



ANG SUSI SA MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

HealthTALK



SA ISSUE NA ITO

Depresyon	Pahina 1
Karamdamang may kaugnayan sa init	Pahina 2
Mga Pagpapa-check up	Pahina 2
Chlamydia	Pahina 2
Mga komplikasyon sa pagbubuntis	Pahina 3
Pang-aabuso sa pakikipag-date	Pahina 4

Nalulungkot?



Hindi mo kailangang maging malungkot.

Ang depresyon ay higit pa sa pagiging malungkot nang ilang araw. Isa itong malubhang karamdaman. Mahigit 15 milyong Amerikano ang mayroon nito. Kasama sa ilang senyales ang:

- malungkot na disposisyong hindi mawala-wala.
- kawalan ng kagustuhang gawin ang mga bagay na dati mong kinawiwilihan.
- pagkain ng mas marami o mas kaunti kaysa dati.
- problema sa pagtulog o sobrang pagtulog.
- kakulangan ng enerhiya.
- kahirapan sa pag-iisip.
- pag-iisip ng kamatayan o pagpapakamatay.

Maaaring gamutin ang depresyon. Makakatulong ang mga gamot. Gayundin ang therapy. Maaari mo ring subukang magkaroon ng mga pagbabago sa uri ng pamumuhay. Ang pag-eehersisyo, pagkakaroon ng sapat na tulog at pagkain ng masusustansyang pagkain ay maaaring makapagpabuti sa iyong disposisyon.



Humingi ng tulong. Kung mayroon kang mga sintomas ng depresyon sa halos lahat ng oras sa loob ng mahigit sa ilang linggo, makipag-usap sa iyong primary care provider (PCP).

Honolulu, HI 96802
P.O. Box 2960

UnitedHealthcare Community Plan



Itanong kay Dr. Health E. Hound

Q. Paano maiwasan ng aking pamilya ang pagkakaroon ng karamdamang may kaugnayan sa init ngayong tag-araw?

- A.** Karaniwang nagpapalamig ang ating mga katawan sa pamamagitan ng pagpapawis. Ngunit sa ilang kundisyon, hindi sapat ang pagpapawis. Kapag napakainit, lalo na kapag mahalumigmig din, kailangan mong gumawa ng mga hakbang upang makaiwas sa karamdamang may kaugnayan sa init. Siguraduhin na gagawin mo at ng iyong mga anak ang sumusunod:
- Uminom ng maraming tubig. Kapag aktibo, subukang uminom ng dalawa hanggang apat na baso ng tubig bawat oras.
 - Maglagi sa malalamig na lugar, gaya ng mga gusaling may air-con.
 - Magsuot ng maninipis at maluluwang na damit, maglagay ng sunscreen at magsuot ng sumbrerong may malapad na dahon.
 - Iwasan ang matagal na pag-eehersisyo sa labas sa mga araw na napakainit.
- Kung hindi makayanan ng katawan ang mainit na panahon, maaaring magkaroon ng heat stroke. Medikal na emergency ang heat stroke. Kasama sa mga sintomas ang hindi pagpapawis; mataas na lagnat; pamumula at pag-init ng balat; at pagkahilo, panakit ng ulo o pagkalito. Kung may mga ganitong sintomas ang iyong anak o ang sinumang kasama mo, tumawag sa **911**. Pagkatapos ay subukang tulungang malamigan ang tao gamit ang aircon o malamig na tubig sa kanyang balat habang naghihintay ka ng tulong.



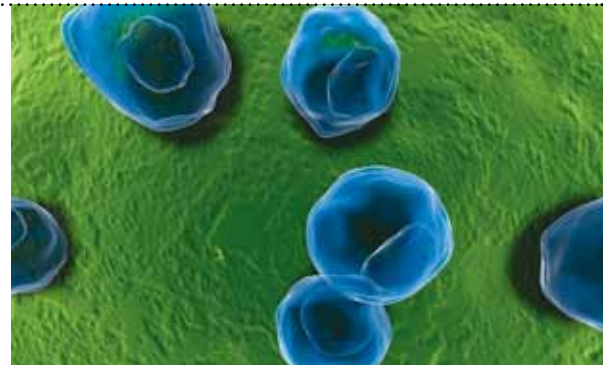
Isaalang-alang ang pagpapa-check up

Kailangang magpa-check up sa doktor ng mga batang nasa edad na pumapasok sa paaralan at ng mga tinedyer isang beses sa isang taon. Kung minsan, ang pagpapatinging ito ay tinatawag na pagpapatinging well-child o pagpapatinging EPSDT. Nakakatulong ang mga pagpapa-check up na tiyaking lumalaking malakas at malusog ang iyong anak. Sa pagpapatinging ito, isasagawa ng doktor ang sumusunod:

- tingnan ang taas, timbang at body mass index (BMI) ng iyong anak.
- bigyan ang iyong anak ng anumang mga bakanang kailangan niya.
- makipag-usap sa iyong anak tungkol sa mga paksa sa kalusugan at kaligtasan na naaangkop sa kanyang edad.
- tiyaking lumalaki nang maayos ang iyong anak. Kadalasang abala ang mga doktor ng mga bata kapag tag-araw. Tumawag nang maaga upang magpa-iskedyul ng check up. Dalhin sa pagpapatingin ang mga form ng kalusugan sa paaralan at sports na kailangan mong palagdaan.



Hanapin si Dr. Right. Kailangang makahanap ng bagong doktor para sa iyong anak? Gamitin ang aming direktoryo ng provider online sa **UHCommunityPlan.com**. O 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)**.



4 NA KATOTOHANAN TUNGKOL SA CHLAMYDIA

1. Ang chlamydia ang pinakakaraniwang sexually transmitted infection. Parehong maaaring magkaroon ng ganito ang mga lalaki at babae.
2. Naipapasa ang bacteria na nagdudulot ng chlamydia sa pamamagitan ng pakikipagtalik nang walang proteksyon. Mababawasan ng paggamit ng condom ang panganib.
3. Karaniwang walang anumang mga sintomas ang chlamydia. Inirerekomenda ng mga dalubhasa na magpasuri para dito ang mga babae at tinedyer na edad 25 at mas bata bawat taon.
4. Magagamot ng antibiotics ang chlamydia. Kung hindi ito gagamutin, maari itong magdulot ng pagkabaog o iba pang mga pangmatagalang problema.

Oh baby!

Tatlong karaniwang kumplikasyon sa pagbubuntis

Maayos ang karamihan ng pagbubuntis. Ngunit maaaring magkaroon ng mga malalang kumplikasyon. Iyon ang dahilan kung bakit napakahalagang magpatingin sa doktor o midwife para sa pangangalaga bago magbuntis. Simulang magpatingin sa iyong provider sa sandaling mabuntis ka. Magpatingin sa unang pagkakataon bago ang iyong ika-12 linggo. Pagkatapos ay magpatingin bawat buwan sa unang anim na buwan. Magpatingin bawat dalawang linggo sa ikapito at ikawalong buwan. Sa huling buwan, magpatingin sa iyong provider bawat linggo.



	PREECLAMPSIA	GESTATIONAL DIABETES	PRETERM LABOR
ANO ITO	Mataas na presyon ng dugo dahil sa pagbubuntis	Diabetes dahil sa pagbubuntis	Nagsimula ang paghilab, bumukas ang iyong cervix o pumutok ang iyong panubigan
KAILAN ITO NANGYAYARI	Karaniwang pagkalipas ng 20 linggo	Nagsisimula sa ikalima o ikaanim na buwan	Bago lumipas ang 37 linggo
BAKIT ITO MAPANGANIB	Mapipigilan nitong makakuha ng sapat na dugo ang sanggol. Tatanggalan nito ng hangin at mga nutrisyon ang sanggol.	Maaari itong magresulta sa napakalaking sanggol, o mababang blood sugar o jaundice sa sanggol. Maaari din nitong mapalaki ang panganib ng ina na magkaroon ng diabetes sa paglaon.	Maaaring magkaroon ng mga problema sa kalusugan ang mga premature na sanggol. Maaaring maimpeksyon ang mga ina kung pumutok ang panubigan nang maaga.
MGA SENYALES AT SINTOMAS	Mataas na presyon ng dugo, pamamaga ng mga kamay, binti at paa na hindi nawawala, pananakit ng ulo, mga pagbabago sa paningin	Mataas na blood sugar sa regular na pagsusuri	Tumatagas na likido, regular na paghilab, pressure sa pelvis
PAGGAMOT	Pangananak kung husto na ang laki ng sanggol. Kung hindi, pagpapahinga at gamot. Kung minsan, maaaring kailanganin mong manatili sa ospital.	Ehersisyo, diet, regular na pagsusuri sa dugo at kung minsan ay gamot o insulin	Kung 34 na linggo na ang sanggol, kadalasang ligtas nang manganak. Kung wala pang 34 na linggo, maaari kang uminom ng mga gamot upang pabagalin ang paghilab. Maaaring kailanganin mong manatili sa ospital o magpahinga sa bahay.



Gawin ang unang hakbang. May programa ang UnitedHealthcare Community Plan para sa mga buntis na babae. Tinatawag itong *Healthy First Steps*. Nagbibigay ito ng impormasyon at suporta. Maaaring sumali ang lahat ng buntis na babae. Tingnan ang UHCCommunityPlan.com o tumawag sa **1-800-599-5985 (TTY 711)** nang toll-free upang madagdagan ang nalalaman.

SINASALITA NAMIN ANG IYONG WIKA

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 serbisyong pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyong pangkostumer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.



Sanggunian

Member Services (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 nars, 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)

Our website (Ang aming website) Gamitin ang aming direktoryo ng provider o basahin ang iyong Handbook ng Miyembro.

UHCCommunityPlan.com

MyUHC Mag-print ng mga ID card o kumuha ng impormasyon tungkol sa iyong mga benepisyo at provider.

MyUHC.com/CommunityPlan

Text4baby Makatanggap ng mga text message tungkol sa pagbubuntis at sa unang taon ng iyong sanggol. I-text ang **BABY** sa **511411** para sa mga mensaheng Ingles.

O mag-sign up sa **text4baby.org**.



Problema sa pagte-text

Alam mo bang isa sa tatlong babaeng tinedyer sa Estados Unidos ay biktima ng pang-aabuso sa pakikipag-date? Hindi palaging pisikal ang pang-aabuso sa pakikipag-date. Sa mga tinedyer at batang nasa hustong gulang, ang pagte-text ay isang paraan ng pagkontrol ng mga nang-aabuso sa kanilang mga biktima. Maaaring gawin ng isang mapang-abusong kapareha ang sumusunod:

- Palagi kang i-text
- Gumamit ng mga text message upang subaybayan kung nasaan ka
- Hilingin sa iyong magpadala ng malalawang larawan ng iyong sarili
- Magpadala sa iyo ng malalawang larawan ng kanyang sarili
- Magpumilit na basahin ang mga text na natatanggap mo mula sa ibang tao
- Pagbantaan ka sa text



OMG. I-text ang "loveis" sa **77054** o tumawag sa **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)** nang toll-free upang

makipag-chat sa isang tagapayo sa pang-aabuso sa pakikipag-date. Available din ang tulong at impormasyon sa **loveisrespect.org**.