



ANG SUSI SA MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

HealthTALK



SA ISYUNG ITO

Pagkakaroon ng matitibay na buto	Pahina 2
Gamot sa hika	Pahina 3
Pag-iwas sa ubong may halak	Pahina 4
Pagkakalason sa lead	Pahina 4
Kaligtasan ng bata	Pahina 5
Sumali sa MyUHC.com	Pahina 6
Diabetic eye disease	Pahina 7

Sasali pa lang sa amin?

3 tip para sa mga bagong miyembro

Sulitin ang iyong mga benepisyo. Sundin ang mga tip na ito upang makapagsimula nang maayos.

- 1. DALHIN PALAGI ANG IYONG ID card NG MIYEMBRO.** Ipakita ang iyong ID card sa tuwing pupunta sa isang doktor, klinika o parmasya. Kung hindi mo pa nakukuha ang iyong card, ipaalang sa amin.
- 2. BISITAHIN ANG IYONG primary care provider (PCP).** Tumawag sa tanggapan ng iyong PCP at hilinging magpatingin sa loob ng 30 araw. Nasa iyong ID card ang pangalan at ang numero ng telepono.
- 3. SUMAILALIM SA ISANG PAGSUSURI NG KALUSUGAN.** Hindi ito lalapas sa 15 minuto at tumutulong ito sa amin na mabigyan ka ng mga serbisyong iyong kailangan. Tatawagan ka namin upang magtanong tungkol sa iyong kalusugan, o matatawagan mo kami kapag hindi abala sa iyo.



Narito kami upang tumulong. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**. O bumisita sa aming website sa **UHCCCommunityPlan.com**.

Magpasuri

Alam mo bang mapipigilan ang colorectal cancer bago ito magsimula? Karaniwan itong nagsisimula bilang isang maliit na bukol na tinatawag na polyp. Isang pagsusuri na tinatawag na colonoscopy ang naghahanap at nagtatanggal ng mga polyp na ito. Kapag walang polyp, walang cancer.

Naging mas madali at mas maginhawa na ngayon ang colonoscopy. Huwag mahiya o matakot na sumailalim dito. Sumailalim sa iyong unang colonoscopy kapag nasa edad 50 ka na.

MGA SALIK NA NAGPAPALAKI SA PANGANIB

- inflammatory bowel disease
- kasaysayan ng pagkakaroon ng sakit ng pamilya
- diyatang maraming karne o taba
- paninigarilyo
- sobrang katabaan

MGA SALIK NA NAGPAPABABA SA PANGANIB

- diyatang maraming fiber
- diyatang maraming prutas at gulay
- pag-inom ng aspirin o mga NSAID
- regular na pag-eehersisyo
- hormone replacement therapy sa mga babae



Kasaysayan ng pagkakaroon ng sakit ng pamilya.

Kung nagkaroon ng colon cancer ang isang miyembro ng pamilya, tanungin ang iyong doktor kung dapat kang sumailalim sa pagsusuri habang bata ka pa.



Paglalakad nang may kumpanyansa

Nakakatulong ang pag-eehersisyo na maprotektahan ang iyong buto anuman ang iyong edad.

Alam mo bang ang buto ay isang buhay na tissue? Maaari itong tumibay sa pag-eehersisyo at masustansyang pagkain. Ang pag-eehersisyo ay nakakatulong sa pagpapalaki ng buto. Maaari nitong mapigilan ang paghina at pagkakaroon ng fracture ng buto habang tumatanda ka. Habang tumatanda ka, nakakatulong ang regular na pag-eehersisyo na mapanatiling matibay ang mga buto. Tumutulong din ito na mapalaki ang iyong kalamnan. Maaaring maprotektahan ng malalakas na kalamnan ang mga buto ng matatanda kapag nahulog o naaksidente.

Ang pinakamainam na paraan upang ma-ehersisyo ang iyong mga buto ay ang pagbubuhat. Kasama dito ang pagkilos kung saan kailangan mong labanan ang bigat mo, gaya ng:

- paglalakad
- pagbubuhat
- pag-akyat ng hagdan
- jogging
- pagsayaw



Hindi pa huli ang lahat. Hindi pa huli upang magsimulang mag-ehersisyo. Kumonsulta sa iyong doktor bago magsimula ng bagong programa sa pag-eehersisyo. Itanong kung anong mga ehersisyo ang ligtas para sa iyo. Matutulungan ka ng iyong case manager na makahanap ng mga abot-kayang paraan ng pag-eehersisyo.





Huminga nang malalim

Pag-unawa sa gamot sa iyong hika

Maraming iba't ibang gamot para sa hika. Ireseteta ng iyong doktor ang mga nararapat na gamot para sa iyo. Tiyaking iinumun mo ang iyong mga gamot sa paraang sinabi ng iyong doktor. Huwag huminto sa pag-inom ng mga ito nang hindi kumokonsulta sa iyong doktor, kahit bumubuti na ang iyong pakiramdam. May nakasulat ka dapat na plano ng pagkilos para sa hika upang makatulong sa iyong malaman kung ano ang iinumun at kung kailan ito iinumun.

MGA PANGMATAGALANG GAMOT

May ilang gamot kang iniinom araw-araw, kahit mabuti na ang iyong pakiramdam. Pinipigilan ng mga pangmatagalang gamot na ito na lumala ang hika. Ang mga ito ay maaaring inumin o langhapin. Nakakatulong ang karamihan sa mga ito sa pamamagitan ng pagbabawas ng pamamaga at pagbubukas ng mga daluyan ng hangin. Maaari ka ring uminom ng gamot para sa allergy. Kapag uminom ka ng mga pangmatagalang gamot sa unang pagkakataon, tatagal nang ilang linggo bago bumuti ang pakiramdam mo. Hindi lahat ng may hika ay nangangailangan ng mga pangmatagalang gamot.

MGA GAMOT NA PANSAGIP

Ang karamihan ng mga taong may hika ay may nilalanghap na gamot na pansagip. Gagamitin mo lang ang mga ito kapag mayroon kang mga sintomas. Palagi mong dadalhin ang mga ito. Napipigilan ng mga gamot na pansagip ang isang pag-atake ng hika sa loob ng ilang minuto. May bisa ang mga ito sa loob ng ilang oras. Nire-relax ng mga ito ang mga kalamnan sa iyong daluyan ng hangin. Maaari ka ring uminom ng mga steroid pill nang ilang araw o linggo kung nahihirapan ka dahil sa mga sintomas.



Sumali sa amin. Ang UnitedHealthcare ay may mga programa sa pamamahala ng sakit. Nakakatulong ang mga programang ito sa mga taong may hika, diabetes at iba pang kondisyon na mapamahalaan ang kanilang kalusugan. Makakakuha ka ng payo mula sa isang nurse at paalala tungkol sa iyong pangangalaga. Upang sumali sa isang programa sa pamamahala sa sakit, tawagan ang iyong case manager.

Usapang pamilya

Mapipigilan ng buong pamilya ang pertussis.

Dumarami ang mga kaso ng pertussis. Ang pertussis ay tinatawag ding ubong may halak. Nagdudulot ito ng malalang ubo na tumatagal nang ilang linggo. Napakadali nitong kumalat.

May bakuna para sa pertussis. Kinakailangan ng maraming dosis. Tinatawag na DTaP ang bakuna para sa maliliit na bata. Tinatawag na Tdap ang bakuna para sa mga preteen at adulto. Pinipigilan ng dalawang uri ng bakunang ito ang tetanus, diphtheria at pertussis.

Ang mga sanggol na masyado pang bata upang bakunahan ay may mas malaking posibilidad na magkaroon ng pertussis. Maaari silang magkaroon ng napakalalang sakit. Kinakailangang manatili sa ospital ng kalahati sa mga sanggol na nagkakaroon ng pertussis.

Makakatulong ang iyong pamilya na maiwasan ang pertussis sa iyong tahanan at sa iyong komunidad.

- Kailangan ng **MGA SANGGOL** ng DTaP na bakuna sa edad na 2, 4 at 6 na buwan.
- Kailangan ng **MGA TODDLER** ng DTaP na bakuna sa pagitan ng edad na 15 at 18 buwan.
- Kailangan ng **MGA BATA** ng DTaP na bakuna bago sila magsimula sa kindergarten.
- Kailangan ng **MGA PRETEEN** ng DTaP na bakuna sa pagitan ng edad na 11 at 12 taon.
- Kailangan ng **MGA ADULTO** ng Tdap na bakuna kada 10 taon. Kailangang tiyakin ng mga buntis na babae at sinuman, anuman ang edad, na makakasama ng isang kakaslang lang na sanggol na sila ay nabakunahan. Kung hindi mo alam kung kailan ka huling nagpabakuna, ligtas na magpabakunang muli.



Makipagkita sa iyong PCP. Konsultahin ang iyong primary care provider tungkol sa pagpapabakuna. Kung kailangan mo ng bagong PCP, tumawag sa toll free ng Mga Serbisyo sa Miyembro. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**. O, gamitin ang aming online na direktoryo ng provider sa **UHCommunityPlan.com**.



Lead Away!™ (Ikaw ang Manguna!)

Pagtulong sa pag-iwas sa pagkakalason mula sa lead

Nagtutulongan ang UnitedHealthcare at Sesame Workshop, ang nonprofit na samahan sa likod ng *Sesame Street*, upang likhain ang *Lead Away!* Ang inisyatibong ito ay nagbibigay sa mga pamilya ng impormasyon tungkol sa pagsusuri sa lead at kung paano maiwasan ang pagkakalason mula sa lead.

Ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa lead ay makakatulong sa iyong buong pamilya na manatiling malusog. Ang lead ay maaaring isang bagay na hindi mo madaling nakikita, ngunit dapat magtutulongan ang lahat ng tao sa iyong pamilya upang maiwasan ang lead.

Ang lead ay isang uri ng metal na matatagpuan sa ilang karaniwang bagay. Kung may makapasok na lead sa katawan, maaaring magkasakit ang isang tao, lalo na ang maliliit na batang lumalaki pa lang. Kapag may nakapasok na lead sa katawan, tinatawag itong pagkakalason mula sa lead. Ang pagkakaroon ng kaalaman tungkol sa kung saan matatagpuan ang lead ang unang hakbang sa pag-iwas dito. Maaaring matagpuan ang lead sa:

- alikabok
- lupa
- natutuklap na pintura
- mga lumang tubo
- mga lumang ceramic o pewter na lutuan
- ilang laruang alahas at anting-anting
- ilang imported na cosmetics, laruan at krayola

Makakatulong sa iyo ang isang pagsusuri sa dugo na malaman kung may lead sa katawan ang iyong anak. Mahalaga itong malaman nang sa gayon ay makatiyak kang magagamot ang iyong anak kung kailangan. Magtanong sa iyong doktor tungkol sa pinakamainam na panahon upang suriin ang iyong anak. Karaniwan, sinusuri ang mga bata bago umabot sa edad na 1 at 2.



Alamin ang tungkol sa lead! Bumisita sa **sesamestreet.org/lead** para sa higit pang impormasyon. Mag-download ng *Lead Away!* wallet card na may kasamang espesyal na aktibidad para sa mga bata!



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2013 Sesame Workshop



SUMUBOK LANG NANG SUMUBOK

Kung may attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) ang iyong anak, maaaring magmungkahi ng gamot ang kanyang provider. May ilang uri ng mga gamot na nakakagamot ng ADHD. Maaaring tumagal-tagal bago mahanap ang pinakamainam na gamot para sa iyong anak. Maaaring kailangan ng iyong anak na magpalit ng gamot o dosis nang ilang beses. Maaaring hindi makatulong ang ilang gamot sa iyong anak. Maaaring magdulot ng mga side effect ang iba. Maaaring masyadong mababa o mataas ang isang dosis. Iyon ang dahilan kung bakit mahalaga para sa mga batang umiinom ng gamot para sa ADHD na magpatingin sa kanilang mga doktor nang madalas.



Umiinom ba ng gamot para sa ADHD ang iyong anak?

Tiyaking hindi palalagasin ang mga regular na appointment sa kanyang provider. Makakatulong din ang behavioral therapy at pagpapayo.

Tanungin si Dr. Healthy E. Hound

Q. Paano ko mapapanatiling ligtas ang aking anak sa tahanan?

- A.** Mapipigilan mo ang mga aksidente ng bata sa tahanan sa pamamagitan ng mga tip na ito:
- 1. KALIGTASAN SA BINTANA:** Iwasan ang mga pagkahulog mula sa mga bintana sa pamamagitan ng pagpapanatiling naka-lock ng mga bintana hangga't maaari. Tiyaking nakalapat nang husto ang mga screen at fan at air conditioner sa bintana. Magkabit ng mga window guard kung kailangan. Ilayo ang mga tali ng blinds sa mga bata.
 - 2. ORAS NG PALILIGO:** Maaaring malunod kaagad ang mga bata sa napakakaunting tubig, kung kaya't samahan sila sa kanilang paliligo. Huwag umalis kahit ilang saglit. Isa pa, maging maingat sa mga balde ng panlinis na tubig at sa mga inidoro kapag naroon ang mga bata.
 - 3. KALIGTASAN SA LARUAN:** Regular na tingnan ang cpsc.gov para sa mga pag-recall ng mga laruan at produktong pambata. Maaaring maging mapanganib ang mga na-recall na item. Tiyaking bibili ka ng mga laruang naaangkop sa edad ng iyong anak. Kung kasya sa isang tube ng toilet paper ang isang maliit na laruan, maaaring mabulunan dito ang isang bata.
 - 4. KALIGTASAN SA APOY:** Maglagay ng smoke detector sa bawat palapag ng iyong tahanan. Sa mga apartment, maglagay ng mga alarm sa kusina at malapit sa mga kuwarto. Palitan ang mga baterya dalawang beses sa isang taon.





ANGKININ ANG MYUHC.COM

- 1. I-PRINT ANG IYONG ID CARD NG MIYEMBRO.** Kung mawala mo ang iyong ID card, maaari mo itong i-print anumang oras.
- 2. TINGNAN ANG IYONG MGA BENEPISYO.** Gustong malaman kung saklaw ng iyong plan ang isang serbisyo? Madali lang pumunta rito upang makatiyak.
- 3. SUBAYBAYAN ANG MGA CLAIM.** Tingnan ang lahat ng serbisyong iyong natanggap sa pamamagitan ng iyong planong pangkalusugan, nang hindi na kailangan ng mga papeles.
- 4. HUMANAP NG DOKTOR, KLINIKA O OSPITAL.** Madali lang maghanap ng mga provider sa network NA malapit sa iyo.
- 5. SUMAILALIM SA ISANG PERSONAL NA PAGSUSURI SA KALUSUGAN.** Tumutulong ito sa amin na mabigyan ka pinakamaiinam na serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan batay sa iyong mga pangangailangan.



Magsagawa ng tatlong madadaling hakbang.

Upang makapagsimula, pumunta sa **MyUHC.com/CommunityPlan**. I-click ang button na "Magparehistro Ngayon". Pagkatapos, ilagay ang impormasyon ng iyong ID card ng miyembro. Handa ka nang gamitin ang **MyUHC.com**.



ANG WASTONG PANGANGALAGA

Nais naming makuha mo ang tamang pangangalaga sa tamang panahon at sa tamang lugar. Hindi namin nais na makakuha ka pangangalagang hindi sapat o pangangalagang hindi mo naman talaga kailangan. Kailangan din naming matiyak na ang pangangalagang nakukuha mo ay isang saklaw na benepisyo. Ginagawa namin ito sa pamamagitan ng utilization management (UM). Mga medikal na propesyunal lang ang nagsasagawa ng UM. Hindi kami nagbibigay ng insentibong pera o gantimpala sa sinuman dahil sa hindi pagtanggap ng kinakailangang pangangalaga.



May mga tanong tungkol sa UM?

Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang toll-free. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Hilinging makipag-usap sa isang tao sa Utilization Management. Ipapalinawag namin kung paano gumagana ang UM at ang kaugnyan nito sa iyong pangangalaga.



HPV AT AKO

Ang human papillomavirus (HPV) ay ang pinakakaraniwang impeksyong sekswal na naipapasa. Nagdudulot ito ng mga genital wart. Kadalasan, hindi ito malala. Ngunit minsan, nagdudulot ito ng cancer.

Humahantong ito sa karamihan ng mga kaso ng cervical cancer sa mga babae. Nagdudulot din ito ng ilang anal at oral cancer sa mga lalaki at babae.

May bakuna para sa HPV. Inirerekomenda ito sa mga babae at lalaki. Pinakamabisa ang bakuna kapag ibinigay ito bago maging sekswal na aktibo ang mga teen. Dapat itong ibigay sa mga batang nasa edad na 11 o 12. Ngunit maaari itong ibigay sa edad na 9 o kahit hanggang edad na 26.



Magbilang hanggang 3.

Ibinibigay ang bakuna sa HPV bilang isang serye ng tatlong bakuna. Itanong ang tungkol dito sa susunod na pagpapatingin ng iyong pre-teen.

Mag-isip nang mabuti

Nabasa mo na ba ang iyong Handbook ng Miyembro? Isa itong mainam na mapagkukunan ng impormasyon. Sinasabi nito sa iyo kung paano gamitin ang iyong plano. Ipinapaliwanag nito:

- ang mga benepisyo at serbisyong mayroon ka.
- ang mga benepisyo at serbisyong wala ka (mga pagbubukod).
- kung paano makakakuha ng impormasyon tungkol sa mga kasaling provider.
- kung paano gumagana ang iyong mga benepisyo sa inirere-setang gamot.
- ang dapat gawin kung kailangan mo ng tulong kapag nasa malayo ka.
- kung kailan at paano ka makakakuha ng pangangalaga mula sa isang provider na hindi kasali sa network.
- kung saan, kailan at paano kumuha ng pangunahing pangangalaga, pangangalaga pagkatapos ng oras ng pasok, pangangalaga sa kalusugan ng pag-uugali, espesyal na pangangalaga, pangangalaga sa ospital at pang-emergency.
- kung sa aling mga copayment o singilin ang ka maaaring may pananagutan.
- ang iyong mga karapatan at responsibilidad bilang isang miyembro.
- ang aming patakaran sa privacy.
- kung kailangan mong magsumite ng paghahabol, at kung kailan at paano.
- kung paano magpahayag ng reklamo o mag-apela ng pagpapasya sa saklaw.
- kung paano nagpapasya ang iyong plano tungkol sa kung anong mga bagong teknolohiya ang sinasaklawan.
- kung paano humiling ng interpreter o kumuha ng iba pang tulong sa wika o pagsasalín.

i **Ayon sa aklat.** Mababasa mo ang Handbook ng Miyembro online sa **UHCCommunityPlan.com**. O, tawagan ang toll-free ng Mga Serbisyo sa Miyembro upang hilinging padalhan ka sa mail ng kopya ng handbook. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



Pagprotekta sa mata

Huwag hayaang mawala ang iyong paningin dahil sa diabetes.

Ang diabetic retinopathy ang pangunahing sanhi ng pagkabulag sa U.S. Isa itong karaniwang komplikasyon ng diabetes. Napipinsala nito ang mga ugat ng dugo sa mata. Kadalasan, hindi nagsisimula ang mga sintomas hangga't hindi malala ang pinsala.

Mapipigilan ng laser surgery ang paglala ng diabetic retinopathy. Ngunit hindi nito maipapanumbalik ang nawala nang paningin. Kung kaya't napakahalagang sumailalim sa isang pagsusuri sa diabetic eye kada taon. Natutukoy nito ang diabetic retinopathy bago ka magkaroon ng mga sintomas.

Palalakin nito doktor sa mata ang iyong mga pupil gamit ang mga pampatak sa mata. Pagkatapos, titingnan niya ang loob ng iyong mata. Ang pagsusuri ay mabilis at hindi masakit.

☎ **Mayroon ka bang diabetes?** May mga programa ang UnitedHealthcare upang matulungan ang mga taong may diabetes, hika at iba pang mga kundisyon. Tumawag sa toll-free ng Mga Serbisyo sa Miyembro upang malaman ang tungkol sa mga programang ito. Para sa mga miyembro ng QExA, ang numero ay **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para sa mga miyembro ng QUEST, ang numero ay **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Lugar ng mapagkukunan

Mga Serbisyo sa Miyembro

Humanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo o magpahayag ng reklamo, nang toll-free.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)

QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

NurseLine Kumuha ng 24/7 na payong pangkalusugan mula sa isang nurse, nang toll-free.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)

QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

Healthy First Steps Kumuha ng suporta sa pagbubuntis at pag-aalaga ng bata, nang toll-free.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Aming website Gamitin ang aming direktoryo ng provider o basahin ang iyong Handbook ng Miyembro.

UHCommunityPlan.com

MyUHC Mag-print ng mga ID card, kumuha ng impormasyon tungkol sa iyong mga benepisyo at provider o sumailalim sa isang pagsusuri sa kalusugan.

MyUHC.com/CommunityPlan

Text4baby Makakuha ng mga text message tungkol sa pagbubuntis at sa unang taon ng iyong sanggol. I-text ang **BABY** sa **511411** para sa mga mensaheng nasa Ingles. O mag-sign up sa **text4baby.org**.



WE SPEAK YOUR LANGUAGE (NAUNAWAAN KA NAMIN)

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyon pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal para sa iyo sa paraang pagbigkas).

