



HealthTalk

Ti dalanmo para iti nasaysayaat a salun-at



Suporta para iti plan ti salun-at, magun-odmo

I-download ti **UnitedHealthcare app** tapno ma-access-mo dagiti benepisio ken masakupan ti plan-mo. Available iti App Store® wenno Google Play™.



Dagiti benepisio ti plan

Agtalinaed a masakupan

Siputan dagiti importante nga update

Mabalin nga agbaliw dagiti pagannurotan tapno agtalinaed ti Medicaid coverage-mo. Importante nga ammom ti kabaruan nga impormasion tapno mataginayonmo dagiti benepisiom.

Mabalin a kasapulam ti agtignay tapno agtalinaed ti coverage-mo. Mabalin a karaman ditoy ti panang-update iti impormasionmo wenno panangkompleto iti dadduma a kasapulan.

Siputan dagiti mensahe manipud iti ahensia ti Medicaid iti estadoyo. Ibagi dagitoy a mensahe no ania ti masapul nga aramidem ken no kaano nga aramidem dayta.



Ti panangmonitor kadagiti update ket makatulong tapno maliklikam a maputed ti coverage-mo.



Laing iti digital a teknolohia

Ammuem dagiti baro a laing nga agusar iti digital a teknolohia iti libraria iti lugarmo

Mabalin nga itukon ti libraria iti lugarmo dagiti libre a klase tapno matulonganka nga agusar iti teknolohia ken agbirok iti mapagtalkan nga impormasion maipapan iti salun-at iti online. Dagiti programa a kas iti Digital Pathways manipud iti American Library Association ket tumulong kadagiti adulto nga agtalek nga agusar iti internet, email, video call ken online a serbisio. Makatulong dagitoy a paglaingan para iti salun-at, trabaho, ken inaldaw a panagbiagmo. Natalged ken nasayaat a lugar dagiti libraria, a mangitukon iti libre a suporta ken oportunidad nga agsursuro.



Padasem ti baro a banag.

Tawagan wenno bisitaem ti libraria iti lugarmo tapno maammuam dagiti klase a makatulong kenka nga agsursuro iti paglaingan.

Sabasabali ti makuna a nasalun-at para dadduma

Adda dagidiay agkuna a kaipapananna ti pannangan iti balanse a taraon wenno panagtalinaed nga aktibo. Para iti dadduma, mabalin a kaipapananna ti umdas a panaginana, panangkontrol iti stress wenno panangasikaso iti agtultuloy a kasapulan iti salun-at. Makatulong ti babassit nga addang a mangsuporta iti salun-atmo iti kasayaatan a pamay-an para kenka.



Bakuna kontra trangkaso

Protektaram ti bagim ita a panawen ti trangkaso

Panawenen ti trangkaso. Nalaka a mayakar ti trangkaso iti sabali a tao.

Nakarkaro ti trangkaso ngem ti panateng. Kada tawen, adu a tattao ti agsakit. Mabalin a kasapulan ti dadduma ti agpadoktor wenno mapan iti ospital.

Ti panagpabakuna kontra trangkaso ti kasayaatan a makatulong tapno maprotektaranka ken dagiti tao iti aglawlawmo. Makatulong dayta tapno saanka nga agsakit ken mabalin a lapdanna ti nakaro a sakit.

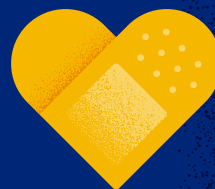
Libre a masakupan para kenka dagiti bakuna kontra trangkaso. Napartak ken simple a maala dagitoy.

Napateg ti panagpabakuna kontra trangkaso iti kada tawen. Mabalin nga agbaliw ti virus ti trangkaso, isu a makatulong daytoy a mangprotektar kenka kada panawen ti trangkaso.



Agtalinaedka a protektado ita a panawen ti trangkaso

Bisitaem ti doktormo wenno ti asideg a parmasia tapno agpabakuna kontra trangkaso.





Hāpai Mālama

Ekstra a suporta para iti nasalun-at a panagsikog

No masikogka wenno planom ti agsikog, mabalin nga itukon ti plan-mo iti salun-at ti ekstra a suporta.

Ti Hāpai Mālama ket maysa a programa a mangsuporta kenka bayat a masikogka ken inton mayanaken ti maladagam. Ikonektarnaka iti maysa a care manager a tumulong kenka a mangsurot iti plano ti pannakaaywanmo ken maalam ti pannakaaywan a kasapulam.

Makipagtrabaho kenka ti care manager-mo a mangaramid iti plano ken tulongannaka a mangsurot iti dayta sakbay ken kalpasan a mayanak ti maladaga.

Matulongannaka ti programa a:

- Mangyeskediul iti panagbisita iti doktor ken agsapul iti pagsakayan
- Mangimanehar iti pannakaaywanmo bayat a masikogka
- Mangala iti tulong kalpasan a mayanak ti maladagam
- Agsapul kadagiti lokal a programa ken serbisio

No kasapulam ti ekstra a tulong, mabalin nga ag-check in ti care manager-mo ken tumulong a mangikoordinar iti pannakaaywanmo.



Kayatmo kadi a maammuan ti ad-adu pay? Tawagam ti Hāpai Mālama tapno makitam no kualipikadoka ken agsaludsodka maipapan iti daytoy a programa.



Mabalin a makaispal iti biag ti screening para iti kanser

Importante unay ti panangaywanmo iti salun-atmo. Dagiti screening para iti kanser ket simple a test a makatulong tapno nasapa a maduktalan ti kanser. No nasapa a maduktalan ti kanser, mabalin a nalaklaka a maagasan.

Screening para iti lallaki ken babbai

- Screening para iti kanser ti colon
- Screening para iti kanser ti bara (para kadagiti agsigsigarilio itan wenno dati a mannigarilio)

Screening para iti babbai

- Screening para iti kanser ti suso (mammogram)
- Screening para iti kanser ti matris (Pap test wenno HPV test)

Screening para iti lallaki

- Screening iti kanser ti prostate



Saan nga amin ket kasapulanda ti agpapada a test. Gapu iti edadmo, pakasaritaan ti pamilyam ken salun-atmo, mabalin a sabali dagiti screening a kasapulam. Dadduma a mairekomendar a panagkolekta iti sampol ti screening para iti kanser ket maaramid iti mismo a pagtaengan. **Kasaritam ti doktormo tapno maammuam no ania dagiti eksamenasion para kenka.**



Pannakimiembro, dagiti benepisio ken dagiti detalye ti plan

Tinawen a ma-update ti handbook-mo kas miembro. Biroken dayta iti **myuhc.com/communityplan**. Ramanennna ti Abiso iti Kinapribado ken Abiso ti Kaawan Diskriminasion. Masarakan met dagita online iti **uhc.com/privacy** ken **uhc.com/legal**.



Kayatmo ti nayimprenta a kopia?

Libre a matawagam ti Member Services iti **1-888-980-8728**, TTY **711** tapno kiddawem a maikoreo kenka ti handbook ti miembro.



Maalam ti ad-adu pay manipud kadagiti benepisiom babaen ti UCard-mo

Ammom kadi a gapu iti plan-mo iti salun-at, nalaka a mausarmo dagiti benepisio ken gunggonam iti maymaysa a lugar? Tulongannaka ti UnitedHealthcare UCard tapno agpada a maaramidmo dagita.

Depende iti plan-mo, mabalinmo nga usaren ti UCard-mo a mangbayad iti bambanag a kas iti:

- Agas ti panateng ken gamit para iti first aid
- Nasustansia a taraon kas iti prutas, natnateng, ken gatas
- Dagiti gamit iti pagtaengan kas iti materiales a pagdalus
- Dadduma a bill wenno dadduma pay nga aprobado a gastos
- Bambanag para iti maladaga kas iti lampin wenno matimpla a gatas

Mabalin met a makaalaka iti gunggona babaen ti panangaywanmo iti salun-atmo, kas iti mapan panagpaeksamen wenno makiraman kadagiti aktibidad para iti salun-at. Mainayon dagiti gunggona iti UCard-mo ken mabalin nga usaren a gumatang iti bambanag.

Usarem ti card-mo kadagiti tiendaan wenno online. Mabalinmo met nga imanehar dayta iti account wenno app-mo tapno kitaem ti balansem ken mamonitormo dagiti gunggona.



Ammuem ti ad-adu pay. Ag-log-in iti UHC account wenno app-mo tapno kitaem ti UCard-mo ken makitam dagiti benepisio ken gunggonam.





Panagennat para iti nasaysayaat a panaggaraw

Ti panagennat tulonganna ti bagim a makapaggaraw a naimbag. Nalaklaka ti agdumog, agkaw-at, magna ken mangaramid iti inaldaw nga aktibidad.

Ti panagennat ket para iti amin. Mabalin a sabali ti nasalun-at a panaggaraw para iti tunggal individual. Saan a kasapulan nga adu ti aramidem. Ti bassit a panagennat iti kada aldaw ket makatulong a mangpasayaat iti panaggaraw bayat ti panaglabas ti panawen.

Padasem ti simple a panagennat para iti tengnged, likud, takiag, ken sakam. In-inut nga aggaraw sa isardeng no adda nasakit.

Makatulong kenka ti panagennat a:

- Nalaklaka nga aggaraw
- Agtalinaed a flexible
- Nalaklaka a mangaramid iti inaldaw nga aktibidad



Ti sumagmamano a minuto iti kada aldaw matulonganna ti bagim nga agtalinaed a napigsa ken nakasagana nga aggaraw.



Kasapulam kadi ti interpreter para iti appointment-mo?

Libre ti serbisio para iti sabali a lengguahe para kadagiti miembro. No kasapulam ti interpreter a tumulong kenka a makikomunikar iti health care provider-mo bayat ti appointment, direkta koma a kontakem ti opisina ti provider-mo iti kabiitan a panawen. Mabalin nga iyurnos ti provider-mo ti available a serbisio ti interpreter bayat ti panagbisitam.



No kasapulam ti tulong tapno mayeskedul ti serbisio ti interpreter, pakitawagam ti Member Services iti **1-888-980-8728**, TTY **711**. Masarakam met daytoy a numero ti telepono iti likud ti member ID card-mo. Dagiti representante ti Member Services ket available a tumulong kenka a maikonektar iti serbisio ti interpreter ti sabali a lengguahe a kasapulam.



Tulongandaka

Ma-access-mo ti plan-mo 24/7

Birokem ti impormasion ken suporta a kasapulam iti oras ken lugar a masapulmo dayta.

UnitedHealthcare App:

I-download iti App Store® wenno Google Play™

Ti website ti miembromi:

myuhc.com/communityplan

Member Services:

Libre a tawag iti **1-888-980-8728, TTY 711**, 7:45 a.m.–4:30 p.m. HST, Lunes–Biernes.

Agpatulong no adda saludsod ken pakaseknam. Agbirok iti provider ti panangtaripato iti salun-at, agsaludsod maipapan kadagiti benepisio wenno agpatulong a mangyiskediul iti appointment, iti aniaman a lengguahe.

UHC Doctor Chat:

I-download ti **UnitedHealthcare app** wenno ammuen ti ad-adu pay iti **myuhc.com/communityplan**. Agkonekta kadagiti Primary Care Provider (PCP) iti sumagmamano laeng a segundo babaen ti **UHC Doctor Chat**. 24/7 nga available dagiti PCP ken masungbatanda dagiti saludsod, komplikado man wenno simple.

NurseLine:

Libre a tawag iti **1-888-980-8728, TTY 711**. Agpabalakad para iti salun-at iti maysa a nurse 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas, nga awan ti bayadam.

Hawaii Tobacco Quit Line:

Libre a tawag iti **1-800-784-8669**. Agpatulong a mangisardeng iti panagsigarilio nga awan ti bayadam.

Transportasion:

Libre a tawag iti **1-888-777-3844, TTY 1-888-777-3844**. Makaalaka iti pagluganan nga agturong ken agsubli kadagiti medikal a panagbisitam. Tapno mangyiskediul iti pagluganan, tawagan ti MTM Health di kumurang a 2 aldaw ti negosio sakbay ti appointment wenno download-mo ti MTM Health app.

Panangimanehar iti

Panangaywan:

Libre a tawag iti

1-888-980-8728, TTY 711

Dagiti miembro nga addaan kadagiti nakaro a kondision ken komplikado a kasapulan ket mabalin a makaawat iti tawag iti telepono, mabisita iti pagtaengan, maikkan iti edukasion iti salun-at, rekomendasion kadagiti tulong ti komunidad, palagip iti appointment, tulong iti pagluganan ken adu pay.

Agbiag ken Makapagtrabaho a Naimbag (Live and Work Well): **liveandworkwell.com**

Agbirok kadagiti artikulo, tool iti panangaywan iti bagi, manangtaripato a provider, ken tulong para iti mental a salun-at ken panagusar iti maiparit a substansia.

Hāpai Mālama:

Libre a tawag iti **1-888-980-8728**

Lunes–Biernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m. No masikogka, sidadaan ti programami a mangipaay kadagiti gunggona ken suporta para kenka ken ti maladagam.

Mirza:

Itedmo iti maladagam ti kasayaatan. Agbirok kadagiti programa para iti nasapa a panagsursuro a makatulong iti panagrang-ay ti anakmo. Ibagaymo dagiti programa a makatulong iti bukodmo nga ‘ohana nga awan ti bayadam. Libre nga i-text ti **“8010”** iti **1-866-238-2068**.

Palliative Care:

Libre a tawag iti **1-888-980-8728, TTY 711**. Ti UnitedHealthcare ramanenna itan ti palliative care a saan nga iti mismo nga ospital. Suportaran daytoy a serbisio dagiti agbibigang nga addaan nakaro a saksakit iti ruar ti ospital, a naipamaysa iti panangliwliwa ken kalidad ti biag. Tumulong ti dedikado a grupo dagiti doktor, nurse, social worker, ken dadduma pay nga espesialista a mangsango kadagiti sintomas ken stress bayat a maipapaay dagiti pisikal, emosional, ken naespirituan a kasapulan. Available ti palliative care iti aniaman nga edad ken iti aniaman a tukad ti sakit—uray kagiddan dagiti agdama a panangagas.





Dagiti tulong para ti miembro

Agusar iti Digital:

myuhc.com/communityplan/preference

Ag-sign up para kadagiti email, text message ken digital file tapno al-alisto a maalam dagiti impormasion maipapan iti salun-atmo.

Malu Kou Community Connection Center:

Libre a tawag iti **1-808-766-9920**

Email: **malukou@uhc.com**

7:45 a.m.-4:30 p.m. HST, Lunes-Biernes. Ti Malu Kou Community Connection Center ket mabirokan iti 51 N. Hotel St., Suite A Honolulu, HI 96817, ket mangipaay nalawa a lugar a dedikado iti panangtulong iti lokal a komunidad babaen ti suporta, tulong, ken koneksion. Mangipapaay ti Malu Kou kadagiti serbisio para iti salun-at ken kadagiti workshop para iti salun-at kasta met kadagiti rekomendasion iti pabalay, dagiti suplay ti kinadalus iti bagi, ken suporta para iti Medicaid ken kadagiti aplikasion iti SNAP. Tultulongan met ti center dagiti indibidual tapno maawatan ken ma-access-da dagiti benepisio ti UnitedHealthcare Community Plan.

Maawiska a personal a bumisita kadakami kadagiti UnitedHealthcare nga opisnami no adda aniaman a saludsodmo maipapan kadagiti benepisiom. Lunes-Biernes, 7:45 a.m.-4:30 p.m.

Oahu: Malu Kou, 51 N. Hotel St., Ste A, Honolulu, HI 96817

Maui: 340 Hana Hwy, Ste B, Kahului HI, 96732

Hilo: 45 Mohouli St, Ste 204, Hilo, HI 96720

Dagiti Tulong Manipud Komunidad:

uhc.care/HTCommResources

Ti UnitedHealthcare Community Resources ket addaan kadagiti programa a makaipaay iti tulong para iti taraon, balay, babayadan a serbisio, ken dadduma pay, a naksayan wenno libre. 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 1-888-980-8728, 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：1-888-980-8728，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 1-888-980-8728 (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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana **Samoa (Samoan)**, e te maua auaunaga 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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1-888-980-8728、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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Laotian)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບ ອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໝ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ ໝາຍເລກ 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย (Thai) คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-888-980-8728, TTY 711