



HealthTalk

Ti panagturongmo iti nasaysayaat a salun-at



**No agsakit wenno
madangranka, ammom kadi
no sadino ti pagpaagasam?**

Kitaen ti panid 3 tapno maammuan
ti kasayaatan a lugar a pangalaan
ti panangtaripato a kasapulam.



Panagbisita iti kinakaradkad

Nasalun-at a panagrugi

**Mapan iti tagaipaaymo para iti
tinawen a panagbisita iti kinakaradkad**

Rugian a nasayaat ti tawen babaen ti
panangiskediul ti appointment iti kangrunaan
a tagaipaay iti panangtaripatom (primary
care provider, PCP).

Amin a miembro ti pamiliam ket nasken a
mapan iti PCP-da maminsan iti kada tawen
para iti tinawen a panagbisita iti kinakaradkad.
Daytoy a panagbisita ket nasakup a benepisio
iti sidong ti planom iti salun-at. Kabayatan
ti panagbisita, makaalaka ti aniaman a
panangeksamen wenno bakuna a kasapulam.
Kadaytoy a panawen ti lam-ek, siguraduem
a kiddawen ti bukodmo a PCP ti maipapan
ti panangala ti bakuna iti COVID-19 ken
iti trangaso.

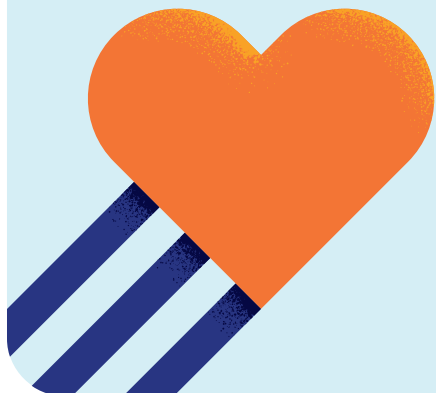


Pannakim- iembro, dagi- ti benepisio ken dagiti de- talye ti plano

Tinawen a mapabpabaro ti handbook iti miembrom. Biruken dayta iti myuhc.com/communityplan.

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

Kayatmo kadi ti nayimpren- ta a kopia? Tawagan ti Dagiti Serbisio para ti Miembro nga awan ti bayadna iti **1-888-980-8728, TTY 711** tapno makiddaw a maipatu- lod ti koreo ti handbook iti miembro para kenka.



Saan kadi a nasayaat ti riknam tatta panawen ti lam-ek?

Dagiti simple a pamay-an a makatulong iti panapanawen a depresion

No maminsan, makarikna iti pannakaliday wenno pannakabannog dagiti tattao no agbaliw ti panawen, nangruna no panawen ti lam-ek. Maawagan daytoy kas panapanawen a depresion wenno “ti winter blues.” Mabalin nga aglaladutka, kanayonmo a kayat ti maturog, wenno lumukmegka pay. No adda mariknam a kastoy, padasem dagitoy a nalaka a tip:

- **Igarawmo ti bagim:** Mabalin a mangparagsak kenka ti panagehersisio. Mabalinmo a padasen ti pannagna, panagsala, panaglangoy, wenno yoga—aniaman a banag a mangpakuti kenka.
- **Rumuarka:** Mangpasayaat ti riknam ti presko nga angin ken lawag ti init. Magnaka, agay-ayamka iti ruar, wenno agtugawka laeng ken enjoyem ti aglawlaw.
- **Umdas koma ti turogmo:** Padasem a maturog ken agriing iti isu met laeng nga oras iti inaldaw. Makatulong iti marikriknam ti umdas a turog.
- **Kitaem dagiti bitaminam:** No maminsan mabalin a nalidayka gapu ta kurang ti vitamin D iti bagim. Damagem iti doktormo maipapan iti panagtomar iti bitamina.

No madepdepres ka latta, makisaoka iti maysa a doktor wenno asinoman a pagtaltalkam.



No makarikriknaka iti emerhensia iti salun-at ti panunotmo, **tumawag wenno agtext ka** iti **988 Suicide & Crisis Lifeline** para iti suporta manipud iti nasanay a manangbalakad iti krisis, 24/7.





Panangammo no sadino ti papanan para iti panangtaripato

Maysa a giya para iti pagpiliam

No saan a nasayaat ti marikriknam, mabalin a matikawka no sadino ti papanam para iti panangtaripato. No mabalin, mangrugika iti kangrunaan a tagaipaay iti panangtaripatom (PCP). Napateg met laeng nga ammom dagiti sabali nga opsionmo no awan ti bukodmo a PCP.

Usarem daytoy a giya tapno matulonganka a mangbirok iti umiso a panangtaripato iti kabiitan a panawen.

Sitwasyon	Opsion iti panangtaripato
Addaanka kadi iti saan nga emerhensia nga isyu ti salun-at wenno agkasapulanka iti panangsalaknib iti salun-at?	Kangrunaan a tagaipaay iti panangtaripato (PCP) Mapanka iti doktormo. Ammoda ti pakasaritaan ti salun-atmo ken mabalin nga iturongdaka iti espesialista, no kasapulan.
Addaanka kadi iti saan nga emerhensia nga isyu ti salun-at ken awan ti bukodmo a PCP?	Klinika ti kombeniente a panangtaripato Mapanka iti klinika ti kombeniente a panangtaripato, a makita kadagiti dadakkel a retail store, botika ken grocery store. Wenno padasem ti 24/7 Virtual Visit iti uhcdoctorchat.com .
Masapulmo kadi ti napardas a saan nga emerhensia a panangtaripato?	Naganat a pannakataripato Padasem ti naganat a pannakataripato. Saanen a kasapulan ti agpa-appointment, ken nabibiit ti panaguray no ikompara iti emergency room.
Addaanka kadi iti emerhensia iti salun-at ti panunot?	Sentro ti krisis ti salun-at ti panunot , wenno tawagam ti 988 .
Addaanka kadi iti medikal nga emerhensia?	Emergency room , wenno tawagam ti 911 .



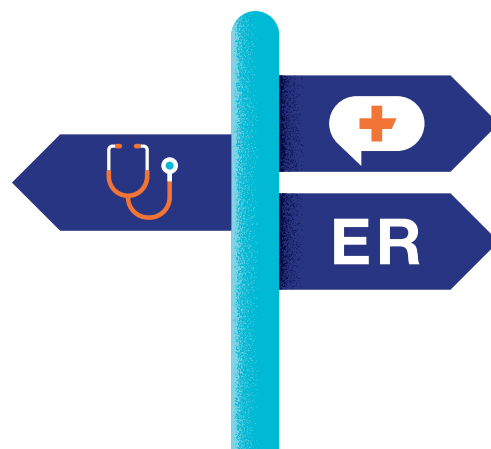
Dika sigurado no sadino ti papanam?

Tawagam ti NurseLine nga awan ti bayadna iti **1-888-980-8728**, TTY **711** tapno adda makasaritam nurse 24/7 a makatulong kenka.



Kasapulam ti baro a tagaipaay?

Makatulong kami a makabiok ti maysa. Makisarita advocate babaen iti myuhc.com/communityplan wenno iti **UnitedHealthcare mobile app**.





Ammuem ti bagim

Ania ti thyroid, ken ania ti ar-aramidenna?

Ti thyroid ket maysa a bassit a glandula iti sanguanan ti tengngedmo. Mangpatpataud daytoy iti hormone a tumultulong iti bagim a mangusar iti enerhia, dumakkel ken agtalinaed a nasalun-at. Tumultulong dagitoy a hormone iti:

- Pitik ti puso
- Panangtunaw ti taraon
- Panagdakkel ti utek ken tulang
- Panaggunay ti masel
- Temperatura ti bagi
- Regla (kadagiti babbai)

Panangtesting ken panangagas

Makisaritaka iti doktormo no adda pakaseknam. Mabalinda a kitaen ti thyroid-mo babaen iti blood test. No adda problema, mabalinda a mangaramid iti kanayonan a test wenno ikkandaka iti agas tapno sumayaat ti panagtignay ti thyroid-mo.

Dagitoy problema iti thyroid

No maminsan saan a nasayaat ti panagtignay ti thyroid. Dagitoy dagiti kadawyan a problema:

- **Hypothyroidism** – nakapuy ti thyroid ken saan nga umdas ti patpataudenna a hormone
- **Hyperthyroidism** – aktibo unay ti thyroid ken adu ti patpataudenna a hormone
- **Goiter** – dakdakkel ti thyroid ngem iti gagangay
- **Thyroid cancer** – adda dagiti agtubtubo a makadangran a selula iti thyroid



Dagiti serbisio iti suporta

Dagiti sosial a mangipakaammo ti salun-at

Ti nasayaat a salun-at ket saan laeng a basta medikal a panageksamen ken panangagas. Napateg dagiti inaldaw a kasapulan kas iti kaadda ti makapasalun-at a makan, natalged a pagtaengan, pagluganan, ken pinansial a seguridad. No awan ti maysa kadagitoy, mabalin a dakkel ti epektona dayta iti salun-at, kinakaradkad ken kalidad ti biagmo.

Ti UnitedHealthcare Community Resources ket makatulong tapno maikonektadaka kadagiti programa ken pammataudan a mangituktukon iti suporta iti nalaka wenno awan pay ti bayadna, kas iti:

- Panangpasayaat iti kinaannayas ti pagtaengan
- Tulong iti transportasion para iti eskuelaan wenno pagtrabahuan
- Mangpabara nga ules ken bado para iti panawen ti lam-ek



Bisitaen ti uhc.care/HTCommResources tapno makagun-od iti tulong iti lugarmo. Wenno kitaendakami iti **UnitedHealthcare app**.



Impormasion ti plano

Kompletuem ti Panangtingiting iti Peggad ti Salun-at (Health Risk Assessment, HRA)

Agyamankami iti pannakimiembrom iti UnitedHealthcare Community Plan. Tapno matulongankami a maitunosdaka kadagiti benepisio ken serbisio a mabalinmo a magun-odan, napateg a kompletuem daytoy ababa a surbey no pakaammuandaka. Addaan daytoy kadagiti simple a saludsod maipapan iti salun-atmo. Mapagtalinaed a pribado dagiti sungbatmo ken saan a maapektaran dagiti benepisio.





Addakami ditoy tapno tumulong

I-akses ti planom 24/7

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

UnitedHealthcare App:

I-download iti App Store® wenno Google Play™

Ti website-mi para kadagiti miembro:

myuhc.com/communityplan

Dagiti Serbisio para ti Miembro:

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, agsaludsodka maipapan kadagiti benepisio wenno agpatulongka a mangyeskediul iti appointment, iti aniaman a pagsasao.

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

Gumun-od iti balakad manipud iti nurse 24 nga oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas, nga awan ti bayadam.

UHC Doctor Chat:

I-download iti **UHC Doctor Chat app** wenno ammuken ti ad-adu pay iti

UHCDoctorChat.com.

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

Hawaii Tobacco Quit Line:

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

Mangala iti tulong nga agsardeng iti panagsigarilyo nga awan ti bayadam.

Pagluganan:

Toll-free **1-888-777-3844**,

TTY **1-888-777-3844**

Mabalin a makaalaka kadagiti pagluganan paapan ken pasubli manipud kadagiti medikal a panagbisitam. Tapno mangyeskediul iti pagluganan, tawagam ti MTM Health agarup 2 nga aldaw ti negosio sakbay ti appointment-mo wenno i-download ti MTM Health app.

Panangimaton iti Taripato:

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

Dagiti miembro nga addaan kadagiti napaut a kondision ken komplikado a kasapulan ket mabalin a makaala kadagiti tawag ti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion ti salun-at, referral kadagiti pammataudan ti komunidad, palagip iti appointment, tulong kadagiti pagluganan ken dadduma pay.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Agbirok kadagiti artikulo, alikamen para ti panagtaripato iti bagim, dagiti manangaywan a tagaipaay, ken dagiti pammataudan maipapan iti salun-at ti panunot ken maipapan ti panagusar kadagiti droga.

Hāpai Malama:

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

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

No masakogka, ti programami ket mangipaay kadagiti reward ken suporta para kenka ken iti maladagam.





Dagiti pammataudan para ti miembro

Mirza:

Ipaay iti bukodmo a keiki ti kasayaatan a panagrugi. 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 nga awan ti bayadam. I-text ti **"8010"** toll-free iti **1-866-238-2068**.

Self Care babaen ti AbleTo:

ableto.com/begin

Daytoy nga app ti Self Care 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 kadagiti email, mensahe iti text ken digital a file tapno napaspaspas a maalam dagiti impormasion ti salun-at mo.

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.

Mabirokan iti 51 N. Hotel St., Suite

A Honolulu, HI 96817, ti Malu Kou

Community Connection Center ket maysa

a mangpasangbay a lugar a dedikado iti

panangtulong iti lokal a komunidad babaen

iti suporta, pammataudan, ken koneksion. Mangituktukon ti Malu Kou kadagiti serbisio manipud kadagiti workshop ti salun-at ken kinakaradkad agingga kadagiti referral iti pabalay, dagiti suplay ti kinadalus iti bagi, ken suporta para ti Medicaid ken dagiti aplikasion iti SNAP. Tultulongan met laeng ti sentro dagiti indibidual tapno maawatan ken maaksesda dagiti benepisio iti UnitedHealthcare Community Plan.

Maawiska a bisitaendakami iti personal iti opisnami iti UnitedHealthcare no adda saludsodmo maipapan kadagiti benepisio. 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 Pammataudan ti Komunidad:

uhc.care/HTCommResources

Ti UnitedHealthcare Community Resources ket addaan kadagiti programa a mabalin a mangipaay kadagiti tulong maipapan iti makan, pagbalayan, panagbayad kadagiti utilidad, ken adu pay, iti nababbaba a presio wenno awan ti gastusem. Agbirok iti tulong ayan iti lugaryo.