



ITI TULBEK PARA ITI MAYAT NGA BIAG KET MAYSA NAPINTAS NGA PLANO

# Health TALK



## Ammom ba?

Adadu ngem 12 nga porsyento dagiti natataengan nga agtawen 20 wenno nangatngato ket addaan diabetes. Nasurok maysa manipod iti uppat kadagitoy nga tattao ket madi da pay ammo nga addaan dan iti dayta. Iti doktor mo ket kaya na aramiden iti simple nga suot iti dara tapno maammoan nu sika ket addaan iti peggad.



*(Dagiti Sentro para iti Pnagkontrol ken Panaglapped kadagiti Sakit wenno Centers for Disease Control and Prevention)*

## Agbalin nga nasalinged manipod iti init

**Pagtalinaeden nga iti kudil mo ket agitsura nga ubing ken nasalun-at.**

Ti kayat saoen iti SPF nga numero ayan iti sunscreen ket sun protection factor. Iti theorya, daytoy nga numero ket kayat na saoen nga iti sunscreen ket protektaran daka manipod iti sunburn iti kinabayag nga iti SPF mai-multiply iti kadawyan nga kinabayag sakbay nga sika ket ma-sunburn. Nu kasta, nupay sika ket ma-sunburn kalpasan iti 10 nga minutos, iti SPF 30 nga sunscreen ket protektaran daka iti 300 nga minutos.




Ngem, iti agpayso nga biag, iti sunscreen ket maawan iti epekto nan kalpasan iti nasurok maysa nga oras. Sobra nga importante latta nga agusar iti sunscreen. Makatulong daytoy tapno malappedan iti kanser iti kudil. Agusar iti moisturizer wenno makeup nga addaan sunscreen inaldaw. Nu sika ket rumwar iti medyo nabayag nga tiempo, mangikabil iti napuskol nga sunscreen. Mangikabil iti adadu pay kalpasan iti maysa oras wenno kalpasan nga aglangoy wenno agleng-et.

# Makonkontrol

## Babantayan nga usto iti diabetes mo.

Nu addaan ka iti diabetes, kasapulam nga aramiden nga prioridad iti salun-at mo. Iti regular nga panag-suot ket matulungan daka nga makita nu kasano iti kasasaad mo. Naalam ba dagitoy nga suot?

- **A1c nga suot ti dara:** Daytoy nga suot ket ipakita na nu kasanu kamayat nga nakontrol iti asukar iti daram iti napalabas nga 2 patingga 3 nga bulan. Iti panagammo iti bukod mo nga A1c ket matulungan daka nga mangpattapatta nu anyan iti kasapulam nga aramiden tapno agtalinaed iti kayat mo nga level, wenno tapno matrabahom nga maabot iti kayat mo nga level. Ipa-suot iti bukod mo nga A1c iti dua patingga uppat nga beses tunggal tawen.
- **HDL (nasayaat) nga kolesterol:** Iti diabetes ket kadawyan nga pababaen na iti lebel iti nasayaat nga kolesterol mo ken pangatoen na iti lebel iti madi nga kolestero. Iti panagammo kadagiti numerom ket mabalin daka matulungan nga mangkontrol iti kolesterol mo, daytoy ket importante para iti salun-at iti puso. Iti HDL ket kasapulan nga nangatngatu ngem 40 para kadagiti lalaki ken nangatngato iti 50 para kadagiti babai. Alaen daytoy nga suot iti mamingsan iti tunggal tawen.
- **Kinasayaat ti bekkel:** Iti diabetes ket mangararamid iti pirdi kadagiti bekkel mo bayat iti panaglabas iti panawen. Daytoy nga suot ket ipakita na nu kasano kamayat nga agobra dagiti bekkel mo. Alaen daytoy nga suot iti mamingsan iti tunggal tawen.
- **Dilated eye exam:** Iti nangato nga asukar iti dara ket mabalin nga pakagapoan iti panagbulag. Iti bukod mo nga doktor dagiti mata ket kitaen na iti uneg dagiti matam. Daytoy nga suot ket tumulong nga mangbirok kadagiti problema sakbay mo pay mapansin dagitoy. Alaen daytoy nga suot iti mamingsan iti tunggal tawen.

 **Addaan ka ba iti diabetes?** Tawagan iti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711**. Aagsaludsod panggep kadagiti programa maipapan iti panangimaton kadagiti sakit nga mabalin makatulong kanyam nga mangimaton kadagiti kondisyon mo.

## Iti kamayatan nga bakunam

Iti streptococcus pneumoniae ket maysa nga common bacterium. Maiwaras daytoy babaen iti panag-baen wenno panaguyek. Pakagapoan daytoy iti daduma nga klase iti seryoso nga pneumonia ken meningitis. Mabalin nga dalikadao daytoy wenno mabalin pay nga makapatay. Importante para kadagiti at-risk nga natataengan nga mabakunaan. Mairekomendar daytoy para:

- Iti sinuman nga agtawen iti nangatngato ngem 65
- Kadagiti agsigsigarilyo
- Kadagiti tao nga addaan iti asthma, diabetes, wenno daduma pay nga chronic conditions
- Kadagiti tao nga addaan iti nakapsut nga immune systems

Dagiti bakuna nga pneumococcal ket mabalin nga agbayag para iti entero nga panagbiagi, ngem adda sumagmamano nga tattao nga agkasapulan kadagiti booster kalpasan iti lima a tawen. Saludsudem iti kangrunaan nga tagapaay taripato ti salun-at mo nu orasen para kanyam nga mangala iti maysa.

 **Kasapulam iti maysa a PCP?** Tapno makabiruk iti maysa nga tagapaay nga adda ayan iti network, bisitaen iti **myuhc.com/CommunityPlan**. Wenno, tawagan iti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711**.

## Adda paki-alam mi

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangipaay iti panangimaton iti taripato (care management). Iti panangimaton iti taripato ket tulungan na dagiti miembro nga addaan iti espesyal nga kasapulan nga mangala kadagiti serbisyo ken taripato nga kasapulan da. Dagiti mangimaton iti taripato ket agrabaho kadua iti plano ti salun-at, dagiti tagapaay, ken dagiti akinruar nga ahensya. Tulungan da dagiti tao nga addaan kadagiti:

- Pisikal nga discapacidad
- Nakaro nga problema iti panunot
- Narigat nga problema iti salun-at
- Daduma pay nga addaan espesyal nga kasapulan

Addaan kami metlang kadagiti programa para kadagiti miembro nga addaan kadagiti naituding nga kondisyon. Kas pagarigan, mangipaay kami iti suporta para kadagiti miembro nga addaan iti asthma wenno diabetes, wenno kadagiti masakog.



### Kasano kami makatulong?

Mangala iti maysa nga Eksamen para iti Panagammo iti Estado ti Salun-at (Health Assessment) ayan iti **myuhc.com/CommunityPlan**. Wenno alaen dayta babaen iti telepono babaen iti panagtawag iti Member Services toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711**. Daytoy nga ababa nga survey ket tulungan daka nga mangbirok kadagiti programa nga usto para kanyam.





## Iti oras ket utek

Dagiti stroke ket mapasamak nu iti maysa nga urat iti dara ayan iti utek ket pumtok wenno mapullatan. Daytoy ket lappedan na nga makadanun iti oxygen paapan iti parte iti utek nga naapektaran. Dagiti cells iti daya nga parte iti utek ket agrugi nga matay. Dagiti makaligtas manipod iti stroke ket mabalin nga maaddaan iti madi unay nakaro patingga nakaro nga disabilidad. Iti panagammo kadagiti sintomas iti stroke ket mabalin nga makatulong kanyam nga napasas nga makaala iti medikal nga tulong. Dagiti sintomas ket kairamanan iti dagus nga:

- Bibineg wenno panagkapsot iti rupa, takiag, wenno saka
- Pannaka-allilaw, wenno marigatan nga agsao wenno makaawat
- Iti panagkita ket agbaliw ayan iti maysa wenno parehas nga mata
- Marigatan nga magna wenno marigatan nga agtalinaed nga balanse
- Nakaro nga sakit iti ulo

Adda tallo nga simple nga aaramiden nga makatulong nga mangammo nu iti maysa nga tao ket maadaddaan kadagitoy nga sintomas. Nu iti suspetyam ket adda iti maysa tao nga mais-istroke, ikiddaw kanyana nga:

1. Agisem
2. Ingato iti dua nga ima
3. Nalikhaw nga mangibalikas iti simple nga sentence

Nu madi da maaramid iti maysa wenno adadu kadagitoy nga banag, mabalin nga isuda ket mais-istroke.



**Aggaraw nga napasas.** Nu sika wenno maysa tao nga kadwam ket mais-istroke, tawagan nga dagus iti **911**.

# Iti usto nga gatad iti agas

## 4 nga agpayso panggep iti antidepressants

Iti depresyon ket maysa nga seryoso, ngem mabalin maagasan, nga kondisyon. Adu iti addaan iti daytoy. Adu nga tao iti natulungan iti agas para iti depresyon. Nu maawatam iti agagas mo, mabalin mo maisigurado nga daytoy ket nasalinged ken epektibo para kanyam. Adtoy iti uppat nga banag nga kasapulan nga ammom panggep iti antidepressants.

1. **Mabalin nga kasapulam nga ipadas iti adadu ngem maysa nga agas.** Adu nga tao iti pumintas iti panagrikna da usar iti umuna da nga inpadas. Dagiti daduma ket kasapulan da nga ipadas dagiti sabali nga agas patingga mabirukan da iti kamayatan para kanyada.
2. **Kadawyan nga medyo nabayag sakbay da nga umobra.** Dagiti daduma nga agas ket kasapulan iti kababaan nga innem nga lawas sakbay da nga mapamayay iti marikriknam. Agananus, ken agtalinaed nga tumtumarem dagiti agas mo kas naibaga.
3. **Kaduan kadagiti tattao ket makalasin iti sabali nga epekto.** Ngem, kadawyan nga maawan dagita kalpasan iti sumagmamano nga lawas. Katungtungem iti doktor mo nu madi maawan dagita nga sabali nga epekto.
4. **Madim isardeng nga dagus dagiti agas mo.** Kasapulam nga makitrabaho kadua iti doktor mo tapno mapababa iti dosis mo. Nu dagus ka nga agsardeng, mabalin nga mariknam nga agsakit ka.



**Follow up.** Nu sika ket makaalala iti panangagas para iti salun-at iti panunot, importante nga surutem dagiti follow-up appointments mo. Nu sika ket na-ospital, siguradoen nga mapan mo kitaen iti tagapaay para iti salun-at iti panunot mo ayan iti uneg iti pito nga aldaw kalpasam nga rinumwar manipod iti ospital.





## Suli ti Saranay

### Serbisyo para ti Kameng (Member Services)

Agbirok iti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep iti benepisyo, mangibaga iti reklamo, ayan iti anyaman nga lenguahe (toll-free).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**Iti website mi (Our website)** Agbirok iti tagapaay, basaen iti Member Handbook mo, wenno kitaen iti ID card mo, uray sadino ditoy iti ayan mo.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**Hāpai Mālama Program** Agala iti tulong maipapan iti panag-iskedyul kadagiti bisita ken suot, mangala kadagiti pagsakayan paapan para iti panagbisita iti doktor, makikoneta kadagiti pagalaan ayan iti komunidad ken adadu pay.  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**Linya a Pagsardengan (QuitLine)** Agala iti libre nga tulong para iti panagisardeng iti panagsigarilyo (toll-free).  
**1-800-QUIT-NOW, TTY 711**  
**smokefree.gov**

**Linya para iti Nasional nga Panagabusu iti Pagtaengan (National Domestic Violence Hotline)** Mangala iti 24/7 nga suporta, pagalaan, ken balakad para iti seguridad mo (toll-free).  
**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**thehotline.org**

**loveisrespect** Dagiti teens ket mabalin da agdamag kadagiti saludsod panggep iti violence bayat iti panaginarem (dating violence) ken makituntong iti maysa nga teen wenno nataengan (toll-free).  
**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453**  
**loveisrespect.org**

# Mayat nga nakabalanse

## 4 nga singasing para iti panagliklik iti panagtumba

**1. Agwatwat.** Iti addaan iti nakapsot nga saka wenno madi mayat nga balanse ket pangatoen na iti tyansam nga matumba. Mabalin mo pagtalinaeden dagiti tulang mo nga napigsa babaen iti panagawatwat ken nasalun-at nga panag-kaan. Daytoy ket pababaen na metlang iti peggad mo nga matukkulan tulang nu sika ket matumba.

**2. Ammoem dagiti agas mo.** Bagaam iti doktor mo nu dagiti agas mo ket aramiden daka nga maulaw wenno makaturturog. Nu mamingsan, kombinasyon dagiti agas iti paggapoanan iti problema.

**3. Bantayan iti panagkitam.** Mapan mo kitaen iti doktor iti matam tunggal tawen. Siguradoen nga dagiti antyokos wenno contact lenses mo ket usto lang iti kinapigsa da.



**4. Pagtalinaeden nga nasalinged iti pagtaengam.** Dagiti wara, madi mayat nga silaw, wenno babassit nga pigadan ket mabalin nga pakagapoan iti panagtumba. Mangusar kadagiti non-slip mats ayan iti banyom. Agusar kadagiti nalawlawag nga silaw wenno adadu nga silaw. Pagtalinaeden nga dagiti banbanag nga kanayun mo ususaren ayan iti kusina ket adda ayan iti nalaka magaw-at nga kabinet.

## Nars nga mabalin tawagan

Ti UnitedHealthcare ket addaan iti 24/7 NurseLine<sup>SM</sup>. Mabalin ka makituntong iti maysa nga adu padas nan nga nars, aldaw man wenno rabii. Ti NurseLine ket mabalin daka matulungan kadagiti nadumaduma nga pagdanagan. Iti maysa nga nars ket mabalin nga:

- Suroan daka panggep iti sakit wenno kondisyon mo
- Mangited kanyam kadagiti balakad para iti sarili nga panagtaripato
- Tulungan daka nga agdesisyon nu kasano kapaspas nga kasapulam nga mapan mangkita iti maysa a doktor
- Bagaan daka nu anya iti kamayatan nga lugar nga pagalaan iti taripato para iti sakit wenno dunor mo



**Tumawag iti anyaman nga oras.** Tawagan iti

NurseLine 24/7, toll-free, ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711.**





UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- 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

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

## 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 les 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 können 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

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(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

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

## Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

## Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

## Marshallese

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 wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

**Tongan**

‘Oku ke fiema’u tokoni ‘iha lea makehe? Temau 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 ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.