



HealthTalk

Ti biahem paapan iti nasaysayaat a salun-at



Any a iti adda iti uneg

Tiempon para iti tinawen a bakunam kontra trangkaso. Ammuen no sadino a makaala ti maysa babaen ti panangusar iti pangbirokmi iti lokasion ti bakuna kontra iti trangkaso. Ammuen iti ad-adu pay iti panid 2.

Panagpabaro iti Medicaid

Saan a pukawen ti masakupam

Kasapulan a pabaruen dagiti miembro ti Medicaid ti masakupanda kada tawen. Daytoy a proseso ket maawagan iti “maulit a panangikeddeng.” Makiuman kenka ti estado ken ibagada kenka no orasen tapno agpabaro.

Siguraduen a madanonnaka ti estado. Siguraduen nga adda kenka ti agdama nga address, email, ken numero ti teleponom.

Napateg a sumungbat ka no kontakennaka ti estado. No madim aramiden dayta, mabalin a mapukaw ti planom para iti salun-at.



Adda kami ditoy tapno tumulong

Ammuen ti ad-adu pay iti
uhc.com/staycovered.

Labanan ti trangkaso

Tiempon para iti tinawen a bakunam kontra trangkaso

Napateg nga agpabakuna kontra trangkaso kada tawen. Daytoy ket inrekomena para iti amin nga tao nga 6 a bulan pangato ti edadna. Daytoy ti 3 a rason no apay:

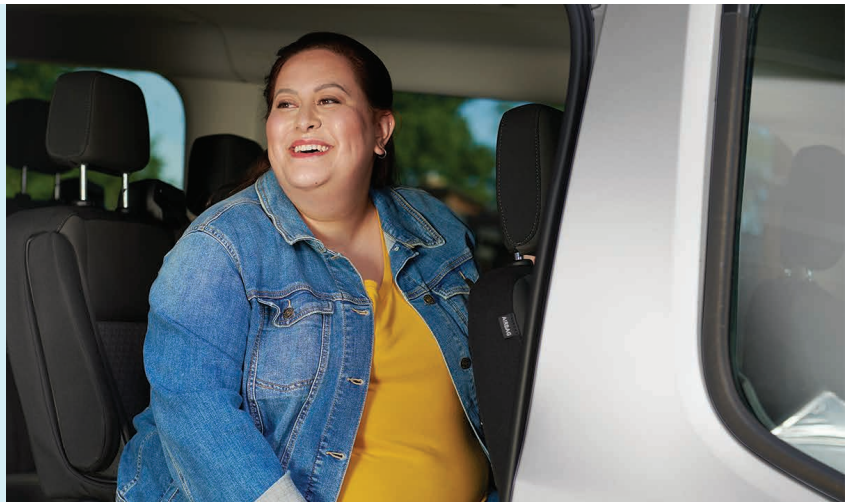
1. Salaknibannaka daytoy manipud iti panagsakit iti trangkaso.
2. No man agrtrangkaso ka, dagiti sintomasmo ket saan unay a nakaro.
3. Salaknibanna metlang ti pamiliam manipud iti trangkaso. No amin ket agpabakuna kontra trangkaso, narigrigat ti pannakaiwaras iti trangkaso.



Agpabakuna kontra iti trangkaso ita nga aldaw. Libre daytoy para kenka. Addaan kami iti online nga alikamen a mangpalaka iti panagiyiskediul iti maysa. Bisitaen ti **myuhc.com/findflushot**.

Tinawen a mapabpabaro ti librom kas miembro. Biruken online daytoy iti **myuhc.com/CommunityPlan**.

Iramanna ti Pakaammomi kadagiti Kababalin iti Kinapribado ken ti Pakaammo ti Saan a Panangbigbig. Mabalinda met a mabirukan online iti **uhc.com/privacy** ken **uhc.com/legal**.



Dagiti ekstra a benepisio

Aglugan paapan kadagiti medikal a panagbisitam

No maikari ka a miembro ti UnitedHealthcare® Community Plan, mabalin ka a makaala kadagiti saan nga emerhensia a medikal a pagluganan paapan ken pasubli kadagiti nasakup nga appointment-mo a libre para kenka no makualipika ka ken no awanen ti sabali a pagluganam.

Kayatna a saoen a mabalin ka nga aglugan paapan kadagiti medikal nga appointment-mo, agraman dagiti panagbisita iti tagaipaay ti kangrunaan a panangtaripatom (primary care provider, PCP), panangtaripato iti panagsikog, panagkita, ken dagiti serbisio iti salun-at ti panagtignay.

Tapno maplano ti pagluganam, wenno tapno makita no maikarika, usaren ti **UnitedHealthcare® app** wenno bisitaen ti **myuhc.com/transportation**.

Screening para ti kanser iti suso

Kayat a saoen ti screening ti kanser iti suso ket ti panangsukimat kadagiti suso ti maysa a babai para ti kanser sakbay a maaddaan ti sinyales ti sakit, kas kadagiti bukol. Ti screening ti kanser iti suso ket saanna a malappedan ti kanser iti suso, ngem makatulong daytoy a maduktalan a nasapa, no nalaklaka daytoy a maagasan. Maikalikagum ti screening para kadagiti babai iti nagbaetan ti edad 40-74.¹ Makisao iti tagaipaay ti kangrunaan a panangtaripatom maipapan no umno dagiti eksamen iti screening ti kanser iti suso para kenka, ken no kaanom ida nga aramiden.

Saan a makaibabawi ti panangisardeng

Dandani amin a tao ket ammoda a delikado ti panagsigarilio. Ngem ammom kadi a mabalin a makaigapu ti panagsigarilio iti nasurok 1 iti 5 a pannakatay kada tawen iti U.S.²

Ti nasayaat a damag ket pasayaaten ti panangisardeng iti panagsigarilio ti salun-at, pababaenna ti peggad ti 12 a kita ti kanser ken mabalin a makanayon iti kas kabayag ti 10 a tawen iti biagmo.³

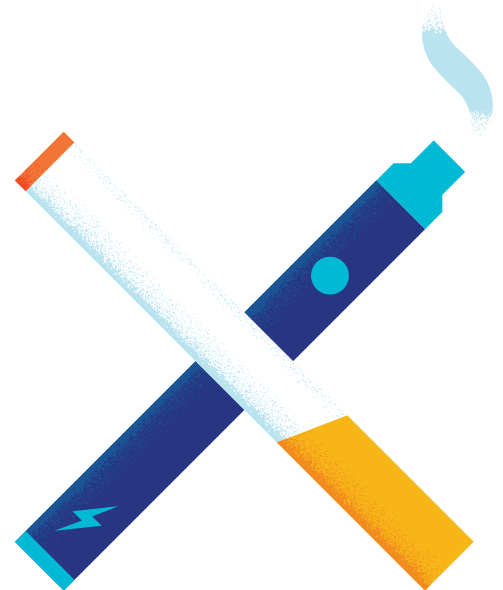
Uray no narigat ti agsardeng, mabalin ka a makaala kadagiti alikamen ken suporta tapno matulungan ka nga aramiden daytoy.

Dagiti singasing tapno matulungan ka nga agsardeng:

- Mangaramid ti listaan kadagiti rason tapno agsardeng
- Agpili ti petsa ti panangisardengmo ken ibagam daytoy kadagiti gagayyem ken pamiliam
- Ibelleng dagiti sigarilio ken pangsingim
- Kiddawen dagiti tattao a saan nga agsigarilio iti lawlawmo
- Agusar kadagiti pangsukat iti nikotina kas kadagiti patch wenno gum

Suportaranmi ti planom nga agsardeng. Maki-chat iti maysa a parasuporta babaen ti panag-log iti

myuhc.com/communityplan wenno ti **UHC mobile app**, wenno tawagan ti Hawaii Tobacco Quit Line toll-free iti **1-800-784-8669**.



¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting



Panglapped a panangtaripato

Panangkontrol iti presion ti dara

Ti presion ti dara ket ti kapigsa ti panangiduron ti daram kadagiti adigi ti uratmo. Ngumato ken bumaba daytoy iti intero nga aldaw. Ngem no kanayon a 130/80 wenno nangatngato pay daytoy, mabalin a kayatna a saoen nga addaan ka iti nangato a presion ti dara, a maawagan met iti altapresion.

Dayta ti kasapulam nga ikonsiderar gapu ta mabalin a mangiyeg daytoy kadagiti problema kas kadagiti atake iti puso, stroke, parikut iti bato, ken uray ti panaglabo ti mata. Napateg nga ammom dagiti numero ti presion ti daram ken maaddaan ka kadagiti regular a panagbisita iti tagaipaay iti kangrunaan a panangtaripatom (PCP). Mabalin kayo nga agaramid ti plano nga agkadua tapno mapagtalinaed a nasalun-at ti presion ti daram.

Adda kami ditoy tapno tumulong

Maaksesmo ti planom 24/7

Birukem ti impormasion ken suporta a kasapulam iti tiempo ken lugar a kasapulam.

UnitedHealthcare App:

I-download iti App Store® wenno iti Google Play™

Ti website-mi para ti miembro: myuhc.com/communityplan

Member Services:

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

Agpatulong para kadagiti saludsod ken pakadanagam. Mangbirok iti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at, agsaludsod ka maipapan kadagiti benepisio wenno agpatulongka a mangiyiskediul iti appointment, iti aniaman a pagsasao.

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

Mangdawat ti balakad iti salun-at manipud iti nars 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas, a libre para kenka.

UHC Doctor Chat:

I-download ti **UHC Doctor Chat app** wenno ammuken ti ad-adu pay ayan iti **UHCDoctorChat.com**.

Kumonektar kadagiti Tagaipaay ti Kangrunaan a Panangtaripato (PCP) iti sumagmamano a segundo babaen ti UHC Doctor Chat app. Magun-od dagiti PCP 24/7 ken mabalinda a sungbatan dagiti saludsod, dakkal man wenno bassit.

Hawaii Tobacco Quit Line:

Toll-free **1-800-784-8669**

Agpatulong a mangisardeng iti panagsigarilio a libre para kenka.

Pagluganan:

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

Mabalina ka a makalugan a paapan ken pasubli kadagiti medikal a panagbisita. Tapno mangiyiskediul iti lugan, tawagam ti ModivCare iti di kumurang a 2 nga aldaw ti trabaho sakbay ti appointment-mo wenno i-download-mo ti ModivCare app babaen ti Google Play wenno iti App Store.

Panangimaton ti Panangtaripato:

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

Dagiti miembro nga addaan kadagiti nakaro a kondision ken komplikado a kasapulan ket mabalina a makaawat kadagiti tawag iti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion iti salun-at, dagiti panangikalikagum kadagiti rekurso ti komunidad, palagip iti appointment, tulong kadagiti pagluganan ken ad-adu pay.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Agbirok kadagiti artikulo, alikamen ti panangtaripato iti bagi, ken salun-at ti panunot ken dagiti rekurso ti panagusar ti substansia.

Hāpai Malama:

Toll-free **1-888-980-8728**

Lunes-Biernes, 7:45 a.m.-4:30 p.m.

No masikog ka, sidadaan ti programami a mangipaay kadagiti gunggona ken suporta para kenka ken ti maladagam.

Mirza:

Ipaay iti bukodmo a keiki ti kasayaatan a panagrugui. Agbirok kadagiti programa iti nasapa a panagadal a makatulong a mangparang-ay iti bukodmo a keiki. Ipadam dagiti programa a makatulong iti bukodmo nga 'ohana a libre para kenka. I-text ti **"8010"** toll-free iti **1-866-238-2068**.

Panangtaripato iti Bagi babaen ti AbleTo: ableto.com/begin

Daytoy nga app ti Panangtaripato iti Bagi ket mangted kenka kadagiti alikamen iti emosional a salun-at a kas kadagiti panagmenna-menna, ehersisio iti panaganges, video, ken ad-adu pay nga awan bayadna.

Agbalin a Digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Ag-sign up para ti email, kadagiti text a mensahe ken digital a file tapno naparpartak a maawatmo ti impormasionmo iti salun-at.

Dagiti rekurso para ti miembro

Malu Kou Community Connection Center:

Toll-free **1-808-766-9920**

Email: **malukou@uhc.com**

7:45 a.m.–4:30 p.m. HST, Lunes–Biernes.

Mabirukan iti 51 N. Hotel St., Suite A Honolulu, HI 96817, Ti Malu Kou Community Connection Center ket mangpasangbay a lugar a dedikado iti pangtulong iti lokal a komunidad babaen ti suporta, dagiti rekurso, ken koneksion. Mangidiay-diaya ti Malu Kou kadagiti serbisio manipud iti salun-at ken dagiti workshop ti kinakaradkad agingga kadagiti panangikalikagum iti pabalay, dagiti suplay ti kinadalus iti bagi, ken suporta para ti Medicaid ken dagiti aplikasion iti SNAP. Tultulungan met ti sentro dagiti indibidwal tapno maawatan ken maaksesda dagiti benepisio iti UnitedHealthcare Community Plan.

Dagiti Rekurso para ti Komunidad:

uhc.care/HTCommConnector

Dagiti Rekurso para ti Komunidad ti UnitedHealthcare ket addaan kadagiti programa a mabalin a mangipaay kadagiti tulong maipapan iti taraon, balay, panagbayad kadagiti utilidad, ken ad-adu pay, iti nalaklaka wenno libre para kenka. Agsapul tapno makabirok iti tulong iti lugaryo.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications such as audio and braille for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number **1-888-980-8728**, TTY **711**.

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call the toll-free number **1-888-980-8728**, TTY **711**.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697** (TDD)

Mail: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, and auxiliary aids are available to you. Call member services at 1-800-980-8728, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Traditional Chinese)**，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版、輔助工具）的免費通訊可提供給您。請致電會員服務部：1-800-980-8728，聽障專線（TTY）711。

请注意：如果您说**中文 (Simplified Chinese)**，我们将为您提供免费的语言协助服务，以及免费的其他格式（如大字体）和辅助工具。请拨打 1-800-980-8728 (TTY: 711)，联系会员服务部门。

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjermal. Kirtok jermal in jibañ membōr ro ilo 1-800-980-8728, TTY 711.

ESINESIN: Ika pwun en mei fosun **Chuuk (Chuukese)**, mei wor aninisin chiaku ese kamo pwan ekoch aninis rese kamo ren katouren porous non ekoch nikinik, ussun founwatten mak, me aninisin kapas ese pwan kamo mei tongeni kawor ngonuk. Kokori member services meren ewe nampa 1-800-980-8728, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana **Samoa (Samoan)**, e te maua auunaga fesoasoani fai fua ma fesoata'iga maua fua i isi faatulagaga e pei o lomiga lapopo'a, ma mea fesoasoani i fesoata'iga a i latou e uai aafiaga tumau. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-800-980-8728, TTY 711.

HO‘OLOHE: Inā ‘ōlelo **Hawai‘i ‘oe (Hawaiian)**, loa‘a iā ‘oe nā lawelawe kōkua ‘ōlelo manuahi a me nā ‘ōnaehana kama‘ilio manuahi ma nā ‘ano like ‘ole, e like me ka pa‘i nui, a me nā mea kōkua ‘ē a‘e. Kāhea i nā lawelawe lālā ma 1-800-980-8728, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística, a materiales gratuitos en otros formatos (como letra grande) y a servicios auxiliares. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-980-8728, TTY 711.

PAKAAMMO: No agsasaoka iti **Ilocano**, sidadaan a magun-odmo dagiti libre a serbisio ti tulong iti pagsasao ken libre a komunikasion kadagiti dadduma a pormat, kas iti dadakkel a letra, ken dagiti auxiliary a tulong. Tawagan dagiti serbisio ti miembro iti 1-800-980-8728, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print, at mga auxiliary na pantulong. Tumawag sa mga serbisyo ng miyembro sa 1-800-980-8728, TTY 711.

注意：日本語 (Japanese)を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。会員サービスまで 1-800-980-8728、TTY 711までお電話ください。

FAKATOKANGA'I ANGE: 'Okapau 'oku ke lea **Faka-Tonga (Tongan)**, 'oku 'i ai 'a e 'ū sēvesi tokoni ki he lea fakafonuá pea mo e tokoni ta'etotongi fakafetu'utakii 'i he ngaahi founa kehekehe, hangē ko hono ma'u 'o e fakamatalá 'i hono hiki mata'itohi lalahí, pea 'oku 'atā atu kiate koe mo e ngaahi me'angāue fetu'utaki fakatekinolosia tokoni ki he kau faingata'a'ia 'i he fanongó, sió mo e leá. Ta ki he ngaahi ngāue tokoni 'a e kāingalotú 'i he fika 1-800-980-8728, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식(예: 큰 활자체 및 보조 기구)의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스에 1-800-980-8728, TTY 711번으로 전화하십시오.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn, và các thiết bị hỗ trợ phụ trợ. Vui lòng gọi cho dịch vụ hội viên theo số 1-800-980-8728, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ ໝາຍເລກ 1-800-980-8728, TTY 711.

PANAWAGAN: Kung mosulti ka og **Bisaya (Visayan)**, libre nga serbisyo sa tabang sa pinulungan ug libre nga komunikasyon sa lain-laing pormat, sama sa dakong imprenta, ug auxiliary nga mga tabang anaa kanimo. Tawga ang mga serbisyo sa miyembro sa 1-800-980-8728, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูด**ภาษาไทย (Thai)** คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-800-980-8728, TTY 711