



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

Health TALK



ITI DAYTOY NGA ISYU

Panagabuso iti droga	Panid 2
Dagiti benepisyo ti mareseta nga agas	Panid 3
Kinasalaged iti tugaw ti lugan	Panid 4
Nasalun-at nga umuna nga addang	Panid 5
Angkit	Panid 6
ADHD	Panid 7

Panagtalinaed a nasalun-at dagiti bato



Mabalinmo a lappedan iti diabetik a sakit ti bato.

Dagiti batom ket agserbi kas pagsagatan para iti daram. Nu addaanka iti diabetes, agpeggadka para kadagiti parikut ti bato. Nu ngato iti presyon ti daram wenna asukar ti daram, ad-adda a madadael iti batom.

Adu dagiti banag a mabalinmo nga aramiden tapno pagtalinaeden a nasalun-at dagiti batom. Surutem iti pannangan nga imballakad kenyam iti doktormo. Pagtalinaeden nga kontroladom iti asukar ti daram wenna presyon ti daram. Tumarem dagiti agasmo kas naiballakad. Usarem iti 30 minutos wenna ad-adu pay nga aktiboka iti kaaddoan nga aldaw. Dika agsigarilyo.

Iti nasapa nga dadael ti bato ken awanan ti sintomas. Dagiti simple a suot ket maduktalanna sakbay a kumaro. Nu addaanka iti diabetes, agpasuotka uray maminsan kada tawen para iti sakit ti bato.



Makatulong kami. Ti UnitedHealthcare Community Plan ket addaan iti programa tapno matulungan dagiti tat-tao nga addaan iti diabetes. Awagandakam toll-free tapno makitaripnong. 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)**.

Agannadka

Sadino iti papanan nu madi ti riknam

Iti primera a tagapaaymo ti taripato wenno primary care provider (PCP) ket iti kasayaan nga tao a makatulong kenyam nu agsakitka wenno nadangranka. Am-ammonaka iti PCPim ken iti medikal a napalabasma. Adda kenya dagiti medikal a rekordmo.

Awagam nga umuna iti opisina ti PCPim nu kasapulam iti taripato. Nalabit a makaalaka iti pannakidutokan iti dayta nga aldaw. Mabalina nga umawag ti PCPim iti farmasya para iti preskripsyon. Mabalimo met nga umawag iti rabii wenno iti turpos-lawas.

Nalabit nga ibaga ti PCPim a mapanka iti sentro ti magaganat a taripato. Mabalimo met nga mapan iti maysa nu dimo masarungkaran iti PCPim. Adu a sentro ti magaganat a taripato iti silulukat ti rabii ken iti turpos-lawas.

Dagiti emergency room ti ospital ket para iti kangrunaan a medikal nga emerhensya laeng. Mapanka iti maysa nu pattiem nga iti sakit wenno dunormo ket agbanag iti pannakaipapatay wenno pannakabaldado nu di dagus a maagasan.



Mangala iti ballakad. Ti UnitedHealthcare ket addaan iti 24/7 a NurseLine. Mabalimo a makisarita iti nars, bigat wenno malem, nga isu makatulong kenyam nga manggeddeng iti kasayaan nga lugar tapno makaala iti taripato. Umawag ti NurseLine toll-free, 24/7. 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)**.

Pasardengen dagiti sinyales

Iti pannakaagas para iti panagabuso ti droga ket makatulong tapno nasaysayaat iti biagmo. Iti tulong para kenyam wenno maysa a patpatgem ken mabalina nga irugi babaen iti pannakisarita iti doktormo, nars wenno mamagbaga. Aniaman nga ibagam iti probaydermo panggep iti panagusar ti droga ket pribado. Daytoy ket masakniban iti sidong ti linteg. Adda ditoy nu kasatnu nga irugi iti panaglung-aw.

- **DARAS A MANGALA ITI TULONG:** Sarakem iti doktormo, nars wenno mamagbaga iti uneg ti 14 nga aldaw. Mapan dua wenno ad-adu pay nga beses iti uneg ti 30 nga aldaw.
- **AGTIGNAY NGA AKTIBO:** Surotem dagiti pannakidutokan. Agdamag ti saludsod. Kiddaem dagiti probaydermo nga makitinnulong kenyam.
- **SAPULEN ITI UMNO NGA PROGRAMA:** Adu dagiti naduma-duma nga klase ti tulong nga maipaay. Siguradoem nga iti programa ket umno para kenyam.
- **MANGALA ITI TULONG AGTAUD ITI PAMILYA KEN GAGAYYEM:** Dimo padasen nga umimbag iti kabukbukodam. Iti kinaadda dagiti tao nga mapagpiaram para iti suporta ken ballakad ken makatulong.
- **MANGNAYON ITI GRUPO A MANGSUPOARTA:** Iti panakisarita kadagiti sabali a “nakapadasen” ken makatulong unay. Adu dagiti naduma-duma a klase ti onlayn ken personal a grupo.



Agadal iti ad-adu pay. Bisitaen iti **LiveAndWorkWell.com** para iti ad-adu pay nga impormasyon. Kasapulam nga mangsapul iti mamagbaga wenno programa? Awagan iti Serbisyo para ti Kameng 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)**.





Iti timek dagiti kamengmi

Makitaripnong iti Member Advisory Groupmi.

Ti UnitedHealthcare Community Plan kayatna a denggen panggep iti padasmo kenyami. Kayatmi met nga makaala kadagiti ideya nu kasatnu kami nga mapasayaat. Nangaramid kami iti Member Advisory Group nu sadino mabalinmo nga ibagan kenyami nu ania iti kanunotam. Iti grupo ket agsarak uppat a beses kada tawen tapno:

- saritaen panggep dagiti agsasabali nga pakasaritaan.
- kitaen iti handbuk ti kameng ken dagiti sabali a materyales.
- damagen iti singasingmo.

Mangsarsarak kami kadagiti kameng (wenno iti addaan iti Bikeg ti Abogado) nga:

- agtawen 18 wenno natataengan.
- mabalin a mapan kadagiti miting.
- kayatna nga agaramid iti panagbalaliw.

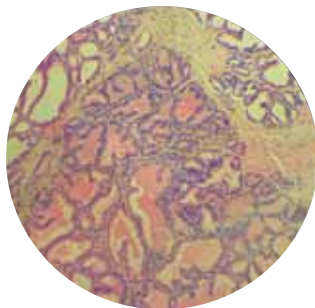


Makitaripnong kenyami. Nu pattiem a kayatmo nga makipaset iti daytoy nga grupo, maidawat nga awagan iti Serbisyo ti Kameng toll-free. Para kadagiti kameng ti QExA, ti numero ket **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Para kadagiti kameng ti QUEST, ti numero ket **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

PARA LAENG KADAGITI LALLAKI

Dagiti parikut ti prostate ket kadawyan kadagiti lallaki agtawen surok 50. Kas agedad dagiti lallaki, masansan nga dumakkel iti prostate. Nu daytoy ket mapasamak, dadduma nga lallaki ket marigatan nga umisbo wenno makinaig. Ti doktor ket makatulong tapno mangsapol iti bang-ar.

Iti masansan nga padteng, dagiti parikut ti prostate ket di ingapu iti kanser. Ngem, iti kanser ti prostate ket iti maikaddua a kadawyan nga kanser kadagiti tattao. Nu masapa a maduktalan, daytoy ket maaganan la unay. Isunga daytoy ket napateg para kadagiti lallaki agtawen surok 50 nga makita para kadagiti parikut ti prostate. Dagiti African-American nga lallaki ken dagiti lallaki nga iti tatang, kabsat nga lalaki wenno anak nga lalaki ket naaddaan iti kanser ti prostate ket nasken nga makita agrugi edad 40.



Kitaen daytoy. Kasaritam iti doktormo panggep iti salun-at ti prostate mo. Damagem nu nasken nga mangalaka iti digital rektal nga suot ken PSA nga suot iti dara.

AMMOEM DAGITI BENEPISYO TI AGASMO

Kas kameng ti UnitedHealthcare Community Plan, addaanka kadagiti benepisyo ti maireseta nga agas. Ammom kadi nu sadino makaala iti ad-adu nga imporasyon panggep kenyada? Bistaem iti websaytmi tapno makaadal:

- 1. ANIA DAGITI AGAS NGA ADDA ITI FORMULARYO.** Daytoy ket listaan kadagiti masakupan nga agas. Maallukoyka nga mangusar iti generik nga agas nu posible.
- 2. KASATNU NGA MAPUNOAN DAGITI PRESKRIPSYONMO.** Adda iti surok 230 network ti parmasya iti Hawaii. Makasarakka iti maysa nga asideg kenyam a mangawat iti planom. Mabalinmo met nga makaala iti maipadung nga agas babaen iti koreo.
- 3. DAGITI MAIPAKAT NGA LINTEGTI.** Dadduma nga agas ket masakupan laeng iti maipadung nga kaso. Kas pagarigan, nalabit nga kasapulam nga agpadas pay nga umuna iti sabali nga agas. (Daytoy ket maawagan nga step therapy.) Wenno nalabit nga kasapulam iti pammalubos aggapu iti UnitedHealthcare tapno agusar iti agas. (Daytoy ket maawagan kas maipakauna nga otorisasyon.) Nalabit nga addaan met kadagiti limitasyon iti gatad nga inka maala kadagiti maipadung nga agas.
- 4. KASATNU A MANGALA ITI PANNAKAL-AKSID.** Mabalinmo nga agkiddaw iti agas a di limitado wenno di masakupan. Matulungan ka iti probaydermo nga agkiddaw.



Kumita ditoy. Bisitaen iti **MyUHC.com/CommunityPlan** tapno adalen dagiti benepisyo ti agas. Wenno, awagan ti Serbisyo para ti Kameng 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)**.





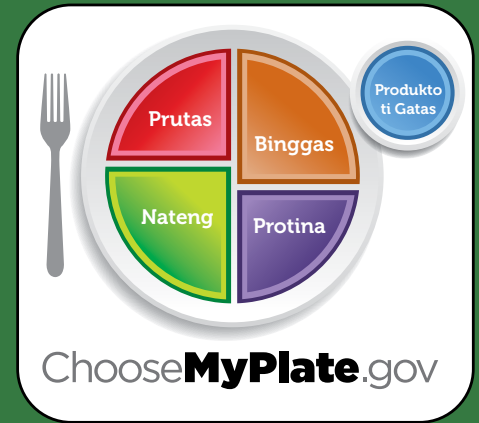
Timpuyog ti kaannawidan

Ti UnitedHealthcare Community Plan kayatna nga tulungan dagiti kamengna iti amin nga kaannawidan ken pagsasao nga makaala iti taripato nga kasapulanda. Siguradoen nga palubosam iti primera a tagapaay ti taripato wenno primary care provider (PCP) nga maamoanna iti pagsasao a kadawyan nga komporatblem a saoen ken basaen. Bagaam isuna nu addaanka iti aniaman a naisangsangayan nga kasapulan iti kaannawidan.

Mabalinmi nga mangisimpa kadagiti serbisyo ti panangitarus babaen iti telepono. Mabalin met nga ipasarakdaka iti tagipatarus ayan iti opisina ti doktormo. Mabalinmi met nga mangipaay iti agtanda para kadagiti addaan ti parikut ti pinagdenggeg ken Braille ken dakkel ti prentana a materyales para kadagiti addaan ti biswal a parikut nga kameng.



Awagandakam. Nu kasapulam iti tulong wenno impormasyon iti lengguahe naduma ti Ingles wenno iti sabali a porma, awagan iti Serbisyo para ti Kameng 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)**.



MYPLATE

Ti MyPlate ket iti baro a wagas ti gobyerno tapno ipalawag iti nasayaat a nutrisyon. Nalaka nga adalen. Gudduaenna ti plato iti uppat a seksyon nga adda iti maysa a maikkaddua a makan.

- 1. PRUTAS KEN NATENG:** Nasken a sakupenna iti kaguddua ti platom. Agpili ti pagdumaan iti tunggal maysa. Mabalinda a nalasbang, naipalammiis wenno nailata. 100 porsyento a juice ket mayat, met.
- 2. BINGGAS:** Mangan kadagiti naduma-duma a binggas, kas iti tinapay, pasta, bagas wenno oatmeal. Nasken a kagudduana daytoy ket nabukel a binggas.
- 3. PROTINA:** Pilyen dagiti nalagpiti a protina kadawyan, kas iti sida wenno awan kudilna a manok. Agnayon iti protina agtaud iti nateng, kas iti bukbukel wenno soy.
- 4. PRODUKTO TI GATAS:** Ababa ti taba wenno awanan ti tabana a gatas, keso ken yogurt ken paset met iti nasalun-at a pannangan.



Nasalinged ken naaweng

Panagtalinaed a nasalinged dagiti ubbing iti uneg ti lugan.

Dagiti aksidente ti lugan ket kangrunaan nga pakagappuan iti ipapatay ken panakadangan kadagiti ubbing. Ngem adda dagiti addang tapno pagtalinaeden nga nasalingedda iti uneg ti lugan.

Itay nabiit nga gida ibagana a dagiti maladaga ket nasken nga agtugaw iti likod agingga agtawen 2. Santo, dagiti ubbing ket nasken nga agtugaw iti sangwanan usar dagiti barikes agingga madakkelandan iti limitasyon ti rukod iti nasao nga tugaw. (Daytoy ket adda iti baet ti 40 agingga 80 a libra) Itay nabiit nga gida ibagana met nga pagtalinaeden dagiti ubbing ayan ti booster nga tugaw agingga agrukodda iti 4 a piye 9 a pulgada, a kadawyan nga mapasamak kalpasan iti tawen 10. Dagiti natataengan nga ubbing ket kasapulan a kanayon nga agusar iti barikes ti tugaw. Iti tugaw ti likod ket iti kasalingedan a disso para kadagiti maladaga ken keiki agingga agtawenda iti 13.



Isimpa iti lamisaan. Adalen nu kasatnu a mangaramid iti kasayaatan nga pili iti tunggal grupo ti makan. Ammoen nu kasatnu kaadu iti iserbi tunggal grupo ti makan a kasapulam. Bisitaen ti **choosemyplate.gov**.



taraon ti kanunotan

EATING WELL ON A BUDGET™

(NAKARADKAD A PANAGKAAAN NUPAY NALAKA)

Adalen panggep iti 'aniaman nga oras' wenno 'sagpaminsan' nga makan.

Ni Cookie Monster ammona nu kasatnu kapateg iti pannangan ti nasalun-at a makan. Gagangayna iti mangan ti biskwit iti amin nga oras. Santo naadalna panggep iti "aniaman nga oras" ken "sagpaminsan" nga makan. Itatta ni Cookie Monster ammonan nga napateg iti mangan ti adu a nasalun-at nga "aniaman nga oras" nga makan. Ngem ni Cookie Monster mabalinna pay met laeng nga mangan ti biskwit kas "sagpaminsan" nga makan.

Ti "aniaman nga oras" a makan pagtalinaedenna iti bagi tayo a nasalun-at jen napigsa isunga mayatda nga inaldaw a kanen. Dagitoy ket makmakan kas dagiti prutas, nateng, nabukel a binggas, nalagpit a karne ken ababa ti tabana a yoguart. Uminom iti danum wenno ababa ti tabana a gatas kaddua dagitoy.

Ti "sagpaminsan" nga magan ket dagiti banag a kanentay laeng a maminsan. Dagitoy ket makmakan kas dagiti biskwit, tsitserya ken cake. Isuda ket nangato ti asukarda, taba wenno asin.



Agragsak. Bisitaen ti sesamestreet.org/food para iti ad-adu pay nga impormasyon panggep iti *Taraon ti Kanunotan*. Ti websayt ket addaan kadagiti bidyo, libro ti ubbing, gida para ti caregiver ken nasalun-at a maluto.



Kasamang iti Nasalun-at nga Pakarwaman ti Panagbiag

TM/© 2014 Sesame Workshop

Irugi iti umuna nga addang

Nasalun-at a panagsikog = nasalun-at a maladaga

Nu masakogka, ti Nasalun-at nga Umuna nga Addang ket makatulong. Nupay namnamaem iti umuna wenno maikatlo a maladagam, mangalaka iti personal a suporta iti tunggal iyaddangmo. Nu makitaripnongka, makitinnulongka iti timpuyog tapno tumulong kenyam:

- agpili iti probayder para kenyam ken ti maladagam.
- mangiyiskedyul iti panagbisita ti probayder ken agsapul iti maluganan tapno bumisita.
- sungbatan dagiti saludsod

panggep iti ania ti namnamaen kabayatan ti panagsikog.

- makisilpo iti lokal a saranay kas iti Babbai, Maladaga, ken Ubbing wenno Women, Infants, and Children (WIC). Sidadaan kami met aginggana iti innem a lawas kalpasan iti panagpasngay. Makatulong kami iti panagalam ti taripato kalpasan a naipasngaymo ti maladagam. Mangaramid kamin tupay iti pannakidutok kalpasan ti panagpasngaymo para kenyam.



Makitaripnong itatta.

Awagan ti **1-800-599-5985 (TTY 711)** toll-free, Lunes agingga Biyernes, 8 ti bigat agingga 5 ti malem Sentral nga oras. Ti Nasalun-at nga Umuna nga Addang ket paseten iti benepisyom. Awan ti kanayunan a bayadam.

Pakaibatayan ti maladaga

5 nga rason tapno pabakunaan iti anakmo

Adu a tawen ti napalabas, adu nga ubbing iti nagsagaba, wenna natay gapu kadagiti kadawyan nga sakit. Itatta, dagita nga sakit ket manmano. Gapuna ta dagiti ubbing ket nabakunaan tapno agtalinaedda a nasalun-at. Nu dagiti ubbing ket dida mabakunaan a dagus, agpeggadda kadagitoy nga sakit. Adu dagiti rason nu apay agpabakuna:

- 1. DAGITTOY NGA SAKIT KET ADDA LAENG TI AGLAWLAW.** Nalabit a masang-ab dagitoy dagiti ubbing. For example, whooping cough outbreaks have been reported recently.
- 2. DAGITI SAKIT KET NALAKA NGA UMALIS ITI SABALI NGA PAGILIAN.** Dagiti dadduma a sakit nga intay nalasatanen ket kadawyan pay laeng iti sabali nga pagilian. Dagiti bumisbisita ket dagiti nalabit a makaawit ditoy komunidad.
- 3. DAGITI BAKUNA KET NASALINGED.** Isuda ket nasuoten. Ipakita dagiti adal nga dida pakagappuan iti autism wenna sabali nga kondisyon.
- 4. KAYATNA SAOEN BASBASSIT ITI MALANGANAN NGA TRABAHO KEN ESKWELA.** Dagiti nasalun-at nga ubbing ken mabalinda nga mapan ti eskwelaan wenna daycare. Dagiti nagannakda ket makapan iti trabaho.
- 5. SALAKNIBANDA ITI PAMILYAM, GAYYEM KEN KOMUNIDAD.** Nu ad-adu iti mabakunaan nga tao, tunggal maysa ket nasalsalinged.



Suroten. Idulin ti rekord a naglaon kadagiti bakuna nga naala ti anakmon ken nu katnu. Ibinglay iti siasinoman a probayder nga inka saraken. Kasapulam nga mangsapol iti probayder para iti anakmo? Bisitaen ti MyUHC.com/CommunityPlan.



Damagen ni Dr. Health E. Hound

S: Mabalin kadi nga agangkit ti maladagak?

S: Adda umadani 9 milyon nga ubbing ti Estados Unidos nga addaan iti angkit. Ti angkit ket kadawyan nga agrugi sagbay ag-5 iti ubing. Dagiti ubbing nga addaan ti angkit ket nalabit nga agangsab wenna aguyek, uray nu dida agpanateng. Nalabit a marigatanda nga aganges nu dadduma. Nalabit a makaalada iti adu nga impeksyon ti bara. Nalabit a maaddaanda iti sabali nga allergy, mairaman iti allergy ti kudel. Nalabit nga addaanda iti nagannak nga addaan angkit. Nu iti anakmo ket addaan kadagitoy nga sinyales wenna pagpeggadan, kasaritam iti doktora panggep iti angkit.

Nu iti anakmo ket addaan iti angkit, napateg nga adalen nu kasatnu nga imatonan daytoy. Kasapulam nga ikkam isuna iti agas kas naiballakad. Nalabit nga iramanna daytoy iti panagited iti inhaler wenna makina nga pagbalinenna nga angep iti agas. Kasapulam met nga liklikan dagiti banag nga mangpakaro iti angkitna. Dagitoy ket maawagan nga triggers, ken iramanna dagiti banag kas ti asok, tapok wenna dutdot ti taraken nga ayop. Maadarmo nu kasatnom nga maibaga nu katnu nga agpakaro ti angkit ti anakmo, ken nu katnuna kasapulan iti darikmat a taripato. Napateg met nga sinatnatan dagiti pannakidutokan iti probayder ti anakmo.





NAPOSITIBO

Iti awanan ti panagagas, maysa iti uppat a masakog nga babbai nga addaan iti HIV iyakarna iti birus kadagiti maladagada. Ti HIV ket birus nga pakagappuan iti AIDS. Daksanggasatna, adda iti agas nga agtignay a nasayaat unay. Dagiti masakog a babbai nga agtumtumar iti maipadung nga agas ket addaan laeng iti 2 porsyento a gundaway nga iyakarda iti HIV kadagiti maladagada. Dagiti agas ket maawagan nga antiretrovirals.

Dagiti maladaga ket agtumtumar kadagitoy nga agas iti apagbiit laeng nga kanito kalpasan a naipasngayda. Kasta met, napateg para kadagiti babbai nga addaan iti HIV a di agpasuso kadagiti maladagada. Daytoy nga panagagas kinissayanna iti bilang dagiti maladaga a maipasngay nga addaan iti HIV. Itatta, bassit laeng nga maladaga iti naipasngay nga addaan iti HIV iti Estados Unidos tunggal tawen.



Irugi ti umuna nga addang. Ti UnitedHealth-care Community Plan ket addaan iti programa para kadagiti masakog nga babbai maawagan kas Nasalun-at nga Umuna nga Addang. Daytoy nga programa matulunganna dagiti babbai nga makaala iti taripato ken serbisyo nga kasapulanda. Ammoen ti adu pay babaen ti panagawag ti **1-800-599-5985 (TTY 711)** toll free.

Padas ken kamali

Panagsapol iti umno nga panagagas para ti ADHD

Nu iti anakmo ket addaan iti attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), mabalin nga isingasing ti probayderna nga daytoy ket agpaagas. Adu dagiti naduma-duma a klase ti agas a makaagas iti ADHD. Nalabit a nabayag sakanto maduktalan iti kasayaatan nga agas para iti anakmo.

Nalabit a kasapulan ti anakmo nga sukatan dagiti agas ken gatas ti tumtumaren iti sumagmamano a kanito. Nalabit a dadduma kadagiti agas ket dina matulungan iti anakmo. Dagiti dadduma ket nalabit a pakagappuan iti maikaddua a gubbuay. Iti gatad ti tumtumaren ket nalabit nga ababa unay wenno nangato unay. Isunga napateg para kadagiti ubbing nga agag-agas para ti ADHD a masansanda nga saraken iti doktorda.



Sinatnatan. Agtumtumar kadi ti anakmo iti agas para ti ADHD? Siguradoem a pagtalinaeden iti regular a pannakidutokan iti probayderna. Ti behavioral therapy ken pamagbaba ken mabalin met a makatulong.



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 wenna maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenna **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.

Pakabirukan ti saranay

Member Services Mangbirukka iti doktor, damagem dagiti pagimbagan wenna yebkasmu ti reklamom, libre ti awag. 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)**.

NurseLine Agpabalakadka iti nars maipapan iti salun-at 24/7 a (libre ti awag). 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)**.

Healthy First Steps Dumawatka iti suporta maipapan iti panagsikog ken panangtaraken iti maladaga (libre). **1-800-599-5985 (TTY 711)**

Our website (Ti website-mi) Usarem ti provider directory-mi wenna basaem ti Member Handbook-mo.

UHCCommunityPlan.com

National Domestic Violence Hotline (Linya para iti Nasional nga Panagabuso iti Pagtaengan) Mangala iti libre, nalimed nga tulong para iti panagabuso iti pagtaengan (libre).

1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)

Smoking Quitline (Quitline para ti) Panagsigarilyo Mangala iti libre nga tulong tapno isardeng iti panagsigarilyo (libre). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

