



istock.com: LightFieldStudios

HealthTALK

TAGLAMIG 2020



Ano sa palagay mo?

Sa loob ng ilang linggo, maaari kang makatanggap ng survey sa pamamagitan ng koreo. Tinatanong nito kung gaano ka nasisiyahan sa UnitedHealthcare Community Plan. Kung makakatanggap ka ng survey, mangyaring sagutan ito at ipadala ito sa pamamagitan ng koreo. Magiging pribado ang iyong mga sagot. Tumutulong ang iyong opinyon upang mapabuti namin ang planong pangkalusugan.

Isang malusog na simula.

liskedyul ang iyong taunang pagpapatingin para sa kalusugan para sa taong 2020.

Hindi lang pambata ang mga checkup. Simulan nang maganda ang taong ito sa pamamagitan ng pag-iskedyul ng appointment sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP).

Dapat magpatingin ang lahat ng miyembro ng iyong pamilya sa kanilang PCP isang beses bawat taon para sa pagpapatingin para sa kalusugan. Makukuha mo ang anumang pagsusuri o bakunang kinakailangan. Maaaring humanap ang iyong PCP ng mga problemang madalas na walang sintomas.

Ang iyong PCP ay ang iyong katuwang sa kalusugan. Binibigyan ka ng pagkakataon ng taunang pagpapatingin para sa kalusugan upang makipag-usap sa kanya tungkol sa kung ano ang mahalaga sa iyo. Sabihin mo sa kanya ang tungkol sa anumang alalahanin sa kalusugan na mayroon ka. Magtanong. Makakagawa kayo ng plano at mapamamahalaan ninyo ang iyong kalusugan nang magkasama.



Kailangan ng bagong PCP? Matutulungan ka naming maghanap ng provider na naaangkop sa iyo. Bisitahin ang myuhc.com/CommunityPlan o tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711.**

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

Gustong masulit ang iyong planong pangkalusugan?

Sumali sa amin sa isa sa aming mga buwanang pakikipagpulong sa komunidad. Lumahok sa aming Community Advisory Committee upang matuto pa tungkol sa mga programa at resource na para lang sa iyo. Bigyan kami ng feedback sa kung paano namin mapapahusay at mapapabuti ang paglilingkod namin sa iyo. Manatili sa kabuuan ng pulong at makatanggap ng \$25 na gift card.

Bibigyan ka pa namin ng masasakyan papunta sa isang pulong, kung kailangan mo. Karaniwang tumatagal ang mga pulong nang 1 oras at isinasagawa ang mga ito sa iba't ibang lokasyon sa kabuuan ng kalakhang San Diego.



Pakikipag-pulong.

Tumawag sa amin nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**, para sa petsa at lokasyon ng pulong na malapit sa iyo.

Hindi lang basta kalungkutan sa taglamig.

Pangangalaga ng sarili para sa Seasonal Affective Disorder.

Ang Seasonal Affective Disorder (SAD) ay isang uri ng depresyon. Karaniwang nagkakaroon ang mga tao ng SAD sa malalamig at madidilim na buwan ng taglamig. Kabilang sa mga sintomas ang pagkalungkot pati na rin ang pagkairitable, sobra-sobrang pagtulog, at pagtaas ng timbang. Kung sa tingin mo ay mayroong kang SAD, subukan ang mga tip na ito para sa pangangalaga ng sarili:

- **Gumamit ng light box.** Ginagaya ng mga light box ang araw. Tanungin ang iyong provider kung wasto ito para sa iyo.
- **Mag-ehersisyo.** Kilala ang pisikal na aktibidad na nakapagpapabuti ng mood at nakababawas ng stress. Pati ang paggalaw ng iyong katawan sa maiikli at mabibilis na sandali sa buong araw ay maaaring makatulong.
- **Magpalipas ng oras sa labas.** Makatutulong ang ilaw sa labas upang mapabuti ang iyong pakiramdam, kahit pa sa mga makulimlim na araw. Maglakad sa labas. Kapag nasa loob ng bahay o gusali, umupo malapit sa mga bintana kung posible.
- **Uminom ng mga bitamina.** Naiuugnay ang SAD sa kakulangan sa bitamina D. Makipag-usap sa iyong doktor tungkol sa bitamina D o iba pang supplement.



May SAD ka ba? Kung hindi bumubuti ang iyong mga sintomas sa pamamagitan ng pangangalaga ng sarili, makipag-usap sa iyong provider. Maaari kang magbenepisyo mula sa therapy ng pag-uusap o mga antidepressant. Para sa impormasyon sa paggamit sa iyong mga benepisyo sa kalusugan ng pag-uugali, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**. O bisitahin ang [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).



Puwedeng mangyari ang pang-aabuso sa kahit sino.

Naaapektuhan ng pang-aabuso sa tahanan ang milyon-milyong kababaihan, kalalakihan, at mga bata bawat taon. Nangyayari ito kapag sinusubukan ng isang tao sa isang relasyon na kontrolin ang isa pang tao. Puwede itong mangyari sa kahit sino. Hindi mahalaga kung bata ka o matanda, lalaki o babae, gay o straight, mayaman o mahirap, maitim o maputi.

Maaaring pisikal na saktan ng mga nang-aabuso ang kanilang mga biktima. Ngunit hindi palaging pisikal ang pang-aabuso. Maaari rin silang gumawa ng iba pang bagay para matakot ka. Maaari ka nilang pigilang makipagkita sa iyong mga kaibigan o pamilya, o hindi ka payagang magkaroon ng sapat na pera. Maaaring biktima ka ng pang-aabuso sa tahanan kung ang iyong partner o tagapag-alaga ay:

- Sinasaktan ka sa pamamagitan ng mga salita o pisikal na puwersa.
- Ginagamit ang pakikipagtalik upang saktan ka.
- Ginagamit ang pera upang kontrolin ka.



Humingi ng tulong. Kung ikaw ay naaabuso, tumawag sa Pambansang Hotline para sa Karahasan sa Tahanan sa **1-800-799-SAFE (7233)**, **TTY 1-800-787-3224**. Ang tulong ay libre at kumpidensyal. Kung ikaw ay nasa malapit na panganib, tumawag sa **911**. Maaari ka ring matuto pa tungkol sa karahasan sa tahanan sa **thehotline.org**.

Magpahinga nang walang inaalala.

Paggamot sa mga sintomas ng sipon at trangkaso.

Ganap nang nagsimula ang panahon ng pagkakaroon ng trangkaso at sipon. Madalas na dumadapo ang mga sakit na ito nang biglaan sa mga mas malalamig na buwan.

Maaaring magdulot ang trangkaso ng ubo, pamamaga ng lalamunan, at baradong ilong. Maaari ka ring magkaroon ng lagnat at makaramdam ng pananakit ng katawan at pagkapagod. Sumasakit ang ulo ng ilang tao o sumasakit ang tiyan.

Walang gamot para sa trangkaso. Ngunit makakatulong ang pangangalaga ng sarili upang mapabuti nang kaunti ang iyong pakiramdam hanggang sa lumipas ito. Sundin ang mga tip na ito para sa mas maginhawang pagpapagaling:

- Uminom ng gamot na pampababa ng lagnat/pampahupa ng pananakit.
- Magpahinga nang matagal.
- Uminom ng maraming tubig.
- Manatili sa bahay at huwag pumasok sa trabaho o paaralan para mapigilang mahawaan ng sakit ang ibang tao.



iStock.com: OJO_Images



Kilalanin ang iyong provider. Magpatingin sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP) para sa isang checkup bago ka magkasakit. Kailangang maghanap ng bagong PCP?

Bisitahin ang **myuhc.com/CommunityPlan** o tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Bago magkaroon ng anak.

Pinag-iisipan mo bang magbuntis? Para magkaroon ng malusog na pagbubuntis at anak, mahalagang alagaan ang iyong kalusugan bago ka magbuntis. Ang pagpapalano para sa pagkakaroon ng anak ay ang pinakamainam na panahon para:

- Tumigil sa paninigarilyo o pag-inom ng mga recreational drug.
- Magbawas sa pag-inom ng alak at inuming may caffeine.
- Kontrolin ang mga malubhang kondisyong pangkalusugan.
- Kumain ng mas masusustansyang pagkain.
- Mag-ehersisyo nang mas madalas.
- Magsimulang uminom ng prenatal na bitaminang mayroong folic acid, calcium at iron.
- Alamin kung angkop para sa iyo ang genetic na pagsusuri.

Kapag ikaw ay nabuntis, mahalagang magkaroon ng mga regular na checkup sa iyong doktor. Dapat mong isagawa ang iyong unang pagpapatingin bago ang ika-12 linggo ng iyong pagbubuntis.



Lugar para sa resource.

Mga Serbisyo sa Miyembro: Maghanap ng doktor, magtanong tungkol sa benepisyo o maghain ng reklamo, sa anumang wika (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Aming website: Maghanap ng provider, basahin ang iyong Handbook para sa Miyembro o tingnan ang iyong ID card, nasaan ka man.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Humingi ng payo sa kalusugan mula sa isang nurse 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Helpline para sa Mga Naninigarilyo

sa California: Makatanggap ng libreng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo (walang bayad).

1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), TTY 711

Pambansang Hotline para sa Karahasan

sa Tahanan: Humingi ng suporta, mga resource, at payo 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo (walang bayad).

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

Healthy First Steps®: Makatanggap ng suporta sa kabuuan ng iyong pagbubuntis (walang bayad).

1-800-599-5985, TTY 711

KidsHealth®: Makakuha ng maaasahang impormasyon sa mga paksa sa kalusugan para sa mga bata at tungkol sa kanila.

KidsHealth.org

Health Education Materials Resource Library:

I-access at i-download ang mga materyales na pangkalusugan tungkol sa iba't ibang paksa nakagagaling sa **UHCCCommunityPlan.com/CA**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

Gustong makatanggap ng impormasyon sa electronic na paraan? Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro at ibigay sa amin ang iyong email address (walang bayad).

1-866-270-5785, TTY 711

Agarang pangangalaga.

Mga opsyong nasa network para sa aming mga miyembro.

Ang pagpili ng tamang lugar na pupuntahan kapag nagkasakit o nasaktan ka ay makakatulong sa iyong masuri nang mas mabilis. Mahalagang pumili ng provider ng pangunahing pangangalaga (primary care provider o PCP). Magpa-appointment upang magpatingin sa iyong PCP bago ka pa magkaroon ng agarang pangangailangan. Magpatingin sa kanila kapag posible.

Kung hindi mo magagawang magpatingin sa iyong PCP, maaari kang pumunta sa isang center para sa agarang pangangalaga. Tumatanggap ng mga walk-in na pasyente ang mga center para sa agarang pangangalaga. Maaari kang pumunta sa agarang pangangalaga para sa:

- Ubo o sipon, lagnat, pamamaga ng lalamunan, asthma.
- Pananakit ng tiyan, pagsusuka, diarrhea.
- Pananakit ng tainga, mga pasa, rash, impeksyon sa pantog.
- Pananakit ng ibabang bahagi ng likod.
- Maliliit na sugat o paso, mga pilay, mga tahi.

Ang sumusunod na lokasyon ng agarang pangangalaga ay nasa network para sa aming mga miyembro:

AFC Urgent Care of Chula Vista AFC Urgent Care of San Diego

760 Otay Lakes Rd.
Chula Vista, CA 91910-6915

8590 Rio San Diego Dr., Ste. 111
San Diego, CA 92108-5597

AFC Urgent Care of San Diego AFC Urgent Care of Santee

5671 Balboa Ave.
San Diego, CA 92111-2705

10538 Mission Gorge Rd., Ste. 100
Santee, CA 92071-3154

AFC Urgent Care of San Diego

8260 Mira Mesa Blvd., Ste. A
San Diego, CA 92126-2662



Narito kami upang tumulong. Kung mayroon kang mga tanong, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785, TTY 711**.





Sumusunod ang UnitedHealthcare Community Plan sa mga Pederal na batas para sa karapatang sibil. Ang UnitedHealthcare Community Plan ay hindi nagbubukod ng mga tao o nag-iiba ng pakikitungo dahil sa lahi, kulay ng balat, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Nagbibigay ng mga libheng tulong at serbisyo sa mga taong may kapansanan upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin, tulad ng:
 - Mga kwalipikadong interpreter ng sign language
 - Nakasulat na impormasyon sa iba pang mga format (malaking print, audio, mga accessible na electronic format, iba pang mga format)
- Nagbibigay ng mga libheng serbisyo ng wika sa mga taong hindi Ingles ang pangunahing wika, tulad ng:
 - Mga kuwalipikadong interpreter
 - Impormasyong nakasulat sa ibang wika

Kung kailangan mo ang mga serbisyong ito, pakitawagan ang toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro.

Kung sa tingin mo ay hindi ibinigay sa iyo ng UnitedHealthcare Community Plan ang mga serbisyong ito o nag-iba ang pakikitungo nito sa iyo dahil sa lahi, kulay, bansang pinagmulan, edad, kapansanan, o kasarian, maaari kang magsampa ng hinaing sa Civil Rights Coordinator sa pamamagitan ng:

- Koreo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Maaari ka ring magsampa ng reklamo para sa karapatang sibil sa U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights sa pamamagitan ng:

- Web: Office for Civil Rights Complaint Portal sa
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Koreo: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- Telepono: Toll-free 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Nagbibigay kami ng mga libheng serbisyo para tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Gaya ng mga liham sa ibang mga wika o malaking print. O kaya, maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa toll-free na numero ng telepono ng miyembro na nakalista sa iyong ID card ng miyembro sa planong pangkalusugan, TTY 711, Lunes hanggang Biyernes, 7:00 a.m. hanggang 7:00 p.m.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**