



# HealthTalk

Ti panagdaliasatmo iti nasaysayaat a salun-at



## Ania ti adda iti uneg

No masakit ka wenno nadangran, ammom kadi no sadino ti papanam para ti panangagas? Kitaen ti panid 2 tapno maammuan ti kasayaatan a lugar a pakaalaan ti panangtaripato a kasapulam.

## Nasakup a panangtaripato

## Nasalun-at a panagrugi

### Mapan iti tagaipaaymo para ti tinawen a panagbisita iti kinakaradkad

Irugi ti tawen a kusto babaen ti panangiyiskediul ti appointment iti tagaipaay ti kangrunaan a panangtaripatom. Amin a miembro ti pamilyam ket nasken a mapan iti tagaipaayda maminsan iti kada tawen para ti tinawen a panagbisita iti kinakaradkad. Daytoy a panagbisita ket nasakup a benepisio iti sidong ti planom iti salun-at. Kabayatan ti panagbisita, matingiting ka wenno makaala ti aniaman a bakuna a kasapulam. Kada panawen ti lammiis, siguraduen a kiddawen ti tagaipaaymo maipapan ti panangala ti bakuna iti COVID-19 ken iti trangkaso.



### Kasapulan ti baro a tagaipaay?

Makatulong kami a makabirok ti maysa. Maki-chat iti suporta babaen ti **myuhc.com/communityplan** wenno iti UHC mobile app.

## Nasakup a panangtaripato

## Ammuen no sadino a mapan

No kasapulam ti panangtaripato, ti panagapan iti umno a lugar ket makatipid iti orasmo. Adda ditoy ti sumagmamano a banbanag a lagipen no iked-keddengmo no sadino a mangsapul iti panangagas.

### 1. Tagaipaay ti Kangrunaan a Panangtaripato (PCP)

Para ti kaaduan dagiti sakit ken dunor, ti opisina ti tagaipaaymo ti kangrunaan a panangtaripato ti umuna a tawagam. Mabalinda a makaited kenka ti balacad para ti panangtaripato iti pagtataengan. Mabalinda met a mangitawag ti reseta iti parmasiam, no kasapulan.

### 2. Nagannat a Panangtaripato

No saan ka a makapan tapno makita ti tagaipaaymo, mabalinda ka a mapan iti sentro ti nagannat a panangtaripato. Mangawat kadagiti walk-in a paciente dagiti sentro ti nagannat a panangtaripato para kadagiti saan a nakaro a sakit ken dunor. Mabalinda met a makisao iti nars 24/7 babaen ti panagtawag toll-free iti **1-888-980-8728**, wenno maki-chat iti doktor babaen ti panagusar ti app-mi a Doctor Chat.

### 3. Emergency room (ER)

Mapan iti the emergency room wenno tawagan ti 911 para kadagiti makapeggad iti biag a parikut kas kadagiti dunor iti ulo, nakaro nga allergic reaction, rigat iti panaganges, dadakkel a sinet wenno saan a makontrol a panagdara.

## Dumngeg iti pusom

### Ti sumagmamano a sintomas ti atake iti puso ket agduma para iti lallaki ken babai

Ti kangrunaan a gapu ti pannakatay para ti lallaki ken babai iti U.S. ket sakit iti puso. Masansan a rason ti atake iti puso. Napateg a maammuan dagiti sinyales ken sintomas ti atake iti puso.

Mabalinda a karaman kadagiti sintomas para ti lallaki ken babai ti:

- Ut-ot a maiwaras agingga iti tengged
- Ut-ot a maiwaras agingga iti abaga
- Ut-ot iti barukong
- Ut-ot a maiwaras agingga kadagiti takiag
- Panaganangsab
- Sobra a panagling-et

Mabalinda met a mapadasan dagiti babai ti:

- Saan a mailawlawag a ngipen
- rurod, kinakapsut
- Ut-ot iti buksit
- Pannakaulaw, panagsarua
- Ut-ot iti likud
- Ut-ot iti panga wenno

Mabalinda a mapasamak iti aniaman nga edad ti atake iti puso. Ngem kadawyan a mapadasan dagiti babai ti umuna nga atakeda iti puso iti naladladaw a panawen ngem kadagiti lallaki. Ti promedio nga edad iti atake iti puso para kadagiti babai ket 70. Para kadagiti lallaki, edad 66 daytoy.

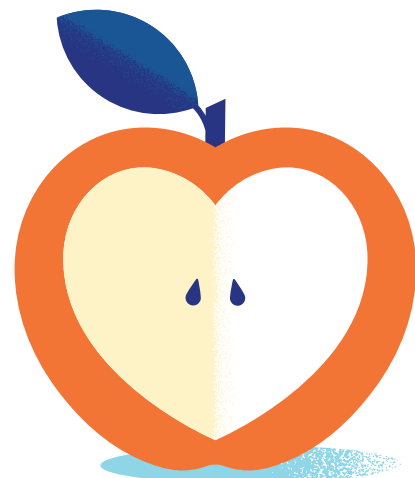


**Nasalun-at iti puso.** Ti nasalun-at nga estilo ti panagbiag ket makatulong a mangimaton iti sakit iti puso. Makisao iti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-atmo maipapan kadagiti panagbaliw a mabalinda nga aramiden tapno makissayan ti peggadmo iti atake iti puso.

### Pannakimiembro, dagiti benepisio ken dagiti detalye ti plano

Mabalinda a makita ken mai-download ti Member Handbook iti aniaman nga oras, uray no sadino ti ayanmo babaen ti panagbisita iti **myuhc.com/communityplan**.

Kayatmo kadi ti naiyimprensa a kopia? Tawagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711** tapno ikiddaw nga ikoreo ti Member Handbook kenka.



# Perdien ti kanser

## Dagiti panagtingiting tapno nasapa a maduktalan ti kanser

Ti panagpatingiting para ti kanser ket napateg no adda ka iti peggad. Ti panangduktal iti kanser a nasapa ket mapalakana iti panangagas ditoy. Damagen ti tagaipaaymo maipapan kadagitoy a panagtingiting kabayatan ti sumaruno a panagbisitam.

### 1. Panagtingiting iti colorectal a kanser

Maikalikagum ti panagtingiting iti colorectal a kanser para kadagiti nataengan nga agtawen iti 45 agingga iti 75. Makisao iti tagaipaaymo maipapan ti kasayaatan nga opsin ti panagtingiting para kenka.

### 2. Panagtingiting iti cervical a kanser

Dagiti babbai iti nagbaetan dagiti edad 21 ken 29 ket nasken a mangala ti Pap smear kada 3 a tawen. Kalpasanna mangala ti Pap ken HPV nga eksamen kada 5 a tawen iti nagbaetan dagiti edad 30 ken 65. Ti panageksamen ket mabalin nga agleppas iti edad 65 para kadagiti babbai nga addaan ti pakasaritaan dagiti normal a resulta iti Pap.

### 3. Panagtingiting iti prostate a kanser

Dagiti lallaki nga agtawen iti nagbaetan ti 55 ken 69 ket nasken a mangaramid ti individual a desision iti panagpatingiting. No adda ka iti daytoy a grupo iti edad, makisao iti tagaipaaymo maipapan ti panagtingiting.

### 4. Panagtingiting iti kanser iti bara

Dagiti nataengan nga agtawen iti nagbaetan ti 50 ken 80 ket nasken a mangdamag iti tagaipaayda maipapan ti panagtingiting iti kanser iti bara no addaanda ti pakasaritaan ti nakaro a panagsigarilio ken agdama nga agsigigarilio (wenno nagsardeng iti uneg ti napalabas a 15 a tawen).

## Inaldaw a biag

# MALIDLIDAY ka kadi?

## Dagiti singasing tapno malasatan ti seasonal depression

Ti seasonal affective disorder (SAD) ket maysa a kita ti depression. Mapaspasamak daytoy kadagiti nalamiis, nalidem a bulan ti lammiis. Mairaman kadagiti sintomas ti kinaliday, panagsyudut, sobra a panagturog ken panagtaba. No patiem nga addaan ka iti SAD, padasen dagitoy a singasing iti panangtaripato iti bagi:

**Agehersisio.** Naammuan a makatulong ti pisikal nga aktibidad kadagiti tattao a makarikna ti nasaysayaat ken mangpabang-ar iti stress. Pannagna, panag-yoga wenno panaglangoy iti indoor pool ket mangpa-aktibo iti bagim.

**Rumuar.** Uray no nalidem ti langit bayat ti panawen ti lammiis, ti lawag iti ruar ket makatulong a mangpasayaat iti riknam. Rumuar ken agpagna-pagna bayat ti oras para ti pangngaldaw. No adda ka laeng iti uneg, agtugaw asideg kadagiti tawa.

**Agtomar kadagiti bitamina.** Ti SAD ket nainaig iti kinakurang ti bitamina D. Makisao iti tagaipaaymo maipapan ti panagtomar ti bitamina D wenno dadduma pay a suplemento.

# Adda kami ditoy tapno tumulong

## 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. Agbirok iti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at wenno sentro ti nagannat a panangtaripato, agdamag kadagiti saludsod wenno agpatulong a mangiyiskedyul iti appointment, iti aniaman a pagsasao.

## Ti website-mi: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)

Iduldulin ti website-mi ti amin nga impormasion ti salun-atmo iti maysa a lugar. Mabalin ka a mangbirok iti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at, mangkita kadagiti benepisiom wenno makita ti ID kardmo kas miembro, ken ad-adu pay.

## UnitedHealthcare app: I-download iti App Store® wenno Google Play™

Iyakses ti impormasion iti plano iti salun-atmo a dagus.

## 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 iti **UHCDoctorChat.com**. Laktawan ti waiting room ken kumonekta kadagiti Tagaipaay ti Kangrunaan a Panangtaripato (dagiti PCP) iti sumagmamano a segundo babaen iti UHC Doctor Chat app. Sidadaan dagiti PCP iti 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas ken masungbatanda ti aniaman a saludsod, dakkel man wenno bassit.

## Quit For Life: [quitnow.net](https://quitnow.net)

Toll-free **1-866-784-8454**, TTY **711**  
Agpatulong nga agsardeng iti panagsigarilio a libre.

## Pagluganan:

Toll-free **1-866-475-5746**, TTY **1-866-288-3133**  
Mabalin a makaala ka ti pagluganan a paapan ken manipud kadagiti medikal a panagbisitam. Tapno mangiyiskedyul iti pagluganan, tawagan ti ModivCare iti kababaen iti 2 nga aldaw ti negosio sakbay iti appointment-mo.

## Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)

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

## Panangimaton ti Panangtaripato:

Toll-free **1-888-980-8728**, TTY **711**  
Dagiti miembro nga addaan kadagiti nakaro a kondision ken komplikado a kasapulan ket mabalin 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.

## Hapai 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.

## Self Care by AbleTo: [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin)

Pabang-aran ti stress ken papintasan ti riknam babaen iti daytoy a Self Care app a mangipapaay kadagiti alikamen ti emosional a salun-at. Kitaen dagiti meditasion, ehersisio iti panaganges, video, ken ad-adu pay. Makaawat ka ti naibagay a linaon ken libre daytoy.

## Community Connector:

### [uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)

Dagiti Rekurso iti 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 makabiok iti tulong iti lugaryo.

## Dagiti Karbengam iti Kinapribado:

Kas miembro ti UHC QUEST, adda karbengam a masalakniban ti kinapribadom. Kontaken ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728** tapno maammuan no kasanomi a masalakniban ti kinapribadom. Para ti ad-adu pay nga impormasion maipapan kadagiti karbengan ken rebbengem, kitaen ti panid 154 ti member handbook wenno tawaganna kami toll-free iti **1-888-980-8728**.

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or has discriminated in any way, you can file a grievance with:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Complaint forms are available at:

**<http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**.

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at  
**1-888-980-8728, TTY 711.**

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjelok wōñean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejele im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).