



TI TULBEK TI NAIMBAG A BIAG KET MAYSA A NATAN-OK A PLANO

# Health TALK



## AMMOM KADI?

Mabalin mo nga iyimprenta ti UnitedHealthcare Community Plan member ID ayan ti **myuhc.com/CommunityPlan**. Mabalin mo pay nga usaren daytoy a disso ti kameng tapno agbirok ti kumpanya nga mangipaay, adalen dagiti benepisyos, mangala ti pannaka eksamen ti salun-at, ken dadduma pay. Agpalista tatta nga aldaw ditoy **myuhc.com/CommunityPlan**.



## Ti umno nga panagtaripato

### No Kasano ti panagtrabaho ti utilization management

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket isu ti mangitartarabaho ti utilization management (UM). Amin a maimatmaton nga taripato ti salun-at ket ar-aramiden da. Daytoy ti wagas mi tapno masigurado nga dagiti kameng mi ket makaala da ti umno a taripato iti umno a tiempo iti umno a lugar.

Pasadaabn ti doktor amin a kiddaw ti masakupan nu iti taripato ket dina kasla masabet dagiti gida. Dagiti panggeddeng ti pannaka-approbar wenna pannakapaay ket maibasar kadagiti taripato ken serbisyo, kasta met kadagiti benepisyom. Dagiti panggeddeng ket saan da a naaramid gapu iti pinansyal wenna dadduma nga balbalangat.

Dagiti Miyembros ken dodoktor ket addaan da ti karbengan nga agpakaasi kadagiti pannakapaay da. Ti surat ti pannakapaay ket ibagana na kenka no kasano it agpakaasi. Ti dawat ti panagpakaasi ket masapul nga maisumite iti uneg iti 30 nga aldaw manipud pannakapaay.



**Dagiti Saludsod?** Mabalina makisaoka iti UM staff mo. Awagan laeng ti **1-888-980-8728**

**(TTY 711)** toll-free. Isuda ket nawaya iti oras ti 7:45 a.m.–4:30 p.m., Lunes–Biyernes. No kasapulan a mangibati ka ti mensahe, addan to umawag kenka.



Honolulu, HI 96802  
P.O. Box 2960

UnitedHealthcare Community Plan

# Kina'ole

## Dagiti balakad para iti kasayaatan nga padas ti taripato ti salun-at

Iti nagan ti UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i (UHC), Pasangbayek dakayo a barbaro ditoy plano ti salun-at mi. Kayat ko met nga agyaman kadagiti agtul-tuloy nga kameng ti UHC.

Intono Enero 1, 2015, irugi mi ti tawen a kadwa ti baro a programa ti Medicaid a makunkuna QUEST Integration. Ti QUEST Integration ket pagtipunenna ti QUEST ken QExA iti maymaysa a programa nga addaan ti adu a benepisyoy. Mangnamnama kami nga naad-daan kayo ti tiempo nga nangkita iti barbaro nga libro ti kameng iti UHC QUEST Integration. Daytoy ti agbalin nga giyam tapno matulungan na ka ti programa ken makaala iti kasapulam a taripato. Daya a libro ket ipakaammona kenka no kasanom a mausar iti planom ti UHC.

Iti misyon ti UHC ket pudno a "tumultulong iti tattao nga agbiag iti nasalsalun-at a biag". Inaklonmi met ti kaipapanan ti Hawaiian a sao "Kina'ole." Ti kayat a saoen ti Kina'ole ket panangaramid iti usto a banag, iti usto a wagas, iti usto a tiempo, iti usto a lugar para iti usto a rason, nga addaan usto a rikna, iti umuna a tiempo. Addaan kami iti grupo iti nasurok 200 a mangtaripato nga propesyonal a nars, social worker, ahente ti customer service ken support staff ayan ti Hawai'i tapno masigurado nga maawat yo ti kangatoan a kalidad ti serbisyo.

Ti panggep mi para kadakayo ket umawat kayo ken malagip yo laeng ti naidumduma a serbisyo manipud kadakami. Kayat mi nga ikkan dakayo ti simple nga balbalakad tapno maawat yo ti kasayaatan nga padas ti taripato ti salun-at. Kadwami dakayo ken ti health care provider yo a mangsuporta kadakayo.

**1. KITAEM TI PCPIM.** No awanan ka pay ti primary care provider (PCP), awagan iti Serbisyo ti Kameng. Matulungan mi sika nga mangpili ti personal a PCPim. Mangdutok ti aldaw a panagbisita tapno maam-ammom ti baro a doktor mo, ken tapno maamwan ti doktor mo dagiti kasapulan ti salun-at mo. Mayat no makadutok ka ti nasapsapa nga pannakipagkita tapno maam-ammonaka ti (PCP). Dagiti dodoktor ket awan oras da no dadduma ken mabalin a lumabas ti sumagmamano nga aldaw sakbay a makaala ka ti oras ti pannakipagkita. Ammo mi met nga dagiti dodoktor ket umununa a tamingen da dagiti datin a pasyente da ngem dagiti barbaro a pasyente.

**2. AGBALIN A NAIMBAG NGA MANGUS-USAR TI TARIPATO TI SALUN-AT.** No nakaalakan ti oras ti pannakipagkita iti doktor, panga-asim ta planoen a sumangpet ka iti opisina na a nasapsapa. Kanayon koma nga tungpalem dagiti oras ti pannakipagkitam. Agbalin ka koma a manangipateg, ken no saan ka a makapan ti oras ti pannakipagkita, paka-amwam ti doktor mo. Kadawyan na, ti doktor mo ket mabalin na nga mangaramid ti sabali nga oras ti pannakipagkita kenka idi kabiitan a panawen. Damagem ti doktor mo dagiti saludsod maipanggep ti taripato a saan a nalawag kenka. Siguradwem nga naawatam dagiti kondisyon ken pannagagas. Nalabit nga resetaanka iti doktormo para ti medikasyon. Apaman nga maawatmo iti medikasyonmo, tumarem iti medikasyonmo kas insuro ti doktormo. Bagaam iti doktormo nu addaanka iti maikaddua a gubbuay manipud iti medikasyonmo. Nu dika nakatumar iti naipadung a medikasyon, bagaam iti doktormo.

**3. MAKIPATANG.** Ti pannakipatang ket napateg unay tapno maawat mo ti kasayaatan nga taripato ti salun-at. Isu ti tulbek ti narang-ay a panagkakadwa. Adda dagiti mabalin nga panagbalbaliw iti uneg ti tawen. Napateg unay nga addaan kami iti agdama nga inpormasyon mo a mabalin a pakasarakan mi kenka tapno kanayon nga maikkan daka ti kabarwan nga napateg nga inpormasyon. Adda kadi kadakami ti usto ken agdama a numerom ti telefono ken lugar a pagtaengan? Tulongkannakam daytoy ang mangtulong kenyam. Kayatmi nga agtalinaedka a siaammo tapno matulonganka nga agbiag iti nasalsalun-at a panagbiag.

Mapadayawan kami nga kadwam iti panangalam iti kasapulam a taripato. Ti UHC leadership team ken siak ket pasangbayen mi ti komentar yo tapno mapasayaat ti kapadasan yo.

Ronald Y. Fujimoto, D.O.  
Chief Medical Officer

UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i



**Awagan dakami.** Ma

balin a tawagan ti United  
Healthcare Community

Plan QUEST Integration Member  
Services (7:45 a.m. to 4:30 p.m.

Lunes agingga Biyernes) toll-free iti  
numero **1-888-980-8728** anyaman a

saludsod wenno komentaryos

# Lead Away!™ (Iyadayo ti Lead!)

Tulong nga Manglapped ti samal ti Lead

Ti UnitedHealthcare ket nakikadwa iti Sesame Workshop tapno makaaramid *Iyadayo ti Lead!* Daytoy a programa ket mangted kadagiti pamilya ti impormasyon tapno malappedan ti samal ti lead. Siguradoen nga ti nabukel nga pamilyam ket ammoda dagitoy nga addang tapno adayoda iti lead.

- 1. ADAYWAN TI TAPOK.** Ibagam ti anakmo nga saan nga agiggem ti natapok a gamgameng. Makatulong nga maingiyadayo ti lead babaen ti nabasa nga panag-ikikat ti tapok wenno panagpunas ti nabasa a kanayon.
- 2. IBATI TI SAPATOS ITI RUANGAN.** Ti panag ikikat ti sapatos iti ruangan ket makatulong nga maiyadayo ti lead kadagiti balay yo. Nalaka nga wagas tapno masigurado nga ti rugit ken tapok ket agyan iti ruar.
- 3. UGASAM TI IM-IMA SAKBAY A MANGAN.** Ipakita iti ubing no kasano nga ugasan ti ima na a nasayaat iti sabon ken napudot bassit a danum. Dua kayo, ugasan ti ima ti uneg ti 20 nga segundos. Padsen a kantaen ti “Twinkle, Twinkle, Little Star” ken ituloy ti panagugas agingga malpas .

Ti eksamen ti dara ket mabalin a makatulong tapno maamwan no ti ubing ket addaan ti lead iti bagina. Daytoy ket napateg tapno maamwan no ti ubing ket makasapul ti tulong. Ammoen iti doktor yo maipanggep ti kasayaatan nga oras nga panangpakita iti ubing mo. Kadawyan, dagiti ubbing ket maeksamen iti taw-tawen manipud 1 ken 2.



**Adalen ti lead!** Tapno makaadal pay ti ad-adu, bisitaen ti [sesamestreet.org/lead](http://sesamestreet.org/lead). Downloaden ti *Lead Away!* wallet card plus maysa nga espesyal nga aktibidades para ti ub-ubing!



## Panagannad ti umuna

### 6 nga balbalakad para ti panagannad ti panagagas

- 1. AMMOEN TI MEDIKASYON MO:** Adalen ti nagnagan da ken possible a madi nga epekto da. Ammoen no apay a kasapulam ida. Damagen no kasano ti panagtumar, kaadu ti tumaren, ken mamin-adu nga tumaren ida. Saan pulos nga tumaren ti nasursurok wenno kurang a medikasyon no saan a nakipatang iti doktor mo. Saan pulos nga tumaren ti medikasyon nga para iti sabali a tao.
- 2. LIKLIKAN TI PANAGLALAOK:** Ibagam ti doktor mo ken ti eksperto ti agas maipanggep iti sabali nga medikasyon wenno suporta nga ag-agas nga in-inumem. Suratn ti listaan ti agas mo iti maymaysa nga botika wenno mapan ka iti ada sang-sangay na nga botika nga mabalin nga mangkita kadagiti impormasyon mo manipud iti dadduma a sangay da.
- 3. SAANKA AGSARDENG:** Mabalin a sumayaat ti riknam sakbay a maibus mo ti agas mo. Ngem ituloy mo latta a tumaren no ibaga ti doktor mo. Kadagiti dadduma nga medikasyon, masapul nga lippasem ti buo nga nailista nga agas tapno addaan bisa ti agas.
- 4. IPANGAG DAGITI BALLAAG:** Damagen iti doktor mo maipanggep ti makan, inumen wenno aktibidades nga liklikan bayat umin-inom iti medikasyon.
- 5. KITAEN DAGITI MABALIN A MADI NGA EPEKTO:** Adu ti ag-agas nga addaan ti madi nga epekto. No adda madi nga epekto, makipatang iti doktor mo.
- 6. AGPAEKSAMEN:** Ti dadduma nga panagagas ket masapul nga maobserbar. Damagen iti doktor no iti panagagas mo ket masapul na kadi ti kanayon nga eksamen ti dara.



**Nailistan.** Ti UnitedHealthcare ket addaan ti naipangpangruna nga nailista nga medikasyon. Biruken no ti agas mo ket adda iti listaan. Awagan ti numero **1-888-980-8728 (TTY 711)** toll-free wenno bisitaen ti [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).

# Damagen ni Dr. Health E. Hound

## S: Katno a kasapulan ti anakko a mangsarak iti PCP?

**S:** Napateg nga addaan iti anakmo ti usto oras a panagbisita ti karadkadna ayan iti primera a tagapaay ti taripato wenno primary care provider (PCP) iti anakmo. Dagitoy a panagbisita ket mabalín met a maawagan kas tsek-ap wenno EPSDT a bisita. Iyapan iti anakmo para iti panagbisita ti karadkadna kadagiti sumagannad nga edad:

- 3 agingga 5 nga aldaw
- 9 a bulan
- 1 a bulan
- 12 a bulan
- 2 a bulan
- 15 a bulan
- 4 a bulan
- 18 a bulan
- 6 a bulan
- 24 a bulan

Santo, iyapan iti maladagam wenno agtutubo ayan ti PCP na a tinawen.

Ayan iti panagbisita ti karadkad ti anakmo, seguradoen iti PCP ti anakmo nga isuna ket dumakdakkal ken agtantan-ay a nakaradkad. Iti anakmo ket makaawat kadagiti aniaman a suot ket bakuna a kasapulanen. Sungbatan iti PCP dagiti saludsod panggep iti salun-at ti anakmo.



### Dika agdardaras.

Nu iti anakmo ket kasapulannan iti tsek-ap, umawag tapno makidinnutokan itatta. Iti PCP ti anakmo ket nakalista ayan iti ID kardna kas kameng. Padasen a dimo urayen iti kalgaw, nu sadino dagiti opisa ti pediatrician ket nakumikom la unay. Agawit iti porma ti eskwelaan, sports wenno camp nga inka kasapulan a suratan ayan ti pannakidutokan.



## ORAS TI EKSAMEN

Ti eksamen ti Pap ket kitaen na ti nasapa a senyales wenno simtomang ti cervical kanser. Ti cervix ket isu ti lugar ti uterus nga paglukatan ti vagina. Ti pap nga eksamen ket karusen na a naannad dagiti cells manipud iti rabaw ti cervix. Dagiti cells ket makita da babaen ti microscope. Daytoy nga eksamen ket mabalín a mabirokanna dagiti abnormal cells, sakbay nga agbalin da a kanser. Ti nasapa nga panagagas ket nasayaat unay ti panagipektona.

Kaaddoan a babbaí agtawen 21 agingga 65 ket masapul nga agpa-Pap test tunggal tallo a tawen. Ti dadduma a babbaí ket masapul da ti eksamen a kanayon. Ti dadduma nga babbaí ket mabalín nga agpa eksamen ti HPV, maysa a virus a mabalín nga gappuanan ti kanser.



**Oras kadin?** Damagen ti kumpanya nga mangipapay ti salun-at para iti babbaí no masapul mo ti eksamen a Pap ita a tawen. Masapul mo kadi nga agbirok ti baro a kumpanya ti mangipapay ti serbisyo? Usarem ti listaan ti mangipapay iti [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Wenno, awagan ti Serbisyo ti Kameng toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

## AMMOM KADI...?

6.6 milyon nga ub-ubbing ti addaan ti hay fever. Daytoy ket 9 a porsiyento dagiti ubbing iti Estados Unidos. Ti hay fever ket sabali a termino para iti tiempo tiempo a allergy.

# Tiempo ti Panagbaen

## Ti panagtignay a panawen ket tiempo ti allergy.

Ti ubing mo kadi ket kasla makaala ti panateng a kanayon iti tiempo ti panagtignay? Ti asthma kadi ti anakmo ket nakarkaro ti tiempo ti kalgaw? Ti ubingmo ket mabalin a makaala ti tiempo tiempo ti allergy, maawagan ti hay fever. Ti tiempo tiempo nga allergy ket addaan sintomas kas:

- panagbaen
- nadaroy a panateng
- nagatel nga agong wenno karabukob
- panaguyek
- panagsagawisiw wenno kumarkaro nga asthma
- nalabaga, nagatel wenno nadanum a mata

Airborne pollens ken buot ket patauden na ti tiempo tiempo nga allergy. Dagiti mulmula ken kaykayo ket ipaay da dagiti pollen da ken buot iti naduma duma a tiempo. Ti ubing ket mabalin nga alergik iti dadduma a klase laeng. Ken ti ub-ubbing ket mabalin nga nadumaduma ti panagresponde da kadagitoy a mangparnuar. Isu nga ti maysa nga ubing ket mabalin a nagatel ti mata na ti Mayo ken ti sabali a ubing ket agbabaen a kanayon iti Hulyo. No ti panagkunam ket dayta ubing mo ket addaan ti tiempo tiempo a allergy, makipatang iti mangipaay ti serbisyo kanyana.



**Agadal pay ti ad-adu.** Tapno makaadal pay ti ad-adu maipanggep ti allergy ken dadduma pay nga topikos ti salun-at ti ub-ubbing, bisitaen ti [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org).

## Ti kabuklan nga posisyon iti salun-at ti Hawai'i

Panawenen a rambakan ti Hawai'i! Ti estado ket nangibwangayen ti tinawen nga eksamen ti salun-at. Tiempo manen ti Hana Hou para ti Hawai'i, ti maikadwa a tawen nga agsaruno! Ti Hawai'i ket naawagan nga kasalun-atan nga estado ti America. Ti rango mi ket Numero 1 ti sangkabuklan a salun-at.

America's Health Rankings ket inisponsoran ti United Health Foundation. Ti napalabas nga 25 a tawen, mangmangted da iti kada estado iti America iti eksamen kada tawen. Ti Hawai'i ket kanayon nga adda iti ranko iti kangatoan nga innem nga kasasalun-tan nga estado iti nasyon.

Ti Hawai'i ket madamdag gapu iti napintas nga nalawag nga al-aldaw na. Makapaawis a pul-oy ti klima ken siempre, ti nakaskasdaaw a mabuybuya. Ngem ti Hawai'i ket lugar a ti nasayaat a salun-at ket parte laeng ti kultura. Kanayon kami iti ruar iti uneg ti maysa a tawen, ngem addaan kami met ti mapagtalkan nga health care professionals ken nadayaw a pribado, saan nga agganansiya ken organisasyon ti salun-at ti gobyerno nga agserserbi kadagitoy agtaeng.

Isu nga agrambak tayo babaen ti irurwar ken mangan iti umno. Agwatwat a kanayon. Agragsak a kadwa ti pamilya ken gagayem. Agbiag a nasayaat iti maysa kadagitoy kasalun-atan a lugar iti lubong!



# Stroke kadi daytoy?

## Ammoen dagiti senyales.

Ti stroke ket mapasamak no ti urat ti dara ti utek ket pimmutok wenno naserraan. Depende no anya nga parte ti utek ti napektaran ken kasano kabayag a nagrugit ti panagagas, dagiti nanglasat ti stroke ket mabalin nga agrigat da manipud ti simple agingga nakaro nga pagkabaldado.

Ti pannakaammo ti senyales ti stroke ket mabalin a makatulong tapno makaala ka ti tulong medico a napasas. Dagitoy ti Senyales:

- pagka-awan ti rikna, panagkapuy ti rupa, takkiag wenno saka
- pannakaulaw, marigatan ti panagsao wenno pannakaawat
- panagbaliw ti Panagkita iti maysa wenno dua a mata
- narigat a makapagna wenno haan a makabalanse
- nakaro a sakit ti ulo
- pagkaduling, pagka-ulaw, panagsarwa

Adda tallo a simple nga aramiden nga mabalin a makatulong nga mangibaga no iti tao ket addaanen kadagitoy a simtomang o senyales. No iti maysa a tao ket mais-stoke, isuna ket saan a:

1. makaisem
2. makaingato ti dua a takkiag na
3. manmano a makasao ti usto ken naurnos a sao

**ER** **Agtignay a napasas.** Awagan ti **911** iti umuna a senyales ti posible a stroke. Nadaras nga panagagas ket napateg.

## AMMOM KADI?

Ti Humuhumunukunukuapua'a ket isu ti opisyal nga lames ti estado ti Hawai'i. Temporaryo a nanaganan a lames ti estado manipud 1985–1990. Kalpasan ti mano a taw-tawen, awan ti lames ti estado. Idi 2006, ti Humuhumunukunukuapua'a ket maminsan manen a maawagan a lames ti estado.



## Agas babaen ti korreo

Ammom kadi a mabalin ka a makasalvar ti oras mo ken makaala ti agas a pang 90 nga aldaw? Panagatang babaen ti korreo ket nalaka. Ipatulod na ti agas mo dita balay mo. Saan mo a masapul nga agmaneho wenno agbirok ti pagluganam a binulan. Mabalin pay a dawaten mi ti tulong ti doktor mo nga mangi fax wenno mangi korreo ti lista ti agas mo kadakami.



**Dagitoy saludsod?** Awagan dakami toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



# Recipe ti makan para ti nasayaat a salun-at

## Makapakatay nga naipugon nga naprito a lames

Ti sao nga "naprito" ket saan a maiyannutop iti "salun-at", di kadi? Adtoy ti maysa a "naprito" a makan nga naaramid iti nasalun-at nga rekados. Padasen daytoy a recipe ti makan iti uray anya a lames.

### REKADOS:

2 lbs. lasag ti lames	¼ tsp. puraw a sili, naburbur	1 T mantika ti nateng (para ti pagalis ti paglutwan a bandehado)
1 T tubbog ti lemon, sadiwa	¼ tsp. asin	1 lemon, sadiwa, naiwa a kasla wasay
¼ tasa a awan taba na a gatas wenno 1% gatas nga adda keso na	¼ tsp. sibuyas a polbo	
2 tedted ti nagasang a sili sauce	½ cup cornflakes, naburak, wenno regular nga karamukom ti tinapay	
1 tsp. bawang, sadiwa a nataadtad		

### PANAGISAGANA:

Ipadot ti oven wenno pugon ti 475 degrees. Punasan ti lasag ti lames iti tubbog ti lemon sa pamagaen bassit. Paglaoken ti gatas, naadat a sauce ti sili ken bawang. Paglalaoken ti sili, asin ken polbo ti sibuyas iti karamukom ti cornflakes santo ikabil iti plato. Bay-an a ti lasag ti lames ket maibabad bassit iti gatas. Ikkaten ken balkoten ti lasag ti lames nga agsumbangir iti narekadwan a karamukom. Ibat ti bassit a tiempo tapno dumket nga usto dagiti karamukom. Urnoson ida ti rabaw ti namintikaan bassit a narabaw bandehado a paglutwan. Iluto ti pugon ti 20 minutos, iti tingnga a pagkabilan saan mo a pulpoligusen Iwaen ti 6 a piraso. Idasar a kadwa ti sadiwa a lemon.

**RUKOD TI PANANGIDASAR:** 1 iwa piraso

**RESULTA:** 6 nga dasar

### PAGPAYSOAN TI NUTRISYON:

Calories 183; Fat 2 g; Saturated gfat 1 g; Cholesterol 80 mg; Sodium 325 mg



## Agtalinaedka a sitatakder

Segun ti Centers for Disease Control ken Prevention, nasurok a maysa kada tallo a tao nga agtawen 65 ken laklakay pay ti matintinnag kada tawen. Adtoy ti sumagmamano a balakad tapno makatakder ka kadagiti saksakam:

- **MAKIPATANG ITI DOKTOR MO.** Isu ket mabalinnaka nga eksamenen tapno makita na no iti panagagas mo ket ulawen na ka wenno paturongen na ka.
- **AGERHISYO A KANAYON.** Ti kinaktibo ket mabalina a papigsaen naka ken pasayaaten na ti panagbalansem.
- **IPAEXSAMEN KADA TAWEN TI PANAGKITAM.** Usaren ti usto nga antiokos wenno contact lens a naituding.
- **MANGAN PARA TI SALUN-AT TI TULANG.** Mangala ti adu a calcium ken bitamina D manipud kadagiti produkto ti gatas ken keso ken berde nga natnateng.
- **IKKATEN DAGITI MABALIN A MAKADADAEL TI UNEG TI BALAY.** Ibiling dagiti pagpigadan ken ti wara ket pakagappoan ti pannakatibkolmo.
- **ISINDI DAGITI SILAW.** Ti saan a naraniag a silaw ket ilemmeng na dagiti paka itibkolan.
- **MANGIKABIL TI PAGIGGAMAN ITI AGDAN KEN DAGITI PAGNAAN.** Mangikabil ti pagkapetan nga bars iti tub ken banyo.



**Ibutaktak.** Agbalin ka a napudno iti mangipapaay ti serbisyo kenka maipanggep kadagiti natinnagam, uray no haan ka a nasaktan. Ibagam iti mangipapaay ti serbisyo kenka no nakarikna ka ti pannakaulaw wenno haan ka makatakder a diretso. Ti PCPim ket mabalina naka a tulungan tapno malappedan ti pannakatinnag.

# Suli ti Saranay

**Member Services (Serbisyo para ti Kameng)** Agsapol iti doktor, agdamag kadagiti saludsod panggep ti benepisyo wenno mangisawang iti reklamo iti aniaman nga lengguahe (toll-free).  
**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**NurseLine (Linya ti Nars)** Mangala ti 24/7 a baddang ti salun-at agtaud iti nars (toll-free).  
**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Nasalun-at nga Umuna nga Addang)** Dumawatka iti suporta maipapan iti panagsikog ken panangtaraken iti maladaga.  
**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**Twitter Pregnant Care (Panagtaripato ti Masikog ayan ti Twitter)** Mangala iti makatulong nga singasing, impormasyon nu ania iti namnamaen ken napateg a palagip panggep ti panagsikog.  
**@UHCPregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**

**Our website (Ti websitemi)** Usaren iti probayder direktorimi wenno basaem ti Handbuk iti Kameng.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**National Domestic Violence Hotline (Linya para iti Nasional nga Panagabusong iti Pagtaengan)** Mangala iti libre, nalimed nga tulong para iti panagabusong iti pagtaengan (toll-free).  
**1-800-799-7233**  
**(TTY 1-800-787-3224)**

**Hawai'i 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)**

**H-KISS** Mangala ti LIBRE nga impormasyon ken rekomendasyon para ti ubbing nga agtawen 0-5. Mangala ti pakaseknan wenno dagiti saludsod maipanggep no kasano ti panagad-adal al ken panagdakkel ti anak no (toll-free).  
**1-800-235-5477**

**WIC (Women, Infants and Children wenno Babbai, Maladaga ken Ubbing)** Duktalan nu agkwalipikaka para iti LIBRE a programa ti salun-at ken taraon para kadagiti babbai, maladaga ken ubbing (toll-free).  
**1-808-586-8175** ayan ti O'ahu  
**1-888-820-6425** (toll-free) ayan kadagiti karruba nga isla  
**health.hawaii.gov/wic**

# Masaritami iti lengguahe

This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga impormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. **(TTY 711)**.