



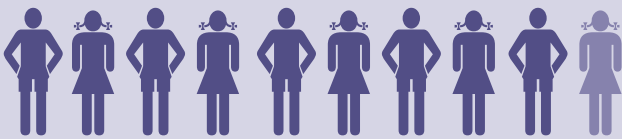
ANG SUSI SA MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

Health TALK



ALAM MO BA?

Mahigit sa 9 sa 10 bata ang mayroong bakuna para sa tigdang (measles), beke (mumps) at rubella.



**U.S. Centers for Disease Control and Prevention*

Iyong UHC

Impormasyon sa iyong mga kamay

Makakakuha ka ng mahalagang impormasyon tungkol sa iyong planong pangkalusugan anumang oras sa myuhc.com/CommunityPlan.

Sa ligtas na site na ito, magagawa mong i-print ang iyong ID card, humanap ng provider, kumuha ng pagtatasa sa kalusugan, matuto tungkol sa iyong mga benepisyo at higit pa. Magparehistro na ngayon at simulang sulitin ang iyong mga benepisyo. Mabilis at madali lang ito:

1. Pumunta sa myuhc.com/CommunityPlan.
2. Mag-click sa Magrehistro Ngayon. Kakailanganin mo ang iyong ID card ng miyembro, o maaari mong gamitin ang iyong Social Security number at petsa ng kapanganakan upang magrehistro.
3. Gawin ang mga sunud-sunod na tagubilin.





Maligayang pagdating sa komunidad!

Sulitin ang iyong pagiging miyembro.

Salamat sa pagpili ng landas patungo sa mas mabuting kalusugan sa UnitedHealthcare Community Plan. Kasama mo kami mula sa simula. Gusto naming lumakas ka at ang iyong pamilya at manatili kayong malusog. Narito kami upang tulungan ka at ang iyong pamilya na mabuhay nang mas malusog dahil mahalaga sa amin ang iyong kalidad ng buhay.

Ipinagmamalaki ng UnitedHealthcare Community Plan ang pagtulong sa aming mga miyembro na mabuhay nang mas malusog sa tulong ng matapat na pangkat na narito mismo sa mga isla ng Hawai'i.

Ang UnitedHealthcare ay isang kumpanya ng mga benepisyo sa kalusugan na gumagawa ng pagbabago sa mga buhay ng 37 milyong miyembro sa buong bansa, at dinadala namin ang mga mapagkukunan at kaaalaman upang mapaglingkuran ka saanman sa mga isla. Nauunawaan ng aming bihasang pangkat sa pangangalaga kung paano ka tutulungan sa tamang landas patungo sa mas mabuting kalusugan at kung paano ka tutulungan sa iyong karanasan sa pangangalagang pangkalusugan nang may pangangalaga at malasakit. Nag-aalok kami ng ilang tip kung paano mo masusulit ang iyong pagiging miyembro sa UnitedHealthcare Community Plan. ►►



Isang mensahe mula kay Anna Wong, COO, UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i

PUMILI NG PRIMARY CARE PROVIDER (PCP)

Sa loob ng 10 araw mula sa pagkakatanggap ng iyong welcome kit para sa bagong miyembro, dapat kang pumili ng PCP. Kung hindi ka pipili ng isa, magtatakda kami sa iyo ng PCP. Maaari mong palitan ang iyong PCP anumang oras sa buong taon sa pamamagitan ng pagtawag sa Member Services.

- **ANO ANG PCP?** Ang iyong primary care provider ay tinatawag na PCP. Ang ilang tanggapan ng PCP ay may mga nurse practitioner, nurse midwife at katuwang ng manggagamot upang tulungan ka sa iyong mga pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan. Nagbibigay sila ng pangangalaga sa tulong ng iyong PCP. Kung mayroon kang mga kumplikadong pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan, maaari mong maging PCP ang isang espesyalista. Maaari ka rin naming tulungang maghanap ng espesyalista. Ang ilang PCP ay bahagi ng malalaking pangkat ng pagsasanay o ng Federally Qualified Health Centers (FQHC). Ang mga iba ay maaaring bahagi ng mas maliit at hiwalay na pagsasanay.
- **BAKIT MO KAILANGAN NG PCP?** Ang iyong PCP ay ang pinakanararapat na manguna sa pangangalaga ng iyong kalusugan. Nakikipagkita sa iyo ang iyong PCP para sa mga regular na pagpapatingin o kapag ikaw ay may sakit. Nagbibigay ang mga PCP ng pang-iwas na pangangalaga bukod pa sa pagtuturo sa iyo sa pinakamagandang lugar para sa ilan sa iyong mga medikal na problema.

MAKIPAGKITA SA IYONG PCP

Sa palagay ng ibang tao, “Hindi ko kailangang makipagkita sa doktor para sa pangunahing pangangalaga kung wala akong sakit,” o “Mga bata lang ang nangangailangan ng mga pagpapatingin.” Ang totoo, kailangan ng lahat ng tao ang pagpapatingin at mga screening na pang-iwas. Sa pamamagitan ng mga simpleng pagsusuri sa pagpapatingin sa iyong PCP, maaaring matuklasan ang mga problema sa kalusugan, gaya ng mataas na presyon ng dugo o diabetes, na maaaring hindi mapansin, at humantong sa mas malalalang isyu kapag nagtagal. Kaya naman makipagkita sa iyong PCP para sa iyong taunang pisikal na pagsusuri sa lalong madaling panahon. Mapoprotektahan ang iyong kalusugan ng mga regular na pagsusuri at pagpapatingin sa iyong doktor.

ALAMIN KUNG ANO ANG SINASAKLAW

Ang QUEST Integration kasama ng UnitedHealthcare Community Plan ay isang programa para sa pinamamahalaang pangangalaga ng Medicaid na nagbibigay ng saklaw sa pangangalagang pangkalusugan sa mga residente ng Hawai'i na kwalipikado sa Medicaid. Sa UnitedHealthcare Community Plan, matatanggap mo ang lahat ng iyong regular na benepisyo sa Medicaid. Kung mauunawaan mo ang iyong mga benepisyo, magiging handa ka kapag kinailangan mong gamitin ang iyong mga benepisyo sa mga hindi inaasahang sitwasyon gaya ng isang aksidente.

IBA PANG MGA SERBISYO

Bukod pa sa iyong mga regular na benepisyo sa Medicaid, nag-aalok ang UnitedHealthcare Community Plan ng iba't ibang serbisyo upang tulungan kang pamahalaan ang iyong kalusugan. Bilang aming miyembro, makakakuha ka ng:

- **ORIENTATION AT TAWAG NG PAGBATI PARA SA MIYEMBRO.** Kapag nagpalista ka, matatanggap mo ang iyong ID card ng miyembro at handbook sa koreo. Babatiin ka rin namin sa pamamagitan ng tawag sa telepono at iimbithan ka naming dumalo sa isang sesyon ng orientation para sa miyembro.
- **24/7 NURSELINE AT ONLINE NA NURSE CHAT.** Sa aming 24/7 NurseLine, makakakuha ka ng mga sagot at payo anumang oras — kahit sa madaling araw at sa mga weekend. Tumawag lang, o gamitin ang aming kumpidensyal na online live Nurse Chat.
- **SERBISYO SA CUSTOMER.** Ang aming pangkat ay narito mismo sa Hawai'i.
- **PAGHAHATID NG RESETA SA BAHAY.** Kung gusto mo, maaari mong ipahatid sa mismong bahay mo ang iyong mga reseta.
- **MGA NEWSLETTER KADA TATLONG BUWAN.** Magpapadala kami sa iyo ng newsletter kada tatlong buwan na may mga napapanahong update at impormasyon, mga tip at payo para sa pagkakaroon ng mga kasanayang mabuti sa kalusugan.
- **WEBSITE.** Kung mayroon kang access sa computer at sa internet, irehistro ang iyong account ng miyembro online sa pamamagitan ng pagpunta sa myuhc.com/CommunityPlan. Ang aming website ay nagbibigay ng impormasyon at mga tool para sa iyo upang pamahalaan ang iyong kalusugan.

Salamat sa pagpili ng landas patungo sa mas mabuting kalusugan sa UnitedHealthcare Community Plan. Kasama mo kami mula sa simula. Gusto naming lumakas ka at ang iyong pamilya at manatili kayong malusog. Narito kami upang tulungan ka at ang iyong pamilya na mabuhay nang mas malusog dahil mahalaga sa amin ang iyong kalidad ng buhay.



Alamin ang iyong mga benepisyo. Ipinaliwanag ng iyong Handbook ng Miyembro ang iyong mga benepisyo. Tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-888-980-8728** kung mayroon kang anumang mga tanong. Huwag kalimutang magtanong tungkol sa mga panuntunan na maaaring ilapat.

NASA KOMUNIDAD KAMI



Noong Abril 18, ang kawani ng UnitedHealthcare mula sa West Hawai'i sa Big Island ay dumalo sa ika-16 na taunang Waimea Healthy Keiki Fest upang magbahagi ng impormasyon at mga aktibidad tungkol sa kalusugan at nutrisyon sa mga bata at sa kanilang mga pamilya.



Ang Maui Family YMCA Healthy Kids Day ay ginanap noong ika-25 ng Abril at nandoon ang kawani ng UnitedHealthcare upang turuan ang mga bata tungkol sa masusustansiyang prutas at gulay at mga aktibidad para sa pagiging pisikal na malusog.



Mga Larawan. Tingnan ang iba pang mga larawan sa kaganapan sa pahina 7.



Nag-aalala kami sa iyo

Maaaring kumuha ng pagsasaayos ng serbisyo ang mga miyembrong may mga espesyal na pangangailangan sa pangangalagang pangkalusugan. Tinutulungan ng pagsasaayos ng serbisyo na makakuha ang mga miyembro ng mga serbisyo at pangangalagang kailangan nila. Nakikipagtulungan ang mga coordinator ng serbisyo sa planong pangkalusugan, mga manggagamot ng mga miyembro at sa mga ahensiya sa labas. Tinutulungan ng serbisyonang ito ang mga taong may:

- mga pisikal na kapansanan
- seryosong karamdaman sa pag-iisip
- mga kumplikadong problema sa kalusugan
- iba pang mga espesyal na pangangailangan

Mayroon din kaming mga programa para sa pamamahala sa sakit. Nakakakuha ng impormasyon ang mga miyembro sa mga programang ito upang tulungan silang pamahalaan ang kanilang kundisyon. Nakakatulong ito sa mga taong may mga kundisyon gaya ng:

- diabetes
- hika
- pagbubuntis



Narito ang tulong. Tawagan ang Member Services nang libre sa **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Magtanong tungkol sa mga programang makakatulong sa iyo.

Magkatuwang sa kalusugan

Ikaw at ang iyong PCP

Noong sumali ka sa UnitedHealthcare Community Plan, pumili ka ng primary care provider (PCP). Kung hindi ka pumili, may piniling PCP para sa iyo. Ibibigay o aayusin ng iyong PCP ang lahat ng pangangalaga sa iyong kalusugan. Kung kailangan mo ng mga pagsusuri o panggagamot na hindi inilalaan ng iyong PCP, bibigyan ka niya ng referral.

Dapat maging kumportable ka sa iyong PCP. Kung hindi ka kumportable, pumili ng panibago.

Kapag nakita mo ang iyong PCP, sabihin sa kanya ang tungkol sa anumang inireresetang gamot, mga bitamina o over-the-counter na gamot na regular mong iniinom. Magdala ng nakasulat na listahan.

Mahalagang alam ng iyong PCP ang lahat tungkol sa iyong pangangalagang pangkalusugan. Sabihin sa kanya ang tungkol sa iba pang mga provider na tumitingin sa iyo, gaya ng mga espesyalista. Isama ang kalusugan sa pag-iisip o pangangalaga para sa labis na paggamit ng droga kung tumatanggap ka nito. Banggitin ang anumang mga gamot o panggagamot na inireseta sa iyo ng iba pang mga provider. Hilingin sa iba pang mga provider na magpadala sa iyong PCP ng mga kopya ng anumang mga resulta o natuklasan sa pagsusuri.



Hanapin ang Tamang Doktor. Maaari mong palitan ang iyong PCP anumang oras. Para sa listahan ng mga kasaling provider, bisitahin ang myuhc.com/CommunityPlan o tawagan ang Member Services nang toll-free sa **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

PAGBABAHAGI NG GASTUSIN AT MGA INIRERESETANG GAMOT

Maaaring magkaroon ang mga miyembro ng bahagi sa gastusin ng mga serbisyo sa pangangalagang pangkalusugan. Nakabatay ito sa pampinansyal na pagiging kwalipikado sa Medicaid. Aalamin ng kawani sa pagiging kwalipikado ng State of Hawai'i Medicaid kung magkano ang bahagi mo sa gastusin. Ipapaalam nila ito sa atin.

Kung mayroon kang bahagi sa gastusin, dapat mo itong bayaran sa isa sa iyong mga provider kada buwan. Ipapaalam namin sa iyo kung babayaran mo ito sa isa sa iyong mga provider o babayaran mo ito sa amin.

Maliban sa anumang halaga ng bahagi sa gastusin na kailangan mong bayaran, wala ka nang dapat bayarang kahit ano para sa mga serbisyonang nasasaklaw ng QUEST Integration. Maaaring pagbayarin ka sa mga serbisyo kapag hindi nasasaklaw ang mga ito ng QUEST Integration o kapag nakatanggap ka ng mga serbisyo na hindi pang-emergency nang hindi sumusunod sa mga panuntunan ng UnitedHealthcare Community Plan para sa mga paunang pahinutulot. Sa ganitong mga sitwasyon, dapat munang makipag-usap ang provider sa iyo tungkol sa pagbabayad para sa mga serbisyo. Dapat kang sumang-ayon sa pamamagitan ng pagsulat tungkol sa gastusin at kung paano ka magbabayad. Kahit hindi mo mabayaran ang mga serbisyonang iyon, maaari mo pa ring mapanatili ang iyong pagiging kwalipikado sa QUEST.

Kung mayroon kang Medicare, sasaklawin ng iyong Medicare Part D plan ang karamihan ng iyong mga gamot. Maaari kang magkaroon ng copayment sa Medicare Part D para sa iyong mga gamot. May ilang gamot na hindi sinasaklaw ng Medicare Part D. Maaaring saklawin ng UnitedHealthcare Community Plan QUEST ang mga gamot na ito. Huwag kalimutang dalhin ang iyong mga card ng miyembro ng Medicare Part D at QUEST Integration.



Tingnan ang iyong Handbook.

Tingnan ang iyong Handbook ng Miyembro para sa mga detalye tungkol sa iyong mga benepisyo at paraan kung paano ka makakatulong sa pagbabayad para sa iyong pangangalagang pangkalusugan. Makikita ang Handbook online sa myuhc.com/CommunityPlan. Maaari ring magpadala sa iyo ng kopya sa pamamagitan ng koreo sa pamamagitan ng pagtawag sa Member Services nang toll-free sa **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Sweet heart

Ang ABC ng sakit sa puso na may kasamang diabetes

Ang mga taong may diabetes ay nasa mataas na panganib ng pagkakaroon ng sakit sa puso. Isang dahilan iyon kung bakit napakahalagang panatilihin kontrolado ang diabetes. Bantayan ang iyong blood sugar. Mag-ehersisyo nang regular. At tandaan ang ABC ng sakit sa puso at ng diabetes:

ANG A AY PARA SA A1C. Ang pagsusuring ito ay nagbibigay ng average ng iyong blood sugar sa loob ng ilang buwan. Para sa mga taong may diabetes, magandang resulta ang mas mababa sa 7 porsyento. Kung hindi nakontrol nang tama ang iyong diabetes, magpasuri tuwing tatlong buwan. Kung tama ang iyong kontrol, magpasuri nang dalawang beses sa isang taon.

ANG B AY PARA SA BLOOD PRESSURE O PRESYON NG DUGO. Maraming nasa hustong gulang ang may mataas na presyon ng dugo. Ipasuri ang presyon ng iyong dugo sa bawat pagpapatingin sa doktor. Dapat ay mas mababa sa 130/80 mmHg ang presyon ng iyong dugo.

ANG C AY PARA SA CHOLESTEROL. Dapat ay mas mababa sa 100 mg/dL ang iyong LDL (“masamang”) kolesterol. Dapat ay lampas sa 50 mg/dL ang iyong HDL (“mabuting”) kolesterol para sa mga babae at lampas sa 40 mg/dL para sa mga lalaki. Ipasuri ang iyong kolesterol taun-taon. Kung mataas ito, dapat itong suriin nang mas madalas habang pinagsisikapang mo itong pababain.



Magpasuri mula ulo hanggang

paa. Ang mga may diabetes ay nangangailangan din ng iba pang mga pagsusuri upang maiwasan ang mga komplikasyon. Itanong sa iyong provider kung kailan mo kailangang ipatingin ang iyong mga mata, bato at paa.



Pababain ito

Ang pagkontrol sa presyon ng iyong dugo ay makakatulong sa iyong umiwas sa sakit sa puso. Kung mayroon kang hypertension (mataas na presyon ng dugo), makakatulong ang mga tip na ito upang pababain ito. Kung normal ang presyon ng iyong dugo, makakatulong ang mga tip na ito upang panatilihin itong normal.

- 1. MAGPANATILI NG TAMANG TIMBANG.** Magbawas ng timbang kung sasabihin ng iyong doktor na kailangan mo itong gawin.
- 2. KUMILOS.** Dapat ay mayroong 30 minuto ng katamtamang aktibidad araw-araw.
- 3. KUMAIN NANG MABUTI.** Kumain ng mas maraming mga prutas, gulay at protinang walang taba. Bawasan ang saturated fat. Basahin ang mga label sa mga nakapaketeng pagkain.
- 4. BAWASAN ANG SODIUM.** Pumili ng iba pang mga pampalasa upang magdagdag ng linamnam sa mga pagkain. Limitahan ang mga naprosesong pagkain at pagkain mula sa restaurant.
- 5. LIMITAHAN ANG ALAK.** Ang isang inumin para sa mga babae o dalawa para sa mga lalaki ay katamtamang dami. O kaya, huwag nang uminom ng anumang alak.
- 6. INUMIN ANG IYONG GAMOT.** Kung resesetahan ka ng iyong doktor ng gamot para sa presyon ng dugo, inumin ito gaya ng inatas. Gumamit ng mga paalala, alarm o tawag sa telepono upang tulungan kang maalala ito.



Magpatingin. Ang magandang presyon ng dugo ay 120/80 o mas mababa. Ang mataas na presyon ng dugo ay 140/90 o mas mataas. Ang presyon na nasa pagitan ay itinuturing na prehypertension, o borderline na mataas na presyon ng dugo.

Alzheimer's ba ito?

Alamin ang mga sintomas.

Maaaring normal na bahagi ng pagtanda ang maliliit na problema sa pag-alala. Gayunpaman, hindi normal ang Alzheimer's disease at iba pang mga uri ng dementia. Ang Alzheimer's ay isang sakit sa utak na lumalala sa paglipas ng panahon. Ito ang pang-anim na dahilan ng pagkamatay sa Estados Unidos. Makakatulong sa mga sintomas ang maagang pagtuklas dito at panggagamot. Makakatulong din ito sa mga pamilya na matuto kung paano kayanin ang sakit. Inilista ng Alzheimer's Association ang ilang sintomas na dapat mong malaman:

- 1. PAGKAWALA NG ALAALA.** Pagkalimot sa bagong impormasyon o mahahalagang petsa at kaganapan. Pag-uulit ng pare-parehong tanong.
- 2. PROBLEMA SA PAGPAPLANO O MGA PAMILYAR NA GAWAIN.** Maaaring mas mahirap ang mga gawain gaya ng pagsunod sa recipe o pagmamaneho sa pamilyar na lugar. Maaaring mas magtagal sa paggawa ng mga ito kaysa sa dati.
- 3. PAGKALIMOT SA ORAS O LUGAR.** Pagkalito sa mga panahon, petsa o oras ng araw.
- 4. MGA PROBLEMA SA PAGSASALITA O PAGSUSULAT.** Problema sa pagsunod sa pag-uusap. Pagkalimot sa mga salita o paggamit ng mga salita nang hindi tama.
- 5. PAGKAWALA NG MGA GAMIT.** Paglalagay ng mga gamit sa mga hindi karaniwang lugar. Pagkalimot kung saan maaaring naiwan ang isang gamit.
- 6. MGA PAGBABAGO SA UGALI AT PERSONALIDAD.** Pagkalito, pagdanas ng depresyon, pagkatakot o pagkabalisa. Madaling pagkabalisa kapag naaalisa sa kaginhawahan.



CHICKEN CORN WRAPS

Nagdaragdag ng pambihirang lasa ang sun-dried tomatoes sa chicken and vegetable wrap. Kasya para sa apat na tao. Nang wala pang 250 calorie, masarap na tanghalian ang mga wrap na ito kasama ng isang pirasong prutas.

MGA SANGKAP

- 1 cup mais, sariwa o frozen (tinunaw)
- 1/2 cup sariwang kamatis na hiniwa
- 1/4 cup malambot na sun-dried tomatoes* na hiniwa
- 1/4 cup sibuyas na hiniwa
- 2 Kutsara olive oil
- 1 Kutsara red wine vinegar
- 1 cup pitso ng manok na luto at hinimay
- 4 buo wheat tortillas, 5 na pulgada
- 2 cup romaine lettuce na hiniwa

PAGHAHANDA

Pagsamahin ang mais, kamatis, sun-dried tomatoes, sibuyas, mantika at suka sa bowl na may katamtamang laki. Hatiin ang manok sa mga tortilla. Lagyan sa itaas ng magsindaming salad na mais at letsugas. Irolyo. Hatiin sa gitna bago ihain, kung gusto.

*Tandaan: Kung ang mayroon ka lang ay tuyo (at matigas) na sun-dried tomatoes, ibabad ang mga ito sa kumukulong tubig sa loob ng humigit-kumulang 20 minuto bago gamitin.



Nakakakita ka ba ng mga sintomas? Makipag-usap kaagad sa iyong primary care provider (PCP). Bisitahin ang Alzheimer's Association sa alz.org o tawagan ang kanilang 24/7 na helpline sa **1-800-272-3900** upang matuto nang higit pa.

►► Nasa komunidad kami, ipinagpatuloy mula sa pahina 3



Ang mga volunteer na kawani ng UnitedHealthcare ay nasa ika-23 taunang Filipino Fiesta noong Mayo 9 upang magbahagi ng mga pisikal na aktibidad na laro sa mga bata at matandang dumalo.



Nagboluntaryo ang kawani mula sa East Hawai'i sa Big Island sa ika-18 taunang Hilo Heart & Stroke Walk na ginawa noong Marso 7.



Namigay ang mga volunteer at si Dr. Health E. Hound ng mga espesyal na regalo sa mga bata sa Kaimuki District Park Annual Easter Egg Hunt na ginawa noong Marso 28.



Bilang pangunahing sponsor ng YMCA Healthy Kids Day sa Oahu, nagbigay ang UnitedHealthcare Community Plan sa YMCA ng tsekeng nagkakahalaga ng \$10,000 noong Abril 11.



Namahagi ang UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i ng humigit-kumulang 400 rosas sa New Hope Oahu ministries noong Mother's Day.



Sinuportahan ng kawani ng UnitedHealthcare Community Plan ang March of Dimes sa lahat ng isla. Sa kasalukuyan, nakaipon sila ng halos \$6,000 dahil sa mga fun run, at patuloy pang nag-iipon ng mga pondo.



Dumalo ang aming mga coordinator ng field service sa ika-10 taunang Wai'anae Keiki Spring fest noong Mayo 10 sa magandang Wai'anae coast.



Noong ika-14 ng Pebrero, ang mga batang edad 12 at mas bata ay nagkumpitensya sa 2 milyang pagtakbo sa palibot ng Neal S. Blaisdell Center sa 2015 Keiki Great Aloha Run. Nakibahagi ang UnitedHealthcare sa pag-sponsor ng kaganapan.



Bahagi ng mapagkukunan

Member Services (Mga Serbisyo sa Miyembro) Humanap ng doktor, magtanong ukol sa benepisyo o magsabi ng reklamo, sa anumang wika (toll-free). **1-888-980-8728 (TTY 711)**

NurseLine Makakuha ng 24/7 na payo ukol sa kalusugan mula sa isang nurse (toll-free). **1-888-980-8728 (TTY 711)**

Our website (Ang aming website) Gamitin ang aming direktoryo ng tagabigay o basahin ang iyong handbook ng miyembro. **myuhc.com/CommunityPlan**

National Domestic Violence Hotline (Pambansang Hotline sa Karahasan sa Tahanan) Makakakuha ng libreng kumpidensyal na tulong para sa pang-aabuso sa tahanan (toll-free). **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

Smoking Quitline Makakuha ng libreng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo (toll-free). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

Nagsasalita kami sa wika mo

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 inpormasyon 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).