



Health Talk

Ti panagtal-aymo iti nasay-sayaat a salun-at

istock.com/Edwin Tan



Saringit 2023

United
Healthcare
Community Plan

Dagiti kasapulan iti komunikasion

Mangipaay kami kadagiti libre nga serbisio tapno matulungan daka nga makikatungtong kadakami. Mabalindaka a patulodan ti impormasion iti sabali nga lenguahe nga haan nga Ingles wenno dakkel a naiyemprenta. Mabalina ka agkiddaw iti tagaipatarus. Tapno agkiddaw ti tulong, maidawat nga awagan ti Dagiti Serbisio para kadagiti Miembro toll-free ayan iti numero ti telepono iti Panid 6.

Dagiti Pagannurotan iti Panangtaripato

Ti kasayaatan a panangtaripato

Dagiti alikamen (tools) para ti nasay-sayaat a salun-at

Ik-ikkanmi dagiti tagaipaymi kadagiti alikamen, tapno nasayaat a mataripatoda dagiti miembromi. Dagitoy nga alikamen ket maawagan nga clinical practice guidelines. Iparaburda dagiti kasayaatan a kababalin no kasano nga imatonan dagiti sakit ken maallukoy ti kinakaradkad.

Sakupen dagiti pagannurotan ti panangtaripato ti para kadagiti adu a sakit ken kondision kas ti diabetes, altapresion ken depresion. Mangit-itedda pay ti balakad maipapan no kasano nga agtalinaed a nakaradkad babaen ti kusto a dieta.



iStock.com/shorrock

Kinaparbeng iti Salun-at

Natalged ken naimeng

Kasanomi nga usaren ken salakniban ti datos ti lengguahe ken kultura.

Makaawatkami iti impormasion maipapan kenka. Mabalinna nga iraman ti lahi, etnisidad, lengguahe a sasaoem, kinalalakim/kinababaim (gender identity) ken seksual nga orientasionmo. Daytoy a datos ken dadduma a personal nga impormasion maipapan kenka ti nasalakniban nga impormasion ti salun-at (PHI). Mabalinni nga iparabur daytoy nga impormasion kadagiti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-atmo kas paset ti panangagas, bayad, ken dagiti operasion. Daytoy ket makatulong kadakami a magun-od dagiti kasapulam iti panangtaripato iti salun-at.

Dagiti pagarigan no kasanomi a mabalin nga usaren daytoy nga impormasion tapno mapasayaat dagiti sesrbisiomi ket pakairamanan ti:

- Tapno makabirok kadagiti kurang iti panangtaripato
- Tapno makatulong kenka kadagiti lengguahe malaksid ti Ingles
- Tapno makaaramid kadagiti programa a makasabat kadagiti kasapulam
- Tapno ibaga kadagiti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-atmo no ania ti (dagiti) lengguahe a sasaoem

Saanmi nga usaren daytoy a datus tapno ipaidam ti pannakasakup wenno limitaang dagiti benepisio. Salaknibanmi iti daytoy nga impormasion iti agpada a wagas a salaknibanmi dagiti amin a dadduma a PHI. Nabeddengan ti akses kadagiti empleado a masapul a mangusar kadaytoy. Dagiti building-mi ken computer-mi ket naimeng. Dagiti password ti computer ken dadduma a pangsalaknib ti sistema ti mangpatalinaed kadagiti datosmo a natalged.

Tapno maammoan ti ad-adu pay maipapan no kasanomi a salakniban ti datos ti kulturam, bisitaen ti [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://www.uhc.com/about-us/rel-collection-and-use). Para ti ad-adu nga impormasion iti programa ti kinaparbeng iti salun-at, bisitaen ti [unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html](https://www.unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html).

Dagiti Benepisio iti Plano

Panangtaripato kenka

Kayatmi a masigurado a maalam ti panangtaripato a masapulmo nu masapulmo daytoy. Nu masapulmo ti tulong a makiuman iti opisina ti tagaipaaymo, mabalin kami a makatulong. Mangidiaya ti plano iti salun-atmi kadagiti benepisio ti transportasion tapno makapan kadagiti appointment-mo. Awagan ti Dagiti Serbisio para kadagiti Miembro iti numero ti telepono iti Panid 6 tapno maammoan ti ad-adu pay.

No masapulmo a mapan nga dagus iti tagaipaay, mabalin ka a makaala kadagiti panangtaripato kalpasan ti oras ti trabaho kadagiti sentro ti nagannat a panangtaripato. Adda met ti NurseLine-mi a mabalinmo a maawagan iti aniaman nga oras — 24 oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas. Sidadaan met dagiti birtual a panagbisita.

Tapno makabirok ti tagaipaay wenno makasapul kadagiti lokasion ti sentro ti nagannat a panangtaripato, bisitaen ti **connect.werally.com**. Wenno usaren ti app iti UnitedHealthcare.



iStock.com/SDI Productions

Libro ti Miembro

Maipapan ti planom iti salun-at

Nabasam kadin ti Libro ti Miembro? Natan-ok daytoy a pagtaudan iti impormasion. Bagaannaka nu kasatnu nga usaren ti planom. Ipalawagna:

- Dagiti karbengan ken rebbengem a kas miembro
- Dagiti benepisio ken serbisio nga addaan ka
- Dagiti benepisio ken serbisio nga awanan ka (dagiti mailaksid)
- Mano dagiti magastom para ti panangtaripato iti salun-at
- Kasatnum a maammoan ti maipapan kadagiti tagaipaay iti network
- Kasatnum nga iladawan ti panagkurri ti naireseta a medikasionmo
- Nu ania ti aramiden nu kasapulam ti taripato nu addaka iti ruar ti pagilian
- Katnu ken kasatnu a makaalaka iti taripato manipud ti tagapaay nga adda iti ruar ti network
- Sadino, katnu ken kasatnu a mangala ti kangrunaan, kalpasan-oras, behavioral health, specialty, ospital ken emergency a taripato
- Ti pagalagaden ti kinapribado
- Ania ti amaridem nu masingerka
- Kasatnu nga isawang ti reklamo wenno umapela ti masakupan a pangngeddeng
- Kasatnu nga agkiddaw ti tagaipatarus wenno mangala ti sabali a tulong iti lengguahe wenno panangipatarus
- Kasatnu nga ikeddeng ti plano nu ti bago a panagagas wenno teknolohiya ket masakupan Kasatnu nga ipadamag ti panagkusit ken abuso



Alaen amin. Mabalinmo a basaen ti Libro ti Miembro online iti **myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg**.

Wenno awagan ti Dagiti Serbisio para kadagiti Miembro a libre ti toll iti numero ti telepono iti Panid 6 tapno agkiddaw ti kopia.

Dagiti Reseta

Dagiti benepisio maipapan iti agas

Ania ti kasapulanmi a maammoan

Bisitaen ti website-mi tapno maammoan ti ad-adu pay maipapan kadagiti benepisio ti naireseta nga agasmo. Iramanna iti impormasion panggep ti:

- 1. Ania kadagiti agas ti masakup.** Adda ti listaan dagiti nasakup nga agas. Mabalnimo nga usaren ti generic a medikasion kas kasukat ti branded nga agas.
- 2. Sadinno ti pagpakargaan kadagiti reseta.** Makabirok ka ti parmasia nga asideg kenka nga umaw-awat ti planom. Mabaln a makaala ka kadagiti agas babaen ti korreo.
- 3. Dagiti alagaden a mabaln a maitutop.** Dagiti sumagmamano nga agas ket masakup laeng kadagiti naisalumina a kaso. Kas pangarigan, mabaln a masapulmo a padasen nga umuna ti sabali nga agas. (Daytoy ket maawagan a kas step therapy.) Wenno mabaln a masapulmo ti pannakaaprobar manipud ti UnitedHealthcare tapno mausar ti maysa nga agas. (Daytoy ket maawagan a kas naiyuna nga autorisasion.) Mabaln nga adda met dagiti beddeng kadagiti kaadu ti maalam a naisalumina nga agas.
- 4. Nu ania ti bayadam.** Awananka dagiti copayment para ti reseta.



Biruken daytoy. Agbirok ti impormasion kadagiti benepisio ti reseta ayan iti myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Wenno awagan ti Dagiti Serbisio para kagaditi Miembro toll-free usar iti numero ti telepono ayan iti Panid 6.



Panangimaton ti Panagaramat

Iti umno a taripato

Ti utilization management (UM) ket makatulong nga masigurado nga maalam dagiti kusto nga panangtaripato ken serbisio no masapulmo ida. Repasoen dagiti empleado iti UM dagiti serbisio a kiddawen ti tagaipaymo. Iyasing da ti panangtaripato ken dagiti serbisio a kiddawen ti tagaipaymo kadagiti pagannurotan ti klinikal a kababalin. Iyasing da metlang no ania ti makiddaw kadagiti benepisio.

Nu saan a nasakup ti panangtaripato babaen dagiti benepisio, mabaln a saan a maaprobaran daytoy. Mabaln met a saan a maaprobaran daytoy nu saanna a masabat dagiti pagannurotan ti klinikal a kababalin. Saanmi a bayadan wenno gungonaan dagiti tagaipay wenno empleadomi para ti panag-ipaidam kadagiti serbisio wenno panagaprubar ti basbassit a taripato. No ti panangtaripato ket na-ipaidam sika ken ti paripaaymo ket addaan karbengan nga agapelar. Ti surat nga mang-ipaidam ket ibaga na kenka no kasano.

Nu addaan ka kadagiti aniaman a saludsod, awagan ti Dagiti Serbisio para kadagiti Miembro a toll-free usar iti numero ti telepono iti Panid 6. Sidadaan dagiti serbisio iti TTY ken ti baddang para ti lengguahe no masapulmo ida.

Agannad: Manglapped a panangtaripato tapno mapagtalinaed ka a nasalun-at

Kangrunaan a Panangtaripato

Makaammoka

Ti panagsagana para ti panagbisita iti tagaipaaymo ket mabalín a makatulong tapno maala ti kaadoann manipod ita. Kasta metlang ti panagsigurado nga ammo ti tagaipaaymo iti maipapan kadagiti amin a taripato a maal-alam. Adda ditoy dagiti 4 a wagas tapno maimatonam ti taripato ti salun-atmo:

- 1. Panunutem ti maipapan no ania ti kayatmo a maala ti panagbisita sakbay a mapan ka.** Agpokus kadagiti kangrunaan a 3 a banag a kasapulam ti tulong.
- 2. Ibagam iti tagaipaaymo maipapan kadagiti aniaman a reseta wenno bitamina a tomtomarem.** Mangitugot ti nakasurat a listaan.

Wenno itugot mismo dagiti agas. Ibagam no asinno ti nangireseta kadakuada para kenka.

- 3. Bagaam iti tagaipaaymo maipapan kadagiti sabali a tagaipaay a pappapanam.** Iraman dagiti tagaipaay ti behavioral health. Mangitugot kadagiti kopia iti aniaman a resulta iti eksamen wenno plano ti panangagas manipud kadagiti dadduma a tagaipaay.
- 4. Nu adda ka iti ospital wenno emergency room (ER), kitaem ti tagaipaaymo iti kabiitan a posible kalpasam nga agawid.** Iparabur dagiti bilin ti pannakaiyawidmo kadakuada. Mabalín a malappedan ti kusto a follow-up ti maysa pay a pannakaipan ti ospital wenno panagbisita iti ER.

Dagiti Alikamen iti Salun-at

Agtalinaed a nasalun-at

Dagiti programa a makatulong nga mangimaton ti salun-atmo

Iti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipaay kadagiti programa ken serbisio a makatulong a mangpatalinaed a nakaradkadka. Addaankami met kadagiti serbisio a makatulong a nasaysayaat nga imatonan dagiti sakit ken sabali a kasapulan para ti taripato. Dagitoy ket paset ti programami iti salun-at ti populasion. Mabalín da a pakairamanan ti:

- Edukasion ken palagip maipapan ti salun-at
- Suporta ken edukasion para iti panagsikog
- Suporta para ti sakit ti panagugar ti substance
- Dagiti programa tapno makatulong kanyam kadagiti komplikado a kasapulam iti salun-at (makitar-tarabaho dagiti tagaimaton ti panangtaripato kadagiti bukod mo nga tagaipaay ken kadagiti sabali nga ahensia iti ruar)

Dagitoy a programa ket boluntario. Maidiaya dagitoy nga awanan ti bayadam. Mabalínmo nga isardeng iti aniaman a programa iti aniaman nga oras.



iStock.com/Nattakorn Maneera



Ammuem ti ad-adu pay. Mabalínmo a mabirukan ti ad-adu pay nga impormasion maipapan kadagiti programa ken serbisio ayan iti myuhc.com/communityplan/healthwellness. Nu kayatmo a mangaramid ti panangikalikagum iti programami ti panangimaton ti panangtaripato, awagan ti Dagiti Serbisio para kadagiti Miembro toll-free usar ti numero ti telepono iti Panid 6.



istock.com/Koh Sze Kiat

Dagiti Pammataudan ti Miembro

Adda ditoy para kenka

Kayatmi a mapalaka daytoy para kenka tapno masulit ti plano iti salun-atmo. Kas miembromi, adu ti sidadaan a serbisio ken benepisio para kenka.

Dagiti Serbisio para kadagiti Miembro: Agpatulong para kadagiti saludsod ken pakaseksnam. Mangbirokka iti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at wenno sentro ti nagannat a taripato, agsaludsodka iti saludsod iti benepisio wenno agpatulongka iti panangyeskediul iti appointment, iti aniaman a lengguahe (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Ti website-mi: Idul-dulin ti website-mi iti amin nga impormasion ti salun-atmo iti maysa a lugar. Makabirok ka ti tagaipaay ti panangtaripato iti salun-at, makitam dagiti benepisio wenno makitam ti ID kardmo kas miembro, uray nu sadino ti ayanmo.
myuhc.com/communityplan

App ti UnitedHealthcare: Nalaka nga iyakses ti impormasion ti plano iti salun-atmo. Kitaen ti masakupan ken dagiti benepisio. Agbirok kadagiti asideg a tagaipaay iti network. Kitaen ti ID kardmo kas miembro, mangala kadagiti direksion iti opisina ti tagaipaaymo ken ad-adu pay.
I-download ayan iti App Store wenno Google Play

NurseLine: Mangala ti balakad iti salun-at manipud iti nars 24 oras kada aldaw, 7 nga aldaw kada lawas, a libre para kenka (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Hawai' i Tobacco Quitline: Daytoy ket libre a serbisio para kadagiti residente iti Hawai'i a keddeng da nga agsardeng. Agpalista online wenno awagan ti (toll-free).
1-800-784-8669, TTY 711 hawaiiquitline.org

Panangimaton ti

Panangtaripato: Daytoy a programa ket para kadagiti miembro nga addaan iti nakaro a kondision ken komplikado a panagkasapulan. Mabalina ka a makaala kadagiti tawag iti telepono, panagbisita iti pagtaengan, edukasion para ti salun-at, dagiti pannakaikalikagum kadagiti pammataudan ti komunidad, dagiti palagip iti appointment, tulong kadagiti biahe ken ad-adu pay (toll-free).
1-888-980-8728, TTY 711

Healthy First Steps®: Mangalaka iti suporta iti intero a panagsikogmo ken gunggona para iti naintiempuan a prenatal ken well-baby a panangtaripato (toll-free).
1-800-599-5985, TTY 711 uhchealthyfirststeps.com

Agbalinka a digital: Ag-sign up para ti email, dagiti text message ken dagiti digital file tapno nadar-daras a maawatmo ti impormasion ti salun-atmo.
myuhc.com/communityplan/preference



Ti UnitedHealthcare Community Plan ket agtungtungpal kadagiti maipakat a linteg ti Pederal kadagiti karbengan a sibil ken saanna nga iduma, ilaksid dagiti tattao, wenna trataren dagiti tattao iti sabsabali a wagas gapu iti:

- Puli
- Disabilidad
- Tawen
- Naggapuan a Pagilian
- Kolor
- Seks/gender (pannakaiyebkas wenna pakabigbigan)

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipapaay kadagiti libre a tulong ken serbisio kadagiti tattao nga addaan kadagiti disabilidad tapno makasaritadakami a nasayaat, kas koma iti:

- Dagiti kualipikado nga agipatarus iti sign language
- Nakasurat nga impormasion kadagiti sabali a pormat (dadakkel a pannakayimprenta, audio, nalaka a maluktan nga elektroniko a format, dagiti sabali pay a pormat)

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipapaay kadagiti libre a serbisio iti lengguahe kadagiti tattao a saan nga Ingles ti kangrunaan a lengguaheda, kas koma dagiti:

- Dagiti kualipikado a tagaipatarus
- Dagiti impormasion a naisurat iti dadduma a lengguahe

No kasapulam dagitoy a serbisio, awagannakami a toll-free iti **1-888-980-8728, TTY 711.**

No patiem a saan a naited ti UnitedHealthcare Community Plan dagitoy a serbisio wenna indumdumanaka iti sabali a pamay-an, mabalinmo ti agidatag iti reklamo iti:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Mabalinyo met ti agidatag iti reklamo iti U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, iti elektroniko a pamay-an babaen iti Office for Civil Rights Complaint Portal, a makita iti **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, wenna babaen iti surat (mail) wenna telepono iti:

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

Babaen iti telepono: **1-800-368-1019 (TDD: 1-800-537-7697)**

Dagiti form ti reklamo ket adda iti **<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) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu 1-888-980-8728 no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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)。
(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe im kōnono 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 qué 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).