



HealthTALK

FALL 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Trick or treat.

Maibasar iti Centers for Disease Control and Prevention, kaaduan kadagiti Amerikano ket mangmangan ken umin-inom ti adu unay nga nainayun nga asukar. Nu mangited iti Halloween treats itatta nga fall, ikonsidera dagiti meryenda kas kadagiti pretzels, popcorn, sugar-free gum ken trail mix. Dagitoy ket nasalsalun-at nga option kumpara iti kendi.


Labanan iti trangkaso.

Agala iti bakuna para trangkaso itatta a season.

Ti virus iti trangkaso ket kadawyan unay. Ti tinawen a bakuna para trangkaso ket isu ti kasayaatan nga proteksyon. Amin nga ag-edad 6 bulan ken pangato ket kasapulan nga agala iti maysa tunggal tawen.

Adtoy ti 3 nga dadduma nga banag nga mabalin mo aramiden itatta nga fall tapno maliklikan ti panagtrangkaso:

- Buggoan ti imam nga kanayon usar ti sabon ken danum.
- Mangan nga usto, agwatwat, uminom iti adu nga danum ket mangala iti naanay nga turog.
- Kaluban ti agong ken ngiwat nu aguyek wenno ag-baen.

 **Isu iti best shot mo.** Awan iti gastos kanyam para kadagiti bakuna para trangkaso. Mabalin ka makaala iti maysa ayan iti opisina ti bukodmo nga kangrunaan nga tagapaay ti taripato wenno primary care provider (PCP) wenno ayan iti anyaman nga klinika wenno store nga umawat iti planom. Bisitaen ti myuhc.com/CommunityPlan tapno agbirok ti disso nga asideg kanyam.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

Ag-brush para iti dua.

Nu sika ket masakog, agbrush ka para iti dua. Ti panagtaripato kadagiti ngipen ken gugotmo ket mabalina apektaran ti salun-at ti maladagam.

Ti panagsikog ket mabalin nga narigat para kadagiti ngipen ken gugotmo gapo iti panagsarwa, pannangan iti ad-adu ken panagbaliw ti hormone. Ti ngiwatmo ket agkasapulan iti kanayunan a taripato.

Adtoy ti sumagmamano nga singasing para iti panagtaripato ti ngiwat bayat ti panagsikog:

- Ag-brush a di bumaba dua a beses tunggal aldaw usar ti toothpaste nga aglaon ti flouride.
- Ag-floss a di bumaba maminsan tunggal aldaw.
- Agmulmog nga inaldaw usar ti flouride a mouthwash.
- Pilien dagiti nasalun-at nga makan kasla kadagiti prutas ken natnateng.
- Liklikan dagiti naasukar wenno adu starch na a meryenda wenno soda.
- Bisitaen ti dentistam iti kababaan nga maminsan bayat ti panagsikogmo.

Ti dental a panagbisita ket nasalinged iti anyaman nga tiempo bayat ti panagsikogmo para kanyam ken iti maladagam.

Kalpasan nga aganakka, ti salun-at iti ngiwatmo ket apektaran na ti salun-at ti maladagam. Dagiti germs manipod ti ngiwatmo ket mabalin nga maipasa ayan iti maladagam nu ungoam ida.

Agtalinaed kadagiti sakam.

Dagiti singasing para iti panaglapped kadagiti pannakatumba.

Ti tyansa iti pannakatumba ket ngumatngato kagiddan ti edad. Daytoy ket mabalin nga gapo kadagiti pisikal nga panagbaliw, kondisyon ti salun-at wenno ag-agas. Ngem ti pannakatinnag ket madi kasapulan nga agbalin nga parte iti panag-edad. Adtoy ti sumagmamano nga pamay-an nga makatulong ka nga agpababa iti peggad ti pannakatumba ayan iti pagtaengan.

- 1. Pagtalinaeden a nalinis ti pagtaengam.** Siguradoen nga dagiti datar ket awanan iti anyaman nga makatibkol kanyam, kas kadagiti cords, bado wenno ay-ayam dagiti taraken.
- 2. Silawam ti dalanmo.** Agusar iti nightlight ayan iti siledmo wenno mangikabil iti lampara ayan iti abay ti katrim. Nu kasapulam nga uminom bayat ti rabii, siguradoen nga makakita ka. Pagtalinaeden nga nakasilaw dagiti silaw nu rabii ayan dagiti hallways nu kasapulam.
- 3. Isagana ti bathroommo.** Agikabil kadagiti pagkapetan nga bars ayan iti shower ken toilet. Mangikabil kadagiti madi maigalis nga mats ayan iti shower ken pagdigusan.
- 4. Dalusan a dagus dagiti tedted.** Liklikan ti panagusar kadagiti pandalus a produkto nga mangpagalis kadagiti datar.



Daytoy ket maysa panagbalanse. Ti pannakatumba ket madi kasapulan nga agbalin nga parte ti panagedad. Katungtungem ti doktormo nu addaanka ti parikut nga agbalanse, magna, wenno maipapan ti pannakatumba. Ti panagpasada kadagiti peggadmo kaddua iti doktormo ket mabalin nga pakagappoan iti dakkal nga parte iti tulong tapno malappedan ti pannakatumba. Nu kasapulam ti tulong nga agbirok ti doktor, makatulong kami. Awagan ti toll-free a Serbisio Kadagiti Miembro iti **1-888-980-8728, TTY 711.**



Agplano nga agsardeng.

Ti panagusar iti tabako ket isu ti kadakkelan nga mabalin maliklikan a pakagappoan ti sakit ken ipupusay. Awan iti natalged nga pamay-an nga mangusar iti tabako. Nu agusar ka iti tabako, ikonsidera ti panagsardeng bayat iti Great American Smokeout®, maysa a nasyonal nga event nga i-host iti American Cancer Society. Itatta a tawen, ti event ket agtinnag intuno Nobyembre 21.



Oras nga agsardeng? Kabaelam a permanente nga agsardeng nga agsigarilyo kaddua iti usto a tulong. Agala iti tulong ken suporta babaen ti telepono babaen ti panagawag iti American Cancer Society ayan iti **1-800-227-2345, TTY 711**. Wenno agala iti libre a tulong online ayan iti **quitnow.net**.



Pabaroen ti pannakasakop iti Medicaid QUEST Integration.

Tunggal tawen, ti State of Hawai'i Med-QUEST ket mangaramid iti panagpasada tapno maammoan nu sika ken/wenno dagiti kameng ti pamilyam ket masbetyu latta dagiti requirements ti pannaka-kalipikado para ti QUEST Integration. Daytoy a pasada tapno makita nu sika ket kalipikado latta ket maawagan nga redetermination process. Agtutuloy ka nga maaddaan kadagiti benepisio ti QUEST Integration bayat iti daytoy nga proseso.

Kasanu nga agtignay daytoy?

- Ti sumagmamanu nga lawas sakbay iti petsa ti redetermination, ti Med-QUEST ket ipakoreo da kanyam ken/wenno dagiti kameng ti pamilyam iti maysa a redetermination form.
- Kompletoben daytoy a form, pirmaan ken isubli daytoy, kaddua iti anyaman a kanayunan a kasapulan nga impormasion ayan iti opisina ti State of Hawai'i Med-QUEST. Amin nga impormasion ket kasapulan nga makompleto sakbay iti deadline nga ited ti estado tapnu maliklikan ti panagsardeng ti medikal nga pannakasakop.

Kitaen ditoy.

Saanmo a bay-an nga alaen ti diabetes ti panagkitam.

Ti diabetic retinopathy ket kadawyan nga komplikasyon ti diabetes. Dadaelenna daytoy dagiti blood vessels iti mata. Kadagiti nakaro nga kaso, dagiti sintomas ket mabalin nga kairamanan ti saan a naklaro a panagkita, panagkita kadagiti “spots”, panagkita kadagiti “halos” iti likaw dagiti silaw, panagawan ti central vision ken panagpukaw ti kolor ti panagkita.

Ngem, ti kaadoan a tiempo, dagiti sintomas ket saan nga agrugi agingga a ti dadael ket nakaru. Ti laser surgery ket mabalin nga pasardengen na ti panagkaro daytoy. Ngem madi na maisubli ti napasamaken a panagpukaw ti panagkita.

Dayta iti rason nu apay nga napateg nga maadaan iti diabetic eye exam tunggal tawen. Mabalin na daytoy a maduktalan dagiti parikut sakbay nga maaddaan ka kadagiti sintomas. Ti exam ket napasas ken saan a nasakit.

Dagiti tao nga addaan diabetes ket nangatangato met iti peggadda para iti dadduma nga sakit ti mata. Kairaman ditoy dagiti cataract ken glaucoma. Ti mayat nga panagtengngel iti diabetesmo ket makatulong nga manglapped kadagitoy nga sakit ti mata.

Makatulongkami. Nu addaanka iti diabetes wenno sabali nga nakaru nga kondisyon, makatulongkami nga mangimatton iti daytoy. Tapno maadal iti ad-adu pay, tawagan ti Serbisio Kadagiti Miembro toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711**.



Suli ti Saranay.

Serbisio Kadagiti Miembro: Agsapul iti doktor, agsaludsod kadagiti maipapan iti benepisio wenno agreklamo, iti aniaman a lengguahe (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Lunes–Biernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m.

Ti website ken app-mi: Agsapul iti paraipaay, basaen ti Libro ti Miembro wenno kitaen ti ID kardmo, sadinoman ti ayanmo.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM: Umawat iti balakad ti maysa a nars a maipapan iti salun-at 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

QuitLine: Mangala iti libre a tulong iti panangisardeng iti panagsigarilio (toll-free).

quitnow.net

1-800-227-2345, TTY 711

National Domestic Violence Hotline:

Mangala iti suporta, tulong ken balakad 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

Kayatmo ti umawat iti elektroniko nga impormasion? Awagam ti Serbisio Kadagiti Miembro ken itedmo kadakami ti email address mo (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Iselebrar ti apit iti fall.

Adda ragsak para iti entero a pamilya.

Itatta a tawen, ti UnitedHealthcare Member Appreciation Day ket intuno Sabado, Ika-19 ti Oktubre. Kas kamengmi, sika ket maawis iti Aloun Farms 19th Annual Pumpkin Festival ayan iti Kapolei, ipaay iti UnitedHealthcare Community Plan.

Itugot ti entero a pamilya para kadagiti libre a hay rides, ay-ayam, ken prizes. Addaan tu met iti adu a tagalako ti makan, crafts, ken libre nga entertainment. Bisitaen ti Farmers' Market para iti lokal nga napadakkel a taraon kas iti mais, bukbukel ken sunflowers. Mabalinka met nga agganas nga agpuros ti pumpkin.



Kadua-an dakami. Awagam ti Serbisio Kadagiti Miembro toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711**, tapnu makasali iti listaan dagiti bisita para iti VIP wristbands para iti libre a panagserrek intuno Member Appreciation Day (\$3 a gatad). Dagiti gate ket aglukat iti 8 a.m. ken agserra iti 4 p.m. Wenno i-email iti **communityplanhi@uhc.com** para kadagiti saludsod.



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

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.**

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

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

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:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(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).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori 1-888-980-8728 omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un 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 kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona 1-888-980-8728 `oe ia la kua a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (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) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(Marshalllese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok 1-888-980-8728 im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono 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 que 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).