



Health TALK

istock.com/aldomurillo

FALL 2020



Agplano nga agsardeng.

Ammom kadi a dagiti tattao nga agsigsigarilio iti maysa a pakete iti kada aldaw ket kadawyan a makagasgastos iti \$2,000 iti sigarilio laeng iti makatawen? Ken nganngani 70% kadagiti agsigsigarilio ibagbagada a kayatdan nga isardeng a naan-anay. Salbarem ti kuartam para iti bambanag nga addaan pateg ken mangpasayaat iti salun-atmo. Kabaalam a permanente nga agsardeng nga agsigarilyo kaddua iti usto a tulong. Dagiti gubuyan ket masindadaan laeng iti hawaiiquitline.org. Wenno tawagan ti toll-free **1-800-QUIT-NOW**.

Mangsalbar kadagiti biag dagiti mammogram.

Tumulongda a mangsarak iti nasapsapa a pagilasinan ti kanser iti suso kadagiti babbai.

Adu a babbai ti addaan iti kanser ti suso ti awanan kadagiti sintomas. Daytoy ti makagapu a ti kanayon a panagpakita para iti kanser ti suso ket napateg unay. Ti mammogram ket X-ray iti suso a mausar iti panagtsek-ap para iti kanser ti suso. Masapul a maaddaan iti maysa a babai iti kada 2 a tawen mangrugi iti tawenna a 50.

Mabalin a nangngegmo a ti panagpa-mammogram ket saan a komportable. Kabayatan ti X-ray, mabalin a mariknam a matalmeganka wenno nasakit kabayatan a daydiay 2 a plato ket iduronda ti susom. Ngem ti panagpatsek-ap ket alisto, ken aniaman a rikna a saan a mangpakomportable kenka ket maawan a dagus. No agtawenka iti 50-74, pangngaasim ta saanmo a liklikan wenno itungtongkua ti agpa-iskediul iti screening mo. Masalbarna ti biagmo!



Agpa-iskediul iti panagpascreen. Makatulongkami iti panagpa-iskediul ti panagpakitam wenno panangsarak iti paraipaay. Wenno awagandakami toll-free ayan ti **1-888-980-8728, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

Dagiti panagbisita a telehealth.

Mabalin nga adda dagiti pakaseknam no maipapan iti panagbisitam iti doktormo a personal kadagitoy nga al-aldaw. Ngem napateg nga itultuloymo ti makikinnita iti paraipaay iti pannakataripato ti salun-atmo ken taginayonaem a prioridad ti salun-atmo. Ti panagpaiskediul iti panagbisita a telehealth ket makatulong kenka a mangaramid iti daytoy a natalged ken komporatble a kasasaad iti uneg ti pagtaengam. Mabalin a makapagkinnitakayo iti paraipaaymo online para iti madagdagus a kasapulam 24 oras iti inaldaw, 7 nga aldaw ti lawas.

Ania ti telehealth?

Ti telehealth ket panagbisita a kadua ti paraipaay usaren ti kompiuter, tablet wenno cellphone imbes a mapan iti opisina ti doktor. Saludsodem ti paraipaay no ituktukonda dagiti telehealth a serbisio. Ti telehealth ket mabalin a nasayaat a pagpilian para iti:

- Panagimtuod kadagiti agsaludsod maipapan kadagiti sintoma.
- Panagpabalakad iti nasayaat nga aramiden tapno matulongan a mangimanehar iti kasasaad.
- Panangala iti reseta ti agas ken ipatulod iti parmasiam.

No saanmo a sigurado a ti telehealth a panagbisita ket kasayaatan kenka, tawagam ti NurseLine nga umuna tapno maammuan ti aramidem nga awan bayadna kenka. Masindadaan dagiti nars iti 24 oras iti kada aldaw, 7 nga aldaw iti linawas. Umawag laeng iti **1-888-980-8728, TTY 711**, toll-free.



iStock.com/valentimrussanov

Annadam ti salun-at ti wpanunotmo.

Natural laeng nga makariknatayo iti panagdanag, stress wenno pannakapaay no adda dagiti saan a masigurado iti biag. Adtoy ti 5 a singasing no kasano a masaranget dagiti makapa-stress a gundaway.

- 1. Mangipasdek iti rutina.** Mangaramidka iti pamay-an a maurnosmo a nasayaat ti al-aldawmo. Mangisayangkatka iti plano nga agehersisio, makikomunikar iti dadduma ken mangitrabaho kadagiti inaldaw nga aktibidad.
- 2. Padasem dagiti makaparelaks nga aktibidad.** Birukem dagiti bambanag a makatulong kenka a mangimanehar iti stress-mo. Padasem ti umanges iti nauneg, agunnat wenno agutob. Agdrowing wenno agkolor ket makapakalma.
- 3. Itultuloymo ti pannakikomunikar.** Nasayaat no mapanka kadagiti gagayyem, pamiliam wenno paraipaay iti pannakataripato ti salun-atmo para iti emosional ken dadduma pay a suporta. Usarenm ti teknolohia tapno makikomunikar. Usarem ti video chat tapno “makitam” ti tattao no saanmo isuda a makita a personal.
- 4. Mangipasdek iti pagbeddeng.** Numan pay napateg ti kanayon a mapakaammuan kadagiti mapagtalkan nga impormasion, masapul a limitaram ti tiempo nga agbuya ken agbasa kadagiti damdamag no dagita ket mangpadanag kenka.
- 5. Itultuloymo dagiti nasalun-at nga ar-aramidem.** Ti pisikal a salun-atmo ket napateg a paset ti salun-at ti panunotmo. Liklikam ti agusar iti tabako, alkohol wenno dadduma pay nga ag-agas a pamay-an a mangikkat iti stress. Kaaduem ti aginana ken ti pisikal nga aktibidadmo.

Agannad. Maaddaanka kadagiti bukod a pangtaripato a rimienta, naasikaso a paraipaay, ken adu pay a salun-at iti panunot ken substansia usraem ti gubuyan babaen ti panagtawag iti toll-free a help line-tayo iti **1-866-342-6892, TTY 711**.

Eksamenem ti bukodmo nga COVID-19 ken flu IQ.

Ammuem sursuro ken dagiti kinapudno.

Karkaritenmi dagiti miembro ti UnitedHealthcare Community Plan nga agtultuloy a nasalun-at. Ammom kadi no ania a tignay ti mabalinmo aramiden tapno masalaknibam ti bagim ken ti pamilyam manipud COVID-19 ken ti trangkaso? Eksamenem ti pannakaammom maipapan kadagiti sursuro ken kinapudno iti baba:

Pudno wenno Palso?

- 1** Ti COVID-19 ket maiwaras babaen ti panagsinnagid kadagiti paspaset.

Palso. Ti COVID-19 ket maiwaras babaen ti persona iti persona. Maiwaras babaen iti parsiak a babassit nga agdaliasat iti angin no ti tattao ket agbaen, aguyek wenno agsarita.

- 2** No naaddaannak iti bakuna ti trangkaso iti napalabas a tawen, kasapulak ti sabali manen ita a tawen.

Pudno. Ti pannakasaluad ti naturalesam manipud iti bakuna ti trangkaso ket agpababa iti panaglabas ti tiempo. Amin nga agtawen iti 6 a bulan ken natataengan ket masapul nga agpatudok iti para trangkaso kada tawen.

Kas iti iyaadani ti panagregreg ti bulong ken tiempo ti lamiis, napateg a saan a liplipatan ti maipapan iti panapanawen a trangkaso. Siguraduem nga matudokanka iti bakuna ti trangkaso iti daytoy a panawen. Ti panangalam iti bakuna ti trangkaso matulongannaka a masaluadan ti bagim ken ti komunidad nga ayanmo manipud iti panagsakit.

- 3** Tapno epektibo, masapul a bugguam ti imam iti kabiitan a 20 segundo.

Pudno. Bugguam ti imam iti kabiitan a 20 segundo iti tunggal kanito nga agsublika iti balaymo manipud iti publiko a lugar. Bugguam pay ti imam kalpasan nga innaputmo ti agungmo, panagbaenmo wenno panaguyekmo. Padasem ti agkanta iti mamindua a “Happy Birthday” iti panunotmo manipud rugi aginggana a malpas ti panangbuggom iti imam. Daytoy ti mangpatalged a nalpasma ti kabiitan a 20 segundo a panangbuggom.

- 4** Dagiti sanitizer iti ima ket nasaysayaat ngem iti gagangay a sabon gapu ta adda ti alkoholna.

Palso. Ti panagbuggo iti ima isu ti nabalitokan nga estandarte. Naepepektibo ngem iti panagusar iti sanitizer iti ima iti panangikkat ken panangpatay kadagiti virus ken mikrobio kadagiti ima. Ikabilangam ti sanitizer iti ima kas pangalistuan a pamay-an no awan ti sabon ken danum.



Isu iti best shot mo.

Awan iti gastos kanyam para kadagiti bakuna para trangkaso. Makaalaka ti maysa iti opisina ti kangrunaan a parapipaaymo iti taripato (PCP's) wenno iti aniaman a klinika wenno parmasia nga agakseptar iti planom. Bisitaen ti myuhc.com/CommunityPlan tapno birukem ti lokasion iti asidegyo.



Suli ti Saranay.

Serbisio Kadagiti Miembro: Agsapul iti doktor, idamag dagiti makatulong a salsaludsod wenno agpatulong a mangiyiskediul iti apoyntment, iti aniaman a lenguahe (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Ti websitemi: Agsapul iti paraipaay, buyaem dagiti benepisio wenno kitaem ti ID kardmo, sadinoman ti ayanmo.

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Umawat iti balakad ti maysa a nars a maipapan iti salun-at 24 oras kada aldaw, 7 aldaw kada lawas (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711

Hawai'i Tobacco Quitline: Agpatulongka a mangisardeng iti panagsigarilio nga awan bayadna (toll-free).

1-800-784-8669, TTY 711

Healthy First Steps®: Mangala ti suporta iti intero a panagsikog. Magungunaan para ti apag-usto oras a prenatal ken well-baby a taripato (toll-free).

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Hawai'i State Department of Health: Birukem ti impormasion iti programa a Medicaid.

medical.mybenefits.hawaii.gov

Kaykayatmo ti email? Tawagam ti Serbisio Kadagiti Miembro ken itedmo kadakami ti email address-mo tapno makaipatulodkami ti napapateg nga impormasion iti plano ti salun-at iti inbox-mo (toll-free).

1-888-980-8728, TTY 711



Pasta party.

Padasem daytoy naimas a putahe.

Mangaramid iti pasta para iti pangrabii kadua daytoy nainggayyeman itipamilya a putahe. Nayonam kadagiti wagon wheel ken nalaka a ramramen kasla iti nakalamamiis a kalunay ken mani, ket saanka nga agkamali. Daytoy a putahe ket serbianna ti 6 (ken mabalin nga adda pay matedtedda).

Ramramen.

- 1 pound ti wagon wheel a pasta (mabalin a masandian iti sabali a porma ken/wenno awanan-gluten a pasta)
- 3 kutsara nga olive oil
- 3 kutsara a bawang, naingpis pannakagalipna (8–10 a ngipen)
- ½ kutsarita nga asin a kosher
- 1 kutsarita ti narumek a nalabbaga a sili
- 1 pound ti kalunay, nakalamamiis (nai-defrost)
- ½ tasa a keso, presko a nagadgad
- 2 kutsara a kadagiti pine nut, natuno (no awan dagiti pine nut, padasem dagiti almond wenno dagiti kasoy)

Dagiti Instruksion.

1. Lutuen ti pasta sigun iti paketena.
2. No usarem dagiti presko a nut, iwarasmo iti maysa a katukad iti natalged para iti microwave a plato. Buo a puersa ti microwave para iti 1 minuto. Kiwarendagiti nut ken ituloy nga i-microwave iti kabayag a 30-segundo agingga a dagiti nut ket agkolor golden brown. Mabalin a maaramid daytoy a nasaksakbay.
3. Kabayatan a malutluto ti pasta, kalalainganna a papudotem ti olive oil iti pariok. Inayonmo ti bawang, asin ken narumek a nalabbaga a sili. Lutuem aginggana a daydiay bawang agbalin a kolor golden, nganngani 3 a minutos.
4. Inayonmo ti kalunay ken ilaokmo agingga a mapapudotna amin.
5. Kabayatan a mapappapudot ti kalunay, paubosan ti pasta ken ireserba ti 1 a tasa ti pangluto a likido a pasta. Ipan ti napudot a danum ti pasta iti pariok, inayon ti napaubosan a pasta ken ikiwar tapno aglalaok. Iparabaw ti keso ken dagiti natuno a nut.

Nutrision (kada serbian): 313 a calorie, 12g protina, 46g carbohydrates (4g fiber), 9g fat (2g sat fat, 7g mono/poly), 268mg asin

Subaybayam ti bagim.

Kasano a maaramidmo ti bukod a panangeksamen iti susom.

Ti Oktubre ket bulan ti pannakaseknan iti kanser ti suso. Nasayaat a tiempo tapno masursuro no kasano ti pamay-an ti bukod a panageksamen iti suso iti pagtaengan. Ti panangammo iti no kasano a ti langa ken riknam iti susom ket makatulong a mangammo kadagiti pagilasinan kasla iti bukol, sakit wenno panagbalbaliw ti kadakkelna.

Amin a babbai a sumurok 20 ti tawenda masapul a binulan nga aramidenda ti bukod a panageksamen iti susoda. Mabalinmo a pigisen daytoy a pagsurotan ket ipigketmo iti diding ti banio kas mangipalagip. Kastoy no kasano ti mangaramid iti bukod a panageksamen iti suso:

1

Irugim babaen ti panangkitam iti lamolamo a susom iti sarming nga adda ti imam iti abaymo. Sa ikupinmo nga ipasango. Sumaruno, ipanmo ti imam iti pading-padingmo. Sa ipangatom iti ngatuen ti ulom. Iti kada puesto, kitaem no adda ti panagbalbaliw ti porma, kadakkel wenno pakabuklan ti susom. Tsek-apem no adda bukol wenno kallidna.

2

Usarem ti ramaymo a mangsagid ken mangeksamen iti susom. Ikutim a nabannayat ken siguraduem a masagidmo ti intero a susom. Aplikaram iti nagduduma a kadagsen ti talmeg – saan unay a natalmeg, natalmeg, natalmeg unay – tapno mariknam amin ti tissue iti suso.

3

Iramanmo pay iti bukod a panageksamenmo ti tissue nga aglaylayon agingga iti kilikili. Eksamenem pay ti tissue iti ngato (agingga iti collarbone) ken iti baba ti suso nga usarem ti ramaymo.

Masapul nga ibagam ti aniaman a panagbalbaliw a makitam iti doktormo. No adda ti aniaman a salsaludsodmo maipapan iti panangaramidmo iti bukod a panageksamen, iyimtuodmo laeng iti doktormo.



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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**)。

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 koennen 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) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出て下さい。(TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipan kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok nan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono 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 qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau 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 ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).