang-awat ti kaipapanan dagiti panagagas

Dagiti agtutubo ket addaan ti sabali a kasapulan ti taripato ti salun-at ngem dagiti ub-ubing. Ti anak mo nga agtutubo ket mabalin nga agsukaten manipud pediatrician ket agusaren iti primary care provider a mangtaripato kadagiti natataengan. Ti anak mo a babae ket mabalin nga agkasapulan iti mangipapaay taripato para iti babbai kas iti OB/GYN.



Makatulong kami. Ti UnitedHealthcare Community Plan ket makatulong iti anak mo nga agtutubo a mangpili ti umno a mangipapaay taripato. Awagan ti Member Services wenno bisitaen ti **myuhc.com/CommunityPlan**.





Kabaelanmi a saoen ti lengguaheyo



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 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. Tawagan dakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng tiếng Việt. Dịch vụ này là miễn phí. Quý vị có thể nhờ người khác đọc cho mình nghe. Chúng tôi cũng có bản **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ký hiệu 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。您可向我們索取本文件的繁體中文版。此為免費服務。您可請我們將本文件朗讀給您聽。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. 한국어로 작성된 이 문서를 요청하실 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. 이를 귀하께 읽어드릴 수 있습니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화주십시오(TTY 청각 장애용 전화기: 711).



Suli ti Saranay

Serbisyo para ti Kameng Agsapul iti doktor, damagen dagiti saludsod nga addaan benepisyo wenno ibaga ti reklamo, iti uray anya a lengguaheyo (toll-free).

1-888-980-8728 (TTY 711)

Linya ti Nars Mangala ti 24/7 nga balakad ti salun-at manipud ti nars (toll-free).

1-888-980-8728 (TTY 711)

Ti websitemi Agsapul ti mangipapaay, basaen diay Member Handbook wenno kitaen ti ID card. myuhc.com/CommunityPlan

Linya a Pagsardengan Mangala ti libre a tulong para ti panangisardeng iti panagsigarilyo (toll-free).

1-800-QUIT-NOW (TTY 711)

smokefree.gov

Linya para iti Nasional nga Panagabuso iti Pagtaengan Mangala iti a 24/7 suporta, resources ken balakad para ti kinalalged mo (toll-free).

1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)

thehotline.org