



ANG SUSI SA MAGANDANG BUHAY AY ISANG MAHUSAY NA PLANO

Health TALK

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

ALAM MO BA?

Maaari mong i-print ang iyong ID card ng miyembro sa UnitedHealthcare Community Plan sa myuhc.com/CommunityPlan. Maaari mo ring gamitin ang portal para sa miyembro na ito upang makakita ng provider, matuto tungkol sa iyong mga benepisyo, makakuha ng pagtatasa sa kalusugan, at higit pa. Magparehistro na ngayon sa myuhc.com/CommunityPlan.



Ang tamang pangangalaga

Paano gumagana ang utilization management

Nagsasagawa ang UnitedHealthcare Community Plan ng utilization management (UM). Ginagawa ito ng lahat ng pinapamahalaang pangangalaga sa planong pangkalusugan. Ganito namin tinitiyak na nakukuha ng aming mga miyembro ang tamang pangangalaga sa tamang panahon at sa tamang lugar.

Sinusuri ng isang doktor ang lahat ng kahilingan sa saklaw kapag mukhang hindi natutugunan ng pangangalaga ang mga alituntunin. Ang mga pasya sa pag-apruba o pagtanggap ay nakabatay sa pangangalaga at serbisyo pati na rin sa iyong mga benepisyo. Hindi nabubuo ang mga pasya batay sa mga gantimpalang pampinansyal o iba pang gantimpala.

May karapatan ang mga miyembro at doktor na iapela ang mga pagtanggap. Malalaman mo sa liham ng pagtanggap kung paano maghain ng apela. Dapat maisumite ang kahilingan sa pag-apela sa loob ng 30 araw ng pagtanggap.



Mayroon ka bang mga tanong?

Maaari kang makipagusap sa aming staff sa UM.

Tumawag lang sa **1-888-980-8728 (TTY 711)** nang toll-free. Handa silang sumagot ng tawag mula 7:45 a.m.–4:30 p.m., Lunes hanggang Biyernes. Kung kailangan mong mag-iwan ng mensahe, mayroong tatawag sa iyo sa ibang pagkakataon.



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

Kina'ole

Mga tip para sa pinakamagandang karanasan sa pangangalaga sa kalusugan

Sa ngalan ng UnitedHealthcare Community Plan ng Hawai'i (UHC), gusto kong batiin ang mga miyembro na bago sa aming planong pangkalusugan. Gusto ko ring magbigay ng espesyal na pasasalamat para sa mga nagpapatuloy na miyembro ng UHC.

Noong Enero 1, 2015, sinimulan natin ang taon sa isang bagong programa ng Medicaid na tinatawag na QUEST Integration. Pinagsasama ng QUEST Integration ang QUEST at QExA sa iisang programa na may maraming benepisyo. Umaasa kaming nagkaroon ka ng pagkakataon na basahin ang bagong Handbook ng Miyembro ng UHC QUEST Integration. Dapat mo itong maging sangguniang gabay na makakatulong sa iyo sa programa at sa pagkuha ng iyong kinakailangang pangangalaga. Malalaman mo sa handbook kung paano mo masusulit ang iyong plano sa UHC.

Ang tunay naming layunin ay ang "pagtulong sa mga taong mamuhay nang mas malusog." Ginamit din namin ang ibig sabihin ng Hawaiian na salitang "Kina'ole." Ang ibig sabihin ng Kina'ole ay ang paggawa ng tamang bagay, sa tamang paraan, sa tamang panahon, sa tamang lugar, para sa tamang dahilan, na may tamang pakiramdam, sa unang pagkakataon. Mayroon kaming pangkat ng mahigit 200 maalagang propesyonal na nurse, social worker, ahente ng serbisyo sa customer at kawani ng suporta sa Hawai'i upang tiyaking natatanggap mo ang pinakamataas na kalidad ng serbisyo.

Layunin naming matanggap at maalala mo ang bukod-tanging serbisyo mula lang sa amin. Gusto ka naming bigyan ng ilang simpleng tip upang matanggap mo ang pinakamagandang karanasan sa pangangalaga sa kalusugan. Katuwang mo kami kasama ang iyong mga provider sa pangangalaga sa kalusugan upang tulungan ka.

1. MAGPATINGIN SA IYONG PCP. Kung wala ka pang primary care provider (PCP), tumawag sa Member Services. Maaari ka naming tulungan na piliin ang iyong personal na PCP. Magpaskedyul ng pagpapatingin upang makilala ang iyong bagong doktor at hayaan siyang malaman ang tungkol sa iyong mga pangangailangan sa kalusugan. Iminumungkahi namin ang maagang kumuha ng appointment upang maipakilala ang iyong sarili sa iyong (PCP). Malaki ang posibilidad na abala ang mga doktor at maaaring tumagal nang ilang araw upang makakuha ng appointment. Alam din naming malaki ang posibilidad na masuri nang mas maaga ng mga doktor ang mga kilalang pasyente kaysa sa mga bagong pasyente.

2. MAGING MABUTING CONSUMER NG PANGANGALAGA SA KALUSUGAN.

Kapag naitala na ang appointment ng doktor, mangyaring planuhing magpunta nang mas maaga nang kaunti sa opisina. Palaging subukang makapunta sa iyong mga appointment. Isaalang-alang ang kapakanan ng iba at ipaalam sa iyong doktor kung hindi ka makapunta sa isang appointment. Kadalasan, makakapag-iskedyul muli ng doktor sa lalong madaling panahon para sa isa pang pagpapatingin. Tanungin ang iyong doktor tungkol sa mga bahagi ng iyong pangangalaga na hindi malinaw sa iyo. Tiyaking nauunawaan mo ang iyong mga kondisyon at panggagamot. Maaari kang bigyan ng iyong doktor ng reseta para sa gamot. Kapag nakuha mo na ang iyong gamot, inumin ito ayon sa tagubilin ng iyong doktor. Ipaalam sa iyong doktor kung nakararanas ka ng mga side effect dulot iyong gamot. Kung hindi ka nakainom ng ilang partikular na gamot, ipaalam ito sa iyong doktor.

3. MAKIPAG-UGNAYAN. Napakahalaga ng pakikipag-ugnayan sa pagtanggap ng pinakamahusay na pangangalaga sa kalusugan. Ito ang susi sa matagumpay na pakikipagsosyo. Maraming pagbabago na maaaring maganap sa buong taon. Napakahalagang nasa amin ang iyong kasalukuyang impormasyon sa pakikipag-ugnayan upang patuloy ka naming ma-update sa mahalagang impormasyon.

Tama ba ang iyong kasalukuyang (mga) numero ng telepono at address sa pakikipag-ugnayang nasa amin? Matutulungan kami nitong tulungan ka. Gusto naming panatilihin kang may-alam upang matulungan kang mabuhay nang malusog.

Ipinagmamalaki naming maging katuwang mo sa pagkuha sa iyo ng kinakailangan mong pangangalaga. Tatanggapin ko at ng pangkat ng pamunuan ng UHC ang iyong mga komento upang mapahusay ang iyong karanasan.

Ronald Y. Fujimoto, D.O.
Chief Medical Officer
UnitedHealthcare Community Plan ng Hawai'i



Tumawag sa amin.

Pakitawagan ang UnitedHealthcare Community Plan QUEST Integration Member Services (7:45 a.m. hanggang 4:30 p.m. Lunes hanggang Biyernes) nang toll-free sa **1-888-980-8728** tungkol sa anumang mga tanong o komento.

Lead Away!™

Tumutulong na Maiwasan ang Pagkakalason sa Lead

Nakipagtulungan ang UnitedHealthcare sa Sesame Workshop upang buuin ang *Lead Away!* Nagbibigay-impormasyon ang programang ito sa mga pamilya tungkol sa pag-iwas sa pagkakalason sa lead. Tiyaking alam ng iyong pamilya ang mga simpleng hakbang na ito upang manatiling ligtas mula sa lead.

- 1. UMIWAS SA ALIKABOK.** Sabihin sa iyong anak na huwag humawak ng mga maalikabok na bagay. Maiiwasan mo ang lead sa pamamagitan ng regular na pagtatanggal ng alikabok at pagpupunas ng sahig gamit ang basang basahan.
- 2. IWANAN ANG IYONG SAPATOS SA LABAS NG BAHAY.** Tumutulong ang paghuhubad ng sapatos bago pumasok ng bahay sa pagpapanatiling walang lead sa bahay. Isa itong madaling paraan upang tiyaking hindi naipapasok ang dumi at alikabok sa bahay.

- 3. MAGHUGAS NG KAMAY BAGO KA KUMAIN.** Ipakita sa iyong anak ang tamang paghuhugas ng kanyang kamay gamit ang sabon at maligamgam na tubig. Hugasan ang inyong kamay nang sama-sama sa loob ng kahit 20 segundo. Subukang kumanta ng “Twinkle, Twinkle, Little Star” at ipagpatuloy ang paghuhugas hanggang sa matapos ang kanta!

Makakatulong ang pagsusuri sa dugo upang malaman mo kung may lead sa kanyang katawan ang iyong anak. Mahalaga itong malaman upang makakatiyak ka na magagamot ang iyong anak kung kinakailangan niya ito. Tanungin sa iyong doktor ang tungkol sa pinakamainam na panahon na suriin ang iyong anak. Kadalasan, sinusuri ang mga bata sa mga edad na 1 at 2.



Matuto tungkol sa lead! Upang matuto nang higit pa, bisitahin ang sesamestreet.org/lead. Mag-download ng wallet card ng *Lead Away!* kasama ang isang espesyal na gawain para sa mga bata!



Unahin ang kaligtasan

6 na tip para sa kaligtasan sa paggamot

- 1. ALAMIN ANG IYONG MGA GAMOT:** Alamin ang pangalan at posibleng mga side effect ng mga ito. Alamin kung bakit mo kailangan ang mga ito. Tanungin kung paano dapat inumin ang mga ito, gaano karami ang dapat inumin at gaano kadalas dapat inumin ang mga ito. Huwag uminom ng gamot nang sobra o kulang nang hindi kinokonsulta sa iyong doktor. Huwag kailanmang uminom ng mga gamot na inireseta para sa ibang tao.
- 2. IWASAN ANG “MGA INTERAKSYON” NG GAMOT:** Sabihin sa iyong doktor at pharmacist ang tungkol sa anumang iba pang mga gamot o supplement na iniinom mong maaaring magpabago sa bisa ng mga nakaresetang gamot sa iyo kapag ininom ang mga ito. Kunin ang lahat ng inireseta sa iyong gamot sa iisang parmasya o pumunta sa isang chain na tindahan nito na maaaring tumingin sa iyong mga tala mula sa alinman sa mga tindahan nito.
- 3. HUWAG TUMIGIL:** Maaaring guminhawa ang iyong pakiramdam bago pa maubos ang gamot. Gayunpaman, ipagpatuloy ang pag-inom nito hangga’t sinasabi ng doktor na inumin mo ito. Sa ilang gamot, dapat mong maubos ang buong reseta para magkaroon ito ng bisa.
- 4. SUMUNOD SA MGA BABALA:** Tanungin ang iyong doktor tungkol sa anumang mga pagkain, inumin o aktibidad na dapat mong iwasan habang iniinom ang isang gamot.
- 5. MAGING LISTO SA MGA SIDE EFFECT:** Maraming gamot ang mayroong side effect. Kung nakakaranas ka ng mga side effect, makipag-usap sa iyong doktor.
- 6. MAGPATINGIN:** Dapat subaybayan ang pag-inom ng ilan sa mga dosis ng gamot. Tanungin ang iyong doktor kung nangangailangan ang mga iniinom mong gamot ng regular na pagsusuri sa dugo.



Nakalista ito. Mayroong listahan ang UnitedHealthcare ng mga mas pinipiling inireresetang gamot. Alamin kung nasa listahan ang iyong gamot. Tumawag sa **1-888-980-8728 (TTY 711)** nang toll-free o bisitahin ang myuhc.com/CommunityPlan.

Tanungin si Dr. Health E. Hound

T: Kailan dapat magpatingin sa PCP ang aking anak?

S: Mahalagang magkaroon ng mga pagpapatingin para sa well-child ang iyong anak sa kanyang primary care provider (PCP) nang nasa tamang oras. Ang mga pagbisitang ito ay maaari ding tawagin na mga checkup o mga pagpapatingin na EPSDT. Dalhin ang iyong anak para sa mga pagpapatingin para sa well-child sa mga sumusunod na edad:

- 3 hanggang 5 araw
- 1 buwan
- 2 buwan
- 4 na buwan
- 6 na buwan
- 9 na buwan
- 12 buwan
- 15 buwan
- 18 buwan
- 24 na buwan

Pagkatapos, dalhin ang iyong anak o teen sa kanyang PCP kada taon.

Sa mga pagpapatingin para sa well-child, titiyakin ng PCP ng iyong anak siya ay lumalaki at umuunlad nang mahusay. Makukuha ng iyong anak ang anumang mga pagsusuri at bakuna na kailangan niya sa panahong iyon. Sasagutin ng PCP ang iyong mga tanong tungkol sa kalusugan ng iyong anak.



Huwag nang sumabay sa iba.

Kung nakatakda ang iyong anak para sa isang checkup, tumawag para magpa-iskedyul ng appointment ngayon. Nakalista ang PCP ng iyong anak sa kanyang ID card ng miyembro. Huwag nang subukang hintayin ang tag-init, kung kailan maraming nagpapatingin sa mga tanggapan ng pediatrician. Dalhin ang anumang mga form sa paaralan, sports o camp na kailangan mong mapasagutan sa appointment.



PANAHOON PARA MAGPASURI

Sinusuri ng Pap test ang mga maagang sintomas ng kanser sa cervix. Ang cervix ay kung saan ang uterus ay bumubukas sa vagina. Dahan-dahan na kumukuha ang mga Pap test ng ilang cell sa labas na bahagi ng cervix. Tinitingnan ang mga cell sa pamamagitan ng microscope. Maaaring makita ng pagsusuring ito ang mga abnormal na cell, bago pa maging sanhi ng kanser ang mga ito. Ang maagang pagpapatingin ay talagang mabisa.

Karamihan sa mga babaeng may edad na 21 hanggang 65 ay dapat makakuha ng mga Pap test kada tatlong taon. Maaaring kailangang masuri ang ilang babae nang mas madalas. Maaari ding magpasuri ang ilang babae para sa HPV, isang virus na maaaring magdulot ng kanser sa cervix.



Panahon na ba? Tanungin ang iyong provider sa kalusugan para sa mga babae kung kailangan mo ng Pap test ngayong taon. Kailangan mo bang humanap ng bagong provider? Gamitin ang direktoryo sa provider sa myuhc.com/CommunityPlan. O, tawagan ang Member Services nang libre sa **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

ALAM MO BA...?

6.6 milyong bata ang may hay fever. Ito ay halos 9 na porsiyento ng mga bata sa Estados Unidos. Ang hay fever ay isa pang tawag para sa seasonal allergies.



Panahon ng pagkakaroon ng sipon

Ang panahon ng tagsibol ay panahon ng allergy.

Tila ba madalas magkaroon ng sipon ang iyong anak sa panahon ng tagsibol? Mas malala ba ang hika ng iyong anak sa panahon ng tag-init? Maaaring may seasonal allergies ang iyong anak, na tinatawag ding hay fever. Nagdudulot ang seasonal allergies ng mga sintomas gaya ng:

- pagbahing
- tumutulong sipon
- makating ilong o lalamunan
- pag-ubo
- paghinga nang may tunog o lumalalang hika
- namumula, nangangati o nagluluhang mata

Nagdudulot ang mga pollen at amag sa hangin ng seasonal allergies. Nilalabas ng mga halaman at puno ang mga pollen at amag ng mga ito sa iba't ibang pagkakataon. Ang isang bata ay maaari lang maging allergic sa ilang partikular na uri ng mga ito. At maaaring iba't iba ang reaksiyon ng mga bata sa mga bagay na ito na nagsasanhi ng allergy. Iyon ang dahilan kung bakit ang isang bata ay maaaring magkaroon ng nangangating mata sa Mayo at madalas namang bumahing ang isa pang bata sa Hulyo. Kung sa iyong palagay ay may seasonal allergies ang iyong anak, makipag-usap sa kanyang provider.



Matuto nang higit pa. Upang matuto nang higit pa tungkol sa mga allergy at iba pang paksang pangkalusugan para sa mga bata, bisitahin ang **Kids Health.org**.

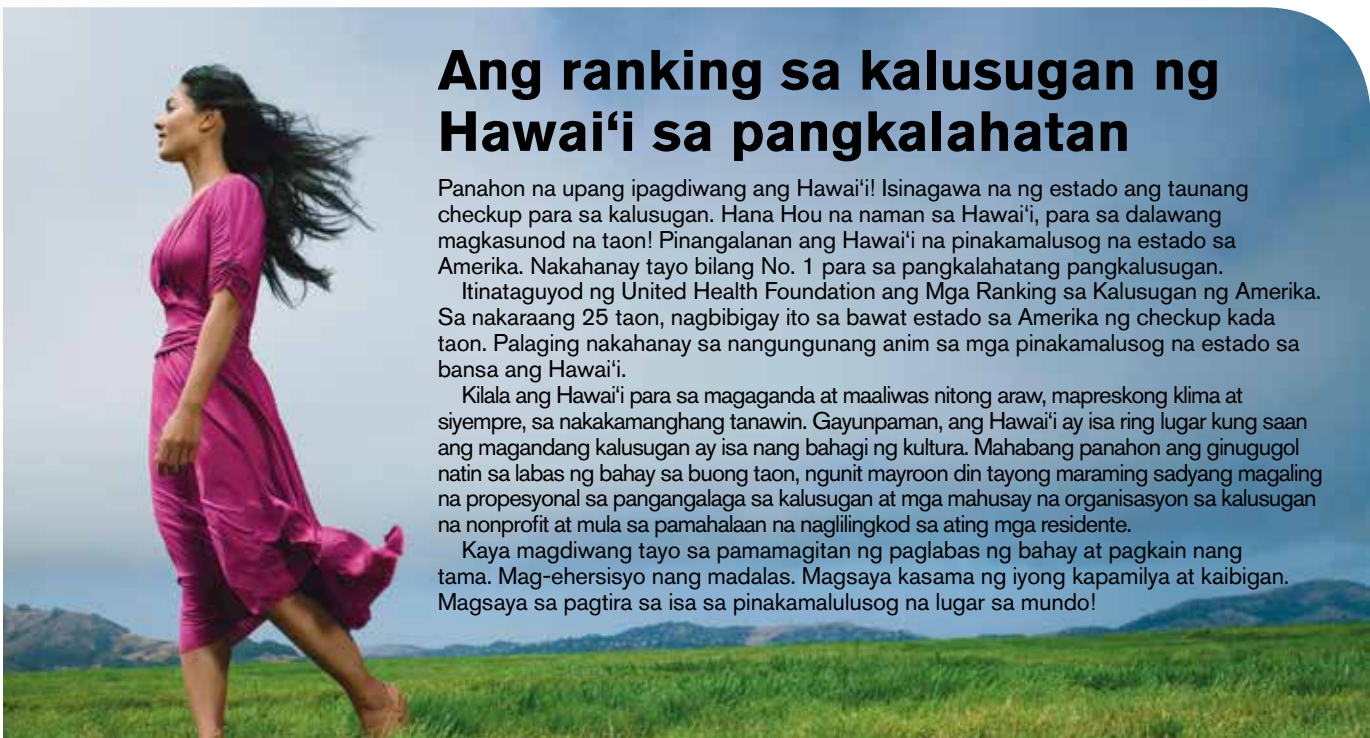
Ang ranking sa kalusugan ng Hawai'i sa pangkalahatan

Panahon na upang ipagdiwang ang Hawai'i! Isinagawa na ng estado ang taunang checkup para sa kalusugan. Hana Hou na naman sa Hawai'i, para sa dalawang magkasunod na taon! Pinangalanan ang Hawai'i na pinakamalugos na estado sa Amerika. Nakahanay tayo bilang No. 1 para sa pangkalahatang pangkalusugan.

Itinataguyod ng United Health Foundation ang Mga Ranking sa Kalusugan ng Amerika. Sa nakaraang 25 taon, nagbibigay ito sa bawat estado sa Amerika ng checkup kada taon. Palaging nakahanay sa nangungunang anim sa mga pinakamalugos na estado sa bansa ang Hawai'i.

Kilala ang Hawai'i para sa magaganda at maaliwas nitong araw, mapreskong klima at siyempre, sa nakakamanghang tanawin. Gayunpaman, ang Hawai'i ay isa ring lugar kung saan ang magandang kalusugan ay isa nang bahagi ng kultura. Mahabang panahon ang ginugugol natin sa labas ng bahay sa buong taon, ngunit mayroon din tayong maraming sadyang magaling na propesyonal sa pangangalaga sa kalusugan at mga mahusay na organisasyon sa kalusugan na non-profit at mula sa pamahalaan na naglilingkod sa ating mga residente.

Kaya magdiwang tayo sa pamamagitan ng paglabas ng bahay at pagkain nang tama. Mag-ehersisyo nang madalas. Magsaya kasama ng iyong kapamilya at kaibigan. Magsaya sa pagtira sa isa sa pinakamalugos na lugar sa mundo!





ALAM MO BA?

Ang Humuhumunukunua'opua ay ang opisyal na isda ng estado ng Hawai'i. Pansamantala itong binansagang isda ng estado mula 1985–1990. Paglipas ng taon, walang opisyal na isda ang estado. Noong 2006, muling binansagan ang Humuhumunukunua'opua bilang ang isda ng estado.



Gamot sa pamamagitan ng pagpapadala

Alam mo ba na maaari kang makatipid ng oras at makakuha ng 90 araw ng supply ng gamot? Madali lang ang mail order. Ipinapadala nito ang iyong gamot sa iyong bahay. Hindi mo na kailangang magmaneho o maghanap ng masasakyan kada buwan. Maaari pa naming tulungan ang iyong doktor na i-fax o ipadala ang reseta sa amin.



Mayroon ka bang mga tanong?

Makipag-ugnayan nang toll-free sa **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Stroke ba ito?

Alamin ang mga sintomas.

Nangyayari ang mga stroke kapag pumuputok o nababarahan ang isang ugat sa utak. Depende sa kung anong mga bahagi ng utak ang apektado at gaano na katagal ito bago nagsimula ang panggagamot, maaaring makaranas ang mga nakaligtas sa stroke ng hindi gaanong matindi hanggang sa matinding kawalan ng kakayahan.

Matutulungan ka ng pag-alam sa mga sintomas ng stroke na makakuha ng medikal na tulong kaagad. Kasama sa mga sintomas ang biglaang:

- pamamanhid o panghihina ng mukha, braso o binti
- pagkalito, hirap sa pagsasalita o pag-unawa
- pagbabago sa paningin sa isa o parehong mata
- hirap sa paglalakad o pagbabalanse
- matinding pananakit ng ulo
- double vision, pagkahilo, pakiramdam ng pagduwal o pagsusuka

Mayroong tatlong simpleng gawain na makakatulong sa iyong malaman kung ang isang tao ay nagkakaroon ng mga sintomas na ito. Kung ang isang tao ay inaatake ng stroke, maaaring hindi niya kayang:

1. ngumiti
2. itaas ang pareho niyang kamay
3. magsabi ng isang simpleng pangungusap nang may kabuluhan



Kumilos kaagad. Tumawag sa **911** sa unang sintomas ng isang posibleng stroke. Mahalaga ang mabilis na panggagamot.

Recipe para sa magandang kalusugan

Nakakatakam na isdang pinrito sa oven

Mukhang hindi tumutugma ang salitang “prito” sa “malusog,” di ba? Narito ang isang “pritong” pagkain na niluto sa mga masusustansyang sangkap. Subukan ang recipe na ito sa anumang uri ng isda.

MGA SANGKAP:

2 lbs. na fish fillet	1 kutsaritang bawang, sariwa at napino	½ tasang cornflakes, dinurog, o regular na bread crumbs
1 kutsarang lemon juice, sariwa	¼ na kutsaritang white pepper, durog	1 kutsarang vegetable oil (para hindi dumikit sa baking dish)
¼ na tasa ng nonfat na gatas o 1% buttermilk	¼ na kutsaritang asin	1 lemon, sariwa, hiniwa na mga wedge
2 patak ng maanghang na pepper sauce	¼ na kutsaritang onion powder	

PAGHAHANDA:

I-preheat ang oven sa 475 degree. Pahiran ng lemon juice ang mga fillet at patuyuin. Pagsamahin ang gatas, hot pepper sauce at bawang. Pagsamahin ang paminta, asin at onion powder sa mga cornflake crumb at ilagay sa pinggan. Hayaan ang mga fillet na sandaling mababad sa gatas. Alisin ang mga fillet doon at balutin ang mga fillet sa magkabilang bahagi ng tinimplahang crumbs. Sandaling hayaan hanggang dumikit ang coating sa bawat bahagi ng isda. Ilagay sa may kaunting mantika at mababang baking dish. I-bake sa loob ng 20 minuto sa gitnang rack ng oven nang hindi binabaligtad. Hiwain sa 6 na piraso. Ihain kasama ng sariwang lemon.

LAKI NG SERVING: 1 nahiwang piraso

MAIHAHAIN: 6 na serving

IMPORMASYON SA NUTRISYON:

Mga calorie 183; Fat 2 g; Saturated fat 1 g; Cholesterol 80 mg; Sodium 325 mg



Manatiling nakatayo

Ayon sa Centers for Disease Control and Prevention, mahigit isa sa tatlong taong may edad na 65 at mas matanda ang natutumba bawat taon. Narito ang ilang tip upang tulungan kang manatiling nakatayo:

- **MAKIPAG-USAP SA IYONG DOKTOR.** Maaari niyang suriin kung nahihilo o naduduwal ka dahil sa iyong mga gamot.
- **MAG-EHERSISYO NANG REGULAR.** Mapapanatili kang malakas at mapapahusay ang iyong balanse sa pamamagitan ng pagiging aktibo.
- **IPASURI ANG IYONG PANINGIN KADA TAON.** Magsuot ng wastong salamin sa mata o iniresetang contact lens.
- **KUMAIN PARA MAGKARON NG MALAKAS NA BUTO.** Kumuha ng maraming calcium at vitamin D mula sa mga produktong may gatas at mga berdeng gulay.
- **ALISIN ANG MGA BAGAY NA MAARING MAKATISOD SA BAHAY.** Maaaring magdulot ang mga basahan at kalat ng iyong pagkatumba.
- **MAS PALIWANAGIN ANG MGA ILAW.** Maaaring itago ng hindi maliwanag na ilaw ang mga maaaring makatalisod sa iyo.
- **MAGLAGAY NG MGA HAWAKAN SA HAGDAN AT PASILYO.** Maglagay ng mga grab bar sa bath tub at CR.



Makipag-usap tungkol dito. Maging matapat sa iyong provider tungkol sa anumang pagkatumbang nangyari sa iyo, kahit pa hindi ka nasaktan. Sabihin sa iyong provider kung nakaramdam ka na ng pagkahilo o panghihina. Matutulungan ka ng iyong PCP na maiwasan ang mga pagtumba.

Bahagi ng mapagkukunan

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

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

Healthy First Steps (Unang Hakbang sa Kalusugan) Kumuha ng suporta sa pagbubuntis at pag-aalaga ng bata.
1-888-980-8728 (TTY 711)

Twitter Pregnant Care (Twitter para sa Pangangalaga sa Buntis) Makakuha ng mga kapaki-pakinabang na tip, impormasyon sa kung ano ang dapat asahan at mahahalagang paalala ukol sa pagbubuntis.
@UHC Pregnant Care
@UHC Embarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

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)

Hawai'i Tobacco Quitline (Quitline ng Hawai'i Tobacco) Makakakuha ng libreng tulong sa paghinto sa paninigarilyo (toll-free).
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

H-KISS Makakuha ng LIBRENG impormasyon at rekomendasyon para sa mga batang 0–5 taong gulang. Makatanggap ng mga alalahanin o tanong tungkol sa kung paano tinutugunan ang pagkatuto at paglaki ng iyong anak (toll-free).
1-800-235-5477

WIC (Women, Infants and Children) Alamin kung kwalipikado ka para sa isang LIBRENG programa sa kalusugan at pagkain para sa mga kababaihan, sanggol at bata (walang bayad).
1-808-586-8175 sa O'ahu
1-888-820-6425 (walang bayad) sa mga kalapit na isla
health.hawaii.gov/wic

Sinasalita namin ang iyong wika

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)**.