



istock.com: Martinns

# Health TALK

TAG-INIT 2020



## Alamin kung saan dapat pumunta.

Kailan ka dapat pumunta sa emergency room (ER)? Depende ito sa kung gaano kalubha ang iyong mga sintomas. Para sa mga bagay na hindi mo makontrol – tulad ng nahihirapan kang huminga o wala kang makita – pumunta sa ER. Kung nasaktan ka sa iba pang paraan, maaaring pinakamainam na pumunta sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) o sa isang center para sa agarang pangangalaga upang mabigyan ka ng pangangalagang kailangan mo. Bumisita sa [uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare) para malaman ang higit pa.

## Magaan ang kamay sa halaman.

### Nakakatulong ang paghahardin para mabawasan ang stress at pagkabalisa.

Nalaman sa kamakailang survey ng Gallup na 55% sa mga Amerikano ang nakakaramdam ng stress sa ilang bahagi ng araw. Kung nakakaramdam ka ng stress, pag-isipang maghardin. Tinatawag minsan na “horticultural therapy,” ang paghahardin ay:

- Nakakabawas ng mga sintomas ng stress at pagkabalisa.
- Nakakatulong sa iyong mag-isip ng mga mas positibong bagay.
- Nagpapahusay sa iyong kakayahang makapagtuon ng pansin.

Kung wala kang espasyo para sa iyong sariling hardin sa labas, maaari kang gumamit ng mga planter na ginawa para sa loob ng bahay. Subukang magsimula sa mga madaling palakihing herb gaya ng basil, chives o mint. At pagkatapos ay gamitin ang mga ito sa iyong susunod na pagkain!



**Pawiin ang stress.** Upang malaman ang higit pa tungkol sa iyong mga benepisyo sa kalusugan ng pag-uugali, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro sa **1-866-270-5785, TTY 711.**

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

# Mga hindi halatang pagbabago.


## Paraan para malaman kung may cancer sa balat.

Alam mo bang cancer sa balat ang pinakakaraniwang cancer sa United States? Maaari nitong maapektuhan ang kahit na sino, anuman ang kulay ng balat nila. Ang maganda balita, maaaring magamot ang halos lahat ng cancer sa balat kung matutukoy nang maaga ang mga ito.

Mahalagang malaman kung ano ang dapat na tingnan. Kung may mapansin kang pagbabago sa isang nunal o kung may bago kang spot sa iyong balat, tandaan ang iyong mga ABCDE:

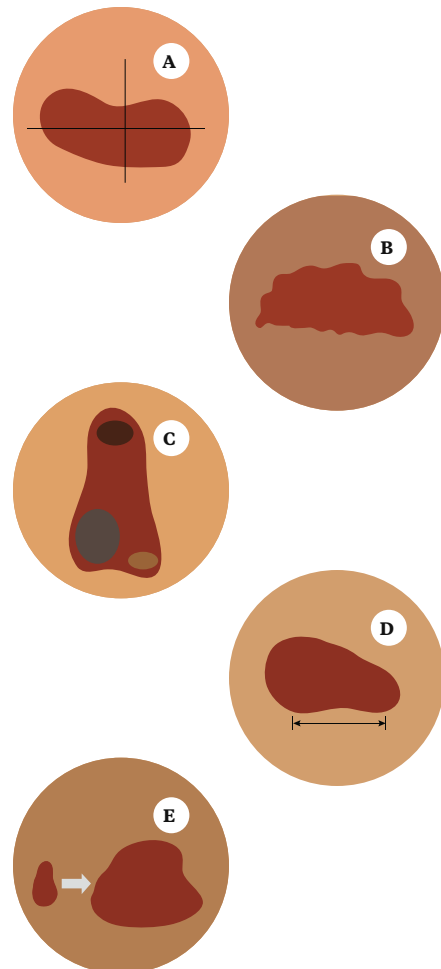
- A. Asymmetry o Hindi pagiging pantay:** Naiiba ang kalahati sa isa pang kalahati nito.
- B. Border o Gilid:** Bako-bako, usli-usli o magaspang na mga gilid.
- C. Color o Kulay:** May iba't ibang kulay — tulad ng brown, tan, pula o itim — sa iba't ibang bahagi.
- D. Diameter o Diyametro:** Lumalapad nang mahigit  $\frac{1}{4}$  pulgada.
- E. Evolution o Pagbabago:** Pagbabago sa laki, hugis, kulay, taas o anupamang katangian.

Ang isang simpleng paraan upang maprotektahan ang iyong balat at mabawasan ang panganib mong magkaroon ng cancer sa balat ay sa pamamagitan ng paglalagay ng sunscreen kapag lumalabas ka. Gumamit ng sunscreen na broad-spectrum, water-resistant, at may sun protection factor (SPF) na 30 o mas mataas. Maglagay ulit nito kada 2 oras. Nakakatulong ito sa pagprotekta ng iyong balat mula sa mga ultraviolet (UV) ray ng araw na nagdudulot ng cancer.

 **Magpatingin sa espesyalista.** Kung mapapansin mo ang alinman sa mga hindi halatang pagbabago sa balat, dapat kang magpatingin. Maaaring magsagawa ng pagsusuri sa balat at biopsy sa balat ang iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP). O kaya, maaaring i-refer ka ng iyong PCP sa isang espesyalista kung kinakailangan. Upang malaman ang higit pa tungkol sa iyong mga benepisyo, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**. O kaya, bumisita sa aming website sa **myuhc.com/CommunityPlan**.



istock.com: monkeybusinessimages, ltsz



# Masiglang picnic ng pamilya.

Mga tip upang gawing masaya at ligtas ang inyong susunod na picnic.

Ang pagkakaroon ng mga aktibidad sa labas ay mainam na paraan upang magsaya at maging aktibo. Ngunit dahil sa pagkalat ng COVID-19 sa buong United States, maaaring kailanganin mong magsagawa ng mga karagdagang hakbang upang mapanatiling ligtas at malusog ang iyong pamilya habang nasa labas ng bahay. Kung may binabalak kang picnic ng pamilya ngayong tag-init, sikapin itong limitahan sa maliit na grupo upang maiwasan ang pagkalat ng mga mikrobyo. Narito ang ilan pang tip:

## Masustansyang side dish.

Nag-iihaw ka man, gumagawa ng mga sandwich o nagpapapak ng mga snack at appetizer, perpektong idagdag ang fresh salad sa kahit na anong pagkain para sa tag-init. Ang aming madaling recipe ng salad sa tag-init ay mayroong mga pipino at cherry tomato, na mayaman sa sustansya at malasa. Tingnan ang buong recipe sa [healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com).

## Uminom.

Kinakailangan ang tubig para sa iyong katawan. Nakakatulong sa iyong pagkilos ang pagiging ganap na hydrated palagi. Para mas madaling makainom ng mas maraming tubig, naglalagay ang ibang tao ng lemon o berries sa malamig na tubig o seltzer. Magandang opsyon din ang pagkain ng mga sariwang prutas at gulay na mayaman sa tubig gaya ng pakwan o pipino. Bilang karagdagan sa pag-inom ng tubig, limitahan din ang mga inuming matamis, nakalalasing, o may caffeine. Hindi ginagawang hydrated ng mga ito ang katawan mo sa paraang tulad ng ginagawa ng tubig.

## Magkaroon ng aktibidad.

Ayon sa mga alituntunin, dapat magkaroon ang mga batang edad 6 pataas ng kahit 1 oras ng pisikal na aktibidad bawat araw. Narito ang ilang ideya para magkaroon ng aktibidad ang iyong mga anak habang nagaganap ang inyong picnic sa labas.

- Maglakad o magbisikleta papunta sa picnic.
- Maglaro ng pagsalo ng bola o frisbee.
- Maglaro ng luksong-lubid.







iStock.com: Vesnaandjic

# Panahon nang magpabakuna?

Tiyaking nakukuha ng iyong anak ang lahat ng bakunang kailangan niya.

Tumawag sa provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) ng iyong anak upang alamin kung updated ang mga bakuna niya at lagyan ng check ang mga iyon sa chart sa ibaba. Mag-iskedyul ng appointment kung dapat nang mabakunahan ang iyong anak ng alinman sa mga bakunang ito. Dahil sa krisis sa kalusugan na dulot ng COVID-19, binago ng maraming PCP ang paraan nila ng pagsasagawa ng mga well child na pagpapatingin at pagbabakuna. Halimbawa, maaaring gawin ang mga pagbabakuna sa kotse o sa isang partikular na lokasyon o sa isang partikular na araw.

## Lugar para sa resource.

**Mga Serbisyo sa Miyembro:** Maghanap ng doktor, humiling ng sasakyan, magtanong tungkol sa benepisyo o maghain ng reklamo, sa anumang wika (walang bayad).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Aming website:** Maghanap ng provider, basahin ang iyong Handbook para sa Miyembro o tingnan ang iyong ID card, 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:** Makatanggap ng libreng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo (walang bayad).  
**1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), TTY 711**

**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**

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

**Gustong makatanggap ng impormasyon sa electronic na paraan?** Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro at ibigay sa amin ang iyong email address (walang bayad).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

Mga Bakuna.	Mga bakuna para sa mga sanggol (pagkapanganak-15 buwan).	Mga booster shot para sa maliliit na bata (4-6 na taong gulang).
<b>HepB:</b> Hepatitis B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>HepA:</b> Hepatitis A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>DTaP:</b> Diphtheria, tetanus, pertussis	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hib:</b> Haemophilus influenzae type b	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>IPV:</b> Polio	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PCV:</b> Pneumococcal	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>RV:</b> Rotavirus	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>MMR:</b> Tigdas, beke, rubella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Varicella:</b> Bulutong-tubig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Influenza</b> (taon-taon)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 **Ito ang pinakamainam na bakuna mo.** Kung dapat nang pabakunahan ang iyong anak, mag-iskedyul ng pagpapatingin sa kanyang PCP ngayong araw. Kung hindi nagbibigay ng mga bakuna sa ngayon ang iyong PCP, pakitawagan kami nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**. Makikipag-ugnayan kami sa ibang tanggapan para matiyak na nasusunod ang iskedyul ng iyong anak.

# 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 pinakamahasag 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](mailto: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**