



TI SUSI ITI NASAYAAT NGA PANAGBIAG KET ITI NATAN-OK NGA PLANO

Health TALK



MASIKOG?



Surotendakam ayan ti Twitter [@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare). Makaalaka iti makatulong a singasing, impormasyon nu ania iti manamnama ken napateg a palagip panggep ti panagsikog. Dagiti tweets ket sidadaan itan iti Español kasta met ayan iti [@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada). Addakami ditoy tapno aramiden a nalaklaka bassit ti panagtaripato iti bagim ken iti maladagam. Bisaitan iti bit.ly/uhc-pregnancy.

Naungoan ti init

Ania iti kayatna saoen ti numero iti SPF nga adda iti sunscreen

Ti SPF ket tumakder para iti Sun Protection Factor wenno banag nga mangsalaknib kontra ti init. Agtignay iti sunscreen kas salaknibmo kontra ti sinit iti init agingga masinitka nu awanan daytoy, doble iti SPF. Isunga, nu masinitka iti uneg ti 10 a minuto, iti SPF 30 sunscreen ket masal-aknibannaka agingga 300 minuto.

Nupay kasta, daytoy a numero ket agtignay laeng ayan iti lab. Iti agpayso a biag, iti sunscreen ket naibos kalpasan iti pattapatta maysa nga oras. Napateg unay latta iti agusar ti sunscreen. Makatulong daytoy a salakniban iti kudil kontra kanser ken kuretret.

Inaldaw nga agisapo iti moisturizer wenno makeup nga addaan iti sunscreen. Nu agbay-agka a mapan iti ruar, agisapo iti napuskol a gatad ti sunscreen. Agikabil iti ad-adu pay kalpasan iti maysa nga oras wenno kalpasan nga aglangoy wenno agling-et.



Honolulu, HI 96802

P.O. Box 2960

UnitedHealthcare Community Plan



Krash kanser

Orasmo kadin a maskrin?

Ti panagskrin para iti kanser ket makatulong a nasapa nga mangduktal iti kadawyan a kanser. Nu maduktalan a nasapa, isuda ket kadawyan a maagasan. Dadduma a kanser ket malappedan pay babaen iti panagskrin. Para kadagiti tao nga addaan iti napipia a peggad, irekomenda ti American Cancer Society iti:

ANIA: Mammography

APAY: Tapno nasapa a maduktalan iti kanser ti suso

KATNO: Dagiti tinawen a mammogram ken klinikal a suot ti suso para kadagiti babbai nga agtawen 40. Klinikal a suot ti suso tunggal tallo a tawen para kadagiti babbai nga adda iti tawen 20 ken 30.

ANIA: Colonoscopy

APAY: Tapno maduktalan wenno malappedan iti kolorektal kanser

KATNO: Colonoscopy para kadagiti lallaki ken babbai tunggal 10 a tawen agrugi iti edad 50. Dagiti sabali a suot para ti kolorektal kanser ket sidaddan met; agpaiduma dagiti pagbaetan.

ANIA: Pap ken HPV screening

APAY: Tapno maduktalan wenno malappedan iti serbikal kanser

KATNO: Pap screening para kadagiti babbai tunggal tallo a tawen agrugi edad 21. Ti panagsuot ket agpatingga iti edad 65 para kadagiti babbai nga addaan iti kapadasan a normal nga resulta ti Pap. Dagiti HPV a suot ket nasken met a maaramid tunggal lima a tawen iti edad baet 30 ken 65.



Agpeggadka kadi? Addaanka kadi iti napami-lyaan a kapadasan ti kanser? Nalukmegka kadi, wenno agsig-sigarilyoka kadi? Nalabit nga nangatngato iti pagpeggadam ti kanser. Damagem iti doktormo nu kasapulam nga irugi dagiti screening apaman nga ubingka pay wenno alaem ida a nadardaras.



Damagen ni Dr. Health E. Hound

S: Apay a di kayat nga ikkan ti doktor iti anakko ti antibiotics?

S: Manipud iti nadiskobre iti antibiotics, adu a biag ti naisalbar. Patayen ti antibiotics dagiti bakteria nga pakagappuan iti naipadung a saksakit ken impeksyon. Nupay kasta, ibaga dagiti eksperto a nu dadduma dagitoy ket mausar a napalalo. Aramidenna daytoy dagiti dadduma a bakteria nga sumarked iti antibiotics. Nu daytoy ket mapasamak, iti agas ket di makatulong nu kasapulan. Dagiti tattao ket nakarkaro nga agsakit ken mabalin a matay.

Masansan a saksakit ket di gapu iti bakteria. Iti antibiotics ket di makatulong kadagitoy a saksakit. Oras laeng iti masapul tapno umimbag. Iramanna daytoy iti panateng ken trangkaso, a gapu iti bayrus. Adu nga impeksyon ti lapayag, bronchitis ken impeksyon ti sinus ket gapu iti bayrus.



Damagen iti doktor. Kasaritam iti doktor ti anakmo nu ania iti pakagappuan iti sakitna. Laglagipem nga dagiti antibiotics ket masansan a di makatulong. Damagem nu kasatnum a matulungan ti anakmo nga sumayaat iti riknana apaman nga agpapaimbag.



Panagsarak ken Dr. Right

Aramidem nga kaasmangmo iti salun-at ti PCPim.

Idi nakitaripnongka iti planom ti salun-at, nagpilika iti primera a tagapaay ti salun-at wenna primary care provider (PCP). Ipaay ken ikoordinar ti PCPim dagiti amin nga taripato ti salun-atmo. Nu kasapulam dagiti suot wenna panagpaagas nga di maipaay ti PCPim, ikkannaka iti reperal.

Nasken nga komportableka iti PCPim. Nu saan, agpilika iti baro. Panunotem iti kayatmo iti maysa nga PCP. Mabalnmo nga mangirepera iti PCP a lalaki wenna babai. Nalabit a kayatmo iti maysa a makasarita iti lengguahem wenna kapadam iti kultura. Nalabit a kayatmo iti maysa nga addaan iti oras nu leppas ti lawas wenna kasapulam iti maysa nga agnaed asideg ti pampubliko a pagluganan.

Adu dagiti nadumaduma a klase ti doktor a PCP:

- **FAMILY PRACTITIONERS WENNO DAGITI AGSERSERBI ITI PAMILYA** ket agasanda iti intero a pamilya. Mabalinda met nga mangipaay iti taripato ti salun-at dagiti babbai.
- **INTERNISTS** agasanda laeng dagiti natengan.
- **PEDIATRICIANS** agasanda dagiti ubbing manipud pannakasangay agingga tawen ti panagtutubo.
- **OB/GYNS** mangipaayda iti taripato ti saluna-at dagiti babbai. Mabaln dagiti babbai nga agpili iti maysa kas nayon iti PCPda. Mangipaayda iti panagteppel ti sikog ken panagsuot ti STD. Mangipaayda met iti taripato sakbay panagpasngay ken panangiyanak dagiti maladaga.



Ania iti tipom? Para iti listaan tu maki-paspaset a tagapaay, kitaen ti **MyUHC.com/CommunityPlan**.

PANAGAWAT ITI UM

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangar-aramid iti panagimaton iti utilisasyon wenna utilization management (UM). Aramidem daytoy ti amin a naimatonan a plano ti taripato iti salun-at. Kastoymi a siguradoen nga amin a kamengmi ket maalada iti umno a taripato iti umno nga oras ken umno a disso.

Maysa a doktor iti mangpasada amin a kiddaw nu iti taripato ket kasla dina masabet dagiti gida. Dagiti pangngeddeng ket maibasar iti taripato ken serbisyo kasta met kadagiti benepisyom. Dagiti pangngeddeng ket di maaramid gapu iti kwarta wenna sabali a parabur.

Dagiti kameng ken doktor ket addaan met iti karbengan nga iyapela dagiti napaidam a mangngeddeng. Daytoy nga impormasyon ket maikabil ayan iti surat ti panagpaidam. Iki kiddaw tapno umapela ket nasken a maisumite iti uneg ti 90 nga aldaw manipud iti panagpaidam.



Saludsod? Mabalnmo a kasarita ti UM staff. Uma-wagka laeng toll-free. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Sidadaanda Lunes–Biyernes, 7:45 a.m.–4:30 p.m. Kasaritam tu iti agpayso a kameng ti UM staff a ti nagan ken titulona ti trabaho ket maammoam tu. Nu kasapulam a mangibati iti mensahe, addan tu iti umawag kenyam.



Ipakatmo ti umuna nga addang.

Nu masikogka, ti Nasalun-at nga Umuna nga Addang ket makatulong. Nu namnamaem iti umuna wenno maikatlo a maladagam, mangalaka iti personal a suporta tunggal adding. Nu makipasetka, makitinnulongka iti maysa a timpuyog tapno matulonganka:

- agpilika iti probayder para kenyam ken iti maladagam.
- mangjiskedyul iti panagbisita ti probayder ken agsapol iti pagluganan a mapan bumisita.
- sungbatan dagiti saludsod panggep nu ania iti namnamaem bayat ti panagsikog.
- makikonekta kadagiti lokal a saranay kas iti Babbai, Maladaga, and Ub-ubbing wenno Women, Infants, and Children (WIC).

Sidadaan kami met agingga innem a lawas kalpasan ti panangipasngay. Makatulong kami kenyam a mangala iti taripato kalpasan nga mapasngay iti maladagam. Mangaramid kami tupay iti postpartum a pannakidutokan para kenyam.



Makipaset itan. Awagandakam toll-free tapno maikonekta ayan ti Nasalun-at nga Umuna nga Addang.

Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Ti Nasalun-at nga Umuna nga Addang ket pasetten iti benepisyom. Awan iti kanayunan a bayadam.



Panagpadakkel iti maladaga

Amin a bisita para ti karadkad ti maladaga ket napateg.

Dagiti maladaga ket dumakkel ken agbaliw a daras. Isunga napateg para iti maladagam nga maaddaan iti regular a bisita iti primera a tagapaayna iti taripato. Iti edad 2, nasken nga iti anakmo ket addaanen iti 10 a bisita para ti karadkad ti maladaga. Dagiti a bisita para ti karadkad ti maladaga ket maawagan nu daduma iti Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment (EPSDT).

Dagiti bisita para ti karadkad ti maladaga ket makatulong iti doktor nga mangam-ammo iti kenyam ken ti anakmo. Siguradoenda nga iti maladagam ket nasalun-at. Dagitoy ket nasayaat met nga oras para kenyam tapno agdamag. Dagiti bisita para ti karadkad ti maladaga ket iramanna iti:

- **PANAGTSEK TI PANAGDAKSEL:** Iti anakmo ket matimbang ken marukod.
- **DAGITI SUOT:** Iti anakmo ket makaala kadagiti suot nga masapol. Iramanna daytoy iti panagsuot ti buli iti edad 1 ken 2.
- **DAGITI SCREENING:** Iti panagkita, panagdengngeg ken panagtan-ay ti anakmo ket makita.
- **DAGITI BAKUNA:** Iti edad 2, iti anakmo ket makaala kadagiti bakuna para iti 14 a sakit. Dagiti dadduma a baksinasyon ket maitudok kaddua dagiti bakuna. Kaadduan a bakuna ket kasapulam saan laeng a maminsan.

KATNU A MAPAN

- | | | |
|-------------------------|-----------|------------|
| Dagiti edad para iti | ■ 1 bulan | ■ 12 bulan |
| bisita para ti karadkad | ■ 2 bulan | ■ 15 bulan |
| ti maladaga ket: | ■ 4 bulan | ■ 18 bulan |
| ■ 3 agingga 5 nga aldaw | ■ 6 bulan | ■ 24 bulan |
| | ■ 9 bulan | |

Makitipon kenyami

Dumar-ay kadagiti klase tapno adalen iti salun-atmo ken iti planom ti salun-at.

Kayatmi nga agtalinaedka a nasalun-at ken maalam iti kal-kalaenganna ti planom iti salun-at. Isunga mangidatag kami kadagiti klase para kadagiti kamengmi. Dagiti klase ket libre. Ken sakupenda iti adu a pakasaritaan a nalabit nga interesadoka.



PANANGILADAWAN TI KLASSE

- **PANAGTARIPATO ITI DIABETES MO:** Iti biag nga adda ti diabetes ket narigat. Ngem adu dagiti wagas tapno pasayaaten daytoy. Iti daytoy nga klase, saritaenmi nu kasatnu nga apektaran ti diabetes iti bagim ken dagiti wagas tapno mateppelmo iti diabetes mo. Maadal mon tu met iti maysa nga naisangsangayan a programa nga idatagmi tapno tulungan dagiti kameng nga nasaysayaatda nga imatonan ti diabetes da.
- **PANAGTARIPATO ITI PUSOM:** Adalen panggep iti cardiovascular a sakit, panagmintis ti puso ken iti kasayaatan a wagas tapno taripatoen iti pusom. Saritaenmi iti programami panggep iti panagimaton ti cardiovascular a sakit ken iti klase ti tulong nga idatagna.
- **NASALUN-AT A DAGSEN, NASALUN-AT A BIAG:** Saritaenmi nu kasatnu nga apektaran ti panagkaan, pisikal nga aktibidad ken sosyal a panagliwliwa iti dagsen ken salun-at tayo. Ken kasatnu daytoy nga agbaliw kas umedad tayo. Maadal mon tu met iti programa panggep iti panagimaton ti sakit ken iti klase ti tulong nga idatagna.
- **NALAPPED A TARIPATO TI SALUN-AT KEN DAGITI SCREENING:** Ammom kadi nu ania dagiti screening a nasken nga addaanka ita nga tawen? Iti panaggala kadagiti nalapped nga screening ket maysa a napateg nga paset ti panagtalinaed a nasalun-at. Saritaenmi panggep kadagiti colonoscopy, mammogram ken adu a sabali pay nga screening para kadagiti lallaki ken babbai a masakupan iti planom ti salun-at.
- **PANGGEP ITI UNITEDHEALTHCARE COMMUNITY PLAN:** Addaanka kadi kadagiti saludsod panggep iti benepisyom? Iti daytoy a klase maadal mon tu panggep iti adu a benepisyom ken serbisyo a sidaddan kenyam kas kameng iti planomi. Saritaenmi panggep iti paset ti koordineytor ti serbisyo, dagiti karbengam ken responsibilidadmo ken adu pay.
- **ITI PROGRAMA PANGGEP TI PANAGIMATON TI SAKIT KET UMNO KADI PARA KENYAM?** Dagiti dadduma a kondisyon ti salun-at ket mangkasapulan iti ad-adda a matutokan a taripato. Mabalinna nga iraman dagitoy ti diabetes, panagmintis ti puso, panagabuso ti agas ken kinalukmeg. Ammoen nu kasatnu a makatulong iti programa para iti panagimaton kenyam, iti doktormo ken iti espesyalistam tapno alaen para kenyam iti taripato a masapulmo.

ISKEDYUL TI KLASSE

KAUAI

Lihue Neighborhood Center
3353 Eono Street
Lihue, HI 96766

- Iti Programa Panggep Ti Panagimaton Ti Sakit Ket Umno Kadi Para Kenyam? Sept. 12, 2014, 2:30–3:30 p.m.
- Panagtaripato Iti Diabetes Mo: Dis. 12, 2014, 2:30–3:30 p.m.

MAUI

Lihikai School
335 S. Papa Ave
Kahului, HI 96732

- Iti Programa Panggep Ti Panagimaton Ti Sakit Ket Umno Kadi Para Kenyam? Sept. 25, 2014, 6–7 p.m.
- Panagtaripato Iti Diabetes Mo: Dis. 5, 2014, 6–7 p.m.

OAHU

Davies Pacific Center, Room 118A
841 Bishop Street
Honolulu, HI 96813

- Panagtaripato Iti Puso Mo: Ago. 29, 2014, 2–3 p.m.
- Panagtaripato Iti Diabetes Mo: Okt. 24, 2014, 2–3 p.m.

PAHALA

Pahala Community Center
96-1149 Kamani Street
Pahala, HI 96777

- Panggep Iti Unitedhealthcare Community Plan: Hul. 23, 2014, 12:30–1:30 p.m.
- Nalapped A Taripato Ti Salun-At Ken Dagiti Screening: Okt. 20, 2014, 12:30–1:30 p.m.

PAHOA

Neighborhood Place of Puna
15-3039 Pahoia Village Road
Pahoa, HI 96778

- Panggep Iti Unitedhealthcare Community Plan: Ago. 26, 2014, 10–11 a.m.
- Nasalun-at A Dagsen, Nasalun-at A Biag: Nob. 18, 2014, 10–11 a.m.



Markaam iti kalendaryom. Basaen daytoy nga iskedyul ken markaam iti kalendaryom dagiti klase a kayatmo nga dar-ayan. Tapno makaadal iti ad-adu pay, damagem iti koordineytor ti serbisyo wenna awagandakam (toll-free) iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Sangsangkamaysa a komunidad!

Ammom kadi nga masarakam dagiti kameng ti timpuyog iti UnitedHealthcare Community Plan ti Hawai'i ayan kadagiti rambak ti salun-at, komperensya ken nadumaduma nga pasamak ti komunidad? Addakami dita!

Addaan kami kadagiti lamisaan ti saranay nga isu iti pangitungtonganmi kadagiti tao panggep iti planomi ti salun-at. Agisagana kami iti naangaw nga aktibidad para iti edukasyon ti salun-at nu sadino mabalin nga makipaset dagiti kameng. Nu dadduma, awit-enmi pay ni Dr. Health E. Hound! Kaykayatna iti agpalitrato kaddua dagiti baro a rupa.

Agboluntaryo kami met nga agsubalit kadagiti komunidad a pagnanaedan ken pagtrabtrabahoanmi. Patganmi dagiti tali nga mangbedbed iti tunggal tao nga makadinnakulapmi. Imatangan dagiti dadduma nga paspasamak nu sadino naaddaan kami iti gundaway nga agsangkamaysa iti komunidadmi.



Sumaruno nga Addang ti Pagtaengan Pebrero Keiki a Rambak ti Kasangay, Honolulu



Martsa dagiti Sentimos, Martsa para ti Panagpagna dagiti Maladaga, Hilo



Pamilya ti Maui YMCA Aldaw dagiti Nasalun-at nga Ubbing 5K ken Naangaw a Taray, Kahului



Rambakan iti Pamilyam / Padteng para iti Panagipateg iti Pamilya ti Anak, Hilo



Martsa dagiti Sentimos, Martsa para ti Panagpagna dagiti Maladaga, Kapa'a



Sumaruno nga Addang ti Pagtaengan Pebrero Keiki a Rambak ti Kasangay, Honolulu



Nichol Hong, 2014 Miss Latina Hawaii Outstanding Teen, ken Annmercil Romaguera, Mrs. Hawaii Filipina 2013, kadua ni Dr. Health E. Hound ayan iti Lappedan iti Panagabuso ti Ubung Hawaii 14 Tinawen a Teddy Bear Round-Up ken Rambak Saranay ti Pamilya ayan ti Kaneohe.



6th Tinawen nga YMCA Aldaw dagiti Nasalun-at nga Ubbing, Honolulu



Martsa dagiti Sentimos, Martsa para ti Panagpagna dagiti Maladaga, Kahului



Martsa dagiti Sentimos, Martsa para ti Panagpagna dagiti Maladaga, Honolulu



TCOYD Komperensya ti Diabetes Conference & Rambak ti Salun-at, Honolulu



9th Tinawaen nga Wai'anae Coast Keiki Spring Fest, Wai'anae

Suli ti Saranay

Member Services (Dagiti Serbisyo para ti Kameng)

Agsapol iti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep ti benepisyo wenno mangisawang iti reklamo, toll-free. Para kadagiti kemeng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **10877-512-9357 (TTY 711)**.

NurseLine (Linya ti Nars) Mangala ti ballakad panggep ti salun-at agtaud iti nars (toll-free). Para kadagiti kemeng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **10877-512-9357 (TTY 711)**.

Our website (Ti websaytmi) Usaren iti probayder direktorimi wenno basaem iti Handbuk ti Kameng.
MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic violence Hotline (Linya para iti Nasyonal Domestik a Panagabusos) Mangala ti libre, nalimed a tulong para ti domestik a panagabusos (toll-free).
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

National Dating Abuse Helpline (Linya iti Tulong para ti Nasyonal a Panagabusos ti Panagsarak) Mabalina dagiti agtutubo nga agdamag kadagiti saludsod ken makisarita iti maysa nga agtutubo wenno nataengan (toll free).
1-866-331-9474
(TTY 1-866-331-8453)

Hawaii Tobacco Quitline (Linya iti Hawaii para iti Panagsardeng ti Panagtabako) Mangala iti libre a tulong tapno isardeng ti panagsigarilyo (toll-free).
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

Text4baby Mangala kadagiti mensahe panggep ti panagsikog ken ti umuna nga tawen ti maladagam. Itext ti **BABY** ayan ti **511411** para kadagiti Ingles a mensahe. Itext ti **BEBE** ayan ti **511411** para kadagiti Español. Wenno agsign-up ayan ti **text4baby.or**.

UHC Pregnant Care Tweets Mangala kadagiti makatulong a singasing, impormasyon nu ania iti namnamaen ken napateg a pal-palagip panggep iti panagsikog.
@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy



MASARITAMI ITI LENGUAHEM

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.