



Health TALK

TAG-INIT 2019



Alam mo ba?

Maaari kang humiling ng masasakyan papunta at mula sa appointment sa iyong doktor, mga medikal na pagsusuri at parmasya, nang wala kang babayaran. Tumawag lang sa **1-844-772-6623, TTY 1-844-488-9724**, Lunes-Biyernes, 7 a.m.–7 p.m., upang magpaiskedyul ng sasakyan. Dapat iiskedyul ang mga sasakyan nang hindi bababa sa 2 araw na mas maaga.



Mas malusog na ikaw.

Nagsisimula ito sa aming programa sa pag-iwas sa diabetes.

Ikinagagalak ng UnitedHealthcare Community Plan na mag-alok ng programa sa malusog na paraan ng pamumuhay nang walang bayad sa mga kwalipikadong miyembro. Matutulungan ka ng programa sa paggawa ng maliliit na pagbabago upang magkaroon ng malusog na buhay, mabawasan ang timbang at mapababa ang iyong tsansang magkaroon ng type 2 diabetes.

Upang malaman kung kwalipikado ka:

- Sumagot ng 1 minutong pasulit sa **solera4me.com/UHC**.
- O kaya, tumawag sa **1-888-305-6015, TTY 711**, Lunes-Biyernes, 6 a.m.–6 p.m. PT.



PRSRST STD U.S. Postage
PAID
United Health Group

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

CSCA19MC4402393_002

AMC-051-CA-CAID-TAG

Mga senyales ng paghinto.

Humingi ng tulong para sa mga problema sa alak at droga.

Ang paghiling ng panggamot para sa pag-abuso sa bawal na gamot ay makakatulong sa iyong magkaroon ng mas magandang buhay. Ang tulong para sa iyo at sa taong mahal mo ay maaaring magsimula sa pamamagitan ng pakikipag-usap sa isang doktor, nurse o tagapayo. Pribado ang sasabihin mo sa iyong provider tungkol sa pag-abuso sa bawal na gamot. Protektado ito sa ilalim ng batas. Ganito sisimulan ang iyong paggaling.

- **Humingi agad ng tulong.** Magpatingin sa iyong doktor, nurse o tagapayo sa loob ng 14 na araw. Pumunta nang 2 pang beses sa loob ng 30 araw.
- **Magkaroon ng aktibong tungkulin.** Pumunta sa iyong mga appointment. Magtanong. Hilingin sa iyong mga provider na magtulungan.
- **Maghanap ng tamang programa.** Maraming uri ng tulong na available. Tiyaking tama para sa iyo ang programa.
- **Humingi ng tulong mula sa iyong pamilya at mga kaibigan.** Huwag subukang magpagaling nang hindi humihingi ng tulong sa iba. Makakatulong ang pagkakaroon ng mga taong mahihingian mo ng suporta at payo.
- **Magdagdag ng pansuportang pangkat.** Lubos na nakakatulong ang pakikipag-usap sa iba na “nakaranas na ng pinagdadaraan mo.” Maraming uri ng mga online at personal na pangkat.



Matuto pa. Bisitahin ang [LiveAndWorkWell.com](https://www.LiveAndWorkWell.com) para sa higit pang impormasyon tungkol sa kung paano humiling ng panggamot para sa mga problema at karamdaman sa pag-iisip dahil sa pag-abuso sa bawal na gamot.



Gustong masulit ang iyong planong pangkalusugan?

Sumali sa amin sa isa sa aming mga buwanang pakikipagpulong sa komunidad. Lumahok sa aming Community Advisory Committee upang matuto pa tungkol sa mga programa at resource na para lang sa iyo. Bigyan kami ng feedback sa kung paano namin mapapahusay at mapapabuti ang paglilingkod namin sa iyo. Manatili sa kabuuan ng pulong at makatanggap ng \$25 na gift card.

Bibigyan ka pa namin ng masasakyan papunta sa isang pulong, kung kailangan mo. Karaniwang tumatagal ang mga pulong nang 1 oras at isinasagawa ang mga ito sa iba't ibang lokasyon sa kabuuan ng kalakhang San Diego.



Sumali sa amin. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**, upang makakuha ng impormasyon tungkol sa petsa at lokasyon ng pulong malapit sa iyo.

5 impormasyon tungkol sa chlamydia.

1. Ang chlamydia ang pinakakaraniwang nada-diagnose na sexually transmitted infection (STI). Parehong maaaring magkaroon nito ang kalalakihan at kababaihan.
2. Naikakalat ang bacteria na dahilan ng chlamydia sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Mababawasan ang panganib kapag gumamit ng condom.
3. Karaniwang walang anumang sintomas ang chlamydia. Inirekomenda ng mga eksperto na magpasuri para dito bawat taon ang sekswal na aktibong kababaihan at tinedyer na 25 taong gulang at mas bata. Maaaring isagawa ang pagsusuri sa pamamagitan ng ihi.
4. Maaaring gamutin ang chlamydia gamit ang mga antibiotic. Dapat gamutin ang dalawang magkapareha. Hindi ka dapat makipagtalik hangga't hindi natatapos ang panggamot.
5. Kung hindi gagamutin, maaaring magdulot ng pagkabaog ang chlamydia. Maaari itong maipasa sa sanggol sa panahon ng panganganak. Maaari din itong magdulot ng ectopic pregnancy o iba pang malalang problema.



Maaaring tahimik ang mga STI.

Magpatingin sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) para sa pagpapayo at pagsusuri sa STI. Kailangan ng bagong PCP? Bisitahin ang [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) o gamitin ang UnitedHealthcare **Health4Me**® app. O kaya, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Alamin ang iyong mga numero.

Mahalagang kontrolin ang presyon ng dugo.

Tinatanyag 1 sa 3 nasa hustong gulang sa U.S. ang may mataas na presyon ng dugo. Ngunit halos kalahati lang sa mga taong ito ang kontrolado ang kanilang mataas na presyon ng dugo. Tinatawag ding altopresyon ang mataas na presyon ng dugo. Sinasabi ng mga bagong alituntunin na nagsisimula ang stage 1 hypertension sa presyon ng dugo na 130/180 o mas mataas.

Karaniwang walang sintomas ang mataas na presyon ng dugo. Dahil maaari itong humantong sa malalalang problema, mahalagang gamutin ito. Ang altopresyon ang pangunahing sanhi ng stroke, atake sa puso, sakit sa kidney at congestive heart failure. May iba't ibang bagay kang magagawa upang makontrol ang iyong presyon ng dugo.

- Limitahan ang asin sa mas mababa sa 1,500 mg bawat araw.
- Kumain ng masustansyang pagkaing mataas sa mga prutas at gulay.
- Limitahan ang alak sa 1 pag-inom sa isang araw para sa kababaihan o 2 (o mas kaunti) para sa kalalakhian.
- Magpanatili ng tamang timbang.
- Manatiling aktibo. Maglakad nang mabilis sa loob ng 10 minuto nang 3 beses sa isang araw, 5 araw sa isang linggo. Magpatingin sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) bago magsimula ng programa sa ehersisyo.
- Huwag manigarilyo.
- Kontrolin ang stress.



Magpatingin sa iyong doktor. Kung hindi sapat ang mga pagbabago sa paraan ng pamumuhay upang mapanatiling mababa ang iyong presyon ng dugo, maaaring magmungkahi ng gamot ang doktor mo. Maraming iba't ibang uri ng mga gamot ang makapagpapababa ng presyon ng dugo. Tiyaking pumunta sa lahat ng follow-up na appointment sa iyong doktor. Suriin nang madalas ang iyong presyon ng dugo.



Pagcha-chart ng kalusugan.

Mahalagang pumunta sa mga well-child na pagpapatingin sa provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) ng iyong anak sa tamang panahon. Ang mga pagpapatinging ito ay maaari ding tawaging mga checkup o pagpapatingin para sa Maaga at Pana-panahong Screening, Diagnostic at Panggagamot (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment o EPSDT). Nangangailangan ang mga bata ng mga regular na well-child na pagpapatingin habang tumatanda sila.

Sa mga well-child na pagpapatingin, magsasagawa ng pagsusuri ang PCP ng iyong anak. Susuriin ng PCP ang taas, bigat at iba pang pangkalusugang sukat ng iyong anak. Matatanggap ng iyong anak ang anumang pagsusuri at bakunang dapat ibigay sa kanya. Tutulong din sa iyo ang PCP mo na subaybayan ang kalusugan ng iyong anak at magbabahagi siya ng mahahalagang tip sa kalusugan.

May naiibang pangangailangan sa pangangalaga sa kalusugan ang mga tinedyer kaysa sa mga bata. Handa na bang umalis sa pediatrician ang iyong tinedyer? Maaaring panahon na upang lumipat sa isang PCP na nanggagamot sa mga nasa hustong gulang. Maaaring mangailangan ang iyong anak na babae ng provider ng pangangalaga sa kalusugan para sa kababaihan gaya ng OB/GYN. Matutulungan namin ang iyong tinedyer sa pagpili ng tamang provider.



Oras na para sa checkup? Nandito kami upang tulungan kang makatanggap ng pangangalaga at panggagamot nang mabilis hangga't maaari. Kung mayroon kang mga tanong, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**. O kaya, bisitahin ang website ng miyembro sa **myuhc.com/CommunityPlan** o gamitin ang **Health4Me** app.



Lugar para sa resource.

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

Aming website at app: Maghanap ng provider, basahin ang iyong Handbook para sa Miyembro o tingnan ang iyong ID card, nasaan ka man.
myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM: 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

Text4baby: Makatanggap ng mga LIBRENG text message sa iyong cell phone bawat linggo upang tumugma sa yugto ng iyong pagbubuntis. Mag-sign up sa pamamagitan ng **pag-text ng salitang BABY o BEBE sa 511411**. Pagkatapos ay ilagay ang code ng kalahok na HFS.

Healthy First Steps[®]: Makatanggap ng suporta sa kabuuan ng iyong pagbubuntis (walang bayad).
1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Makakuha ng mga reward para sa napapanahong prenatal at well-baby na pangangalaga.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: Makakuha ng maaasahang impormasyon sa mga paksa sa kalusugan para sa mga bata at tungkol sa kanila.
KidsHealth.org

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

Pagkakaroon ng tamang pangangalaga.

Saan pupunta para sa pangangalagang kinakailangan mo.

Ang pagpili ng tamang lugar na pupuntahan kapag nagkasakit o nasaktan ka ay makakatulong sa iyong masuri nang mas mabilis. Mahalagang pumili ng provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP). Magpa-appointment upang magpatingin sa iyong PCP bago ka pa magkaroon ng agarang pangangailangan.

Magpatingin sa iyong PCP hangga't maaari. May madaling access ang iyong PCP sa mga talaan mo, alam niya ang kabuuang detalye ng kalusugan mo at maaari din siyang mag-alok ng mga appointment sa parehong araw upang matugunan ang iyong mga pangangailangan. Maaari kang magpatingin sa iyong PCP para sa mga pangangailangan o sintomas gaya ng:

- Pantal-pantal sa balat.
- Maliliit na pinsala.
- Bakuna para sa trangkaso.
- Pananakit ng tainga.

Kung hindi mo magagawang magpatingin sa iyong PCP, maaari kang pumunta sa isang center para sa agarang pangangalaga. Tumatanggap ng mga walk-in na pasyente ang mga center para sa agarang pangangalaga. Maaari kang pumunta sa agarang pangangalaga para sa:

- Ubo o sipon.
- Lagnat o pananakit ng lalamunan.
- Pananakit ng tiyan.
- Maliliit na sugat o paso.

Ang mga emergency room ay para lang sa malalaking medikal na emergency. Pumunta lang doon kapag sa tingin mo ay maaaring magresulta sa kamatayan o kapansanan kung hindi magagamot agad ang iyong sakit o pinsala.

Para sa mga pangkalahatang tanong tungkol sa kalusugan, tumawag sa aming walang bayad na NurseLineSM sa **1-866-270-5785, TTY 711**, 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Mabibigyan ka ng mga bihasang nakarehistrong nurse ng impormasyon at masasagot ang mga tanong tungkol sa:

- Pagpili kung saan kukuha ng medikal na pangangalaga.
- Paghahanap ng doktor o ospital.
- Tulong sa kalusugan at kabutihan.
- Mga tanong tungkol sa gamot.



Nandito kami para sa iyo. Mula sa pagpapaiskedyul ng checkup hanggang sa paghahanap ng doktor, maaasahan mo kami sa pagtulong sa iyong magkaroon ng pangangalaga nang mabilis hangga't maaari, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Sumusunod ang UnitedHealthcare Community Plan sa mga Pederal na batas para sa karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay hindi nagbubukod ng mga tao o nag-iiba ng pakikitungo dahil sa lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Nagbibigay ng mga libheng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin, tulad ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga accessible na electronic format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libheng serbisyo ng wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng:
 - Mga kuwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, pakitawagan ang toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro.

Kung sa tingin mo ay hindi ibinigay sa iyo ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga serbisyong ito o nag-iba ang pakikitungo nito sa iyo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang magsampa ng hinaing sa Civil Rights Coordinator sa pamamagitan ng:

- Koreo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Maaari ka ring magsampa ng reklamo para sa karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng:

- Web: Office for Civil Rights Complaint Portal sa
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Koreo: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- Telepono: Toll-free 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo para tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham sa ibang mga wika o malaking print. O kaya, maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro sa planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

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 servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն էք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ຊົນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**