



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

Health TALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Ania ti makunam?

Iti sumagmamano a lawas, mabalin a makaawat ka ti surbey babaen ti korreo. Daytoy ket damagen naka nu kasano ka karagsak iti UnitedHealthcare Community Plan mo. No makaawat ka ti surbey, mabalin kadi a sungbatam daytoy sakanto ipaw-it met lang kadakami babaen ti korreo. Dagiti sungbat mo ket pribado. Dagiti kapanunotam ket makatulong kadakami a mangaramid ti nasaysayaat a plano ti salun-at.



Tolongan dakami a tumulong kenka.

Nakapagparukod ka kadin no ania ti kasasaad ti Salun-at mo (Health Assessment)?

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket mangidiaya kadagiti espesyal a benepisyo ken dagiti programa a makatulong a mangparang-ay ti salun-at mo. Ti Health Assessment ket ibaga na nu ania a serbisyo ti mabalin a makatulong kenka. Babaen ti panangsungbat kadagiti sumagmamano a saludsod, mabalin a mapili ti umno a programa para kenka.

Dawdawaten mi a dagiti baro a kameng ket aramidenda ti Health Assessment ti uneg ti 60 nga aldaw manipud pannakikameng da iti plano. Nu nabayag kan a kameng, saan pay a naladaw.

Saan a narigat ti mangala ti Health Assessment. Bassit laeng a minuto ti busbosem. Bisitaen laeng ti nasalinged a website para ti kameng iti **myuhc.com/CommunityPlan**.

Wenno, awagan ti **1-888-980-8728** toll-free ken kumpletoen daytoy babaen ti telepono.

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



E ho‘oulu kākou

Rumang-ay tayo a padapada.

Aloha! Naragsak a panagsangbay kadagiti amin a bar- baro a kameng mi ken agyaman kami kadakayo amin nga agtultuloy iti plano ti salun-at mi. Pudno unay nga adda kami ti Hawai‘i, para ti Hawai‘i. Daytoy ket panangipakita ti kinapinget mi nga agserbi ken mang- suporta kadagiti, kameng mi. Daytoy ket maipanggep pay ti kinaadda mi para kadakayo, babaen kadagiti opisina mi ti Honolulu, Hilo wenna Maui (2016), ken ti call center mi ken klinikal a timpyuog mi a masara- kan ditoy Hawai‘i. Napasnek kami nga agrabrabaho tapno agbalin kami a kasayaatan a plano ti salun-at ditoy Hawai‘i ken ar-aramiden mi ti kina‘ole ti amin nga aramid mi. Mahalo gapu ta kameng ka ti United- Healthcare Community Plan ti Hawai‘i.



Dave Heywood
CEO ti Plano ti Salun-at

Ti Oryentasyon ti kameng

Baro a kameng: Namnamaen yo ti imbitasyon tapno dumar-ay ti oryentasyon para ti kameng. Pasang- bayen mi met dakayo babaen ti awag ti telepono ken imbitaren mi dakayo nga dumar-ay ti oryenta- syon. Maammoam dagiti ad-adu pay a benepisyoy para kenka ken nu kasanu a maalam ti kasayaatan manipud ti plano ti salun-at mo, idiyay oryentasyon ti kameng. Masungbatan pay dagiti aniaman nga addaanka a saludsod mo. Mangnamnama kami nga agkikita tayo sadiay.

Ammoen dagiti medikal a benepisyom

Ammom kadi nu sadino ti panga- laam ti kanayonan nga impor- masyon maipanggep kadagiti benepisyom a naireseta a pan- agagas? Bisitaen ti website mi tapno maadal dagiti:

1. Ania dagiti agas nga adda iti farmasya

mi. Daytoy ti listaan dagiti masakupan nga agas. No maba- lin, allukoyen mi sika nga agusar ti generic nga agas.

2. Kasano a mapunnoan dagiti resetam. Adda ti ribi-ribo a network ti farmasya ti buo a pagilyan. Mabalina a makabirok ka ti maysa a farmasya nga asideg kenka a mang-akseptar ti planom. Mabalina pay a makaala ka ti agas babaen ti korreo.

3. Dagiti linlinteg a mabalina a maiyaplikar. Adda dagiti agas a masakupan laeng ti sumagmamano a kaso. Kaspan- garigan, masapul nga umuna a padasem ti sabali nga agas. (Daytoy ket maawagan ti step therapy.) Wenna masapul nga paapprobaram nga umuna ti agas manipud UnitedHealth- care sakbay nga usaren. (Daytoy ket maawagan ti umuna a pammalubos wenna prior authorization.) Mabalina met nga adda limitasyon ti bilang ti dadduma nga agas a maalam.



Kitaen. Sapulen ti impormasyon manipud kadagiti benepisyoy a naireseta idiyay myuhc.com/CommunityPlan. Wenna, awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Ti kinapribadom

Ammo mi a salakniban ti kinapribadom. Naannad kami uray mai- papan ti pannakasalaknib ti impormasyon ti salun-at ti pamilyam wenna protected health information (PHI). Salakniban mi met pay ti pinansyal nga impormasyon mo wenna financial information (FI). Usaren mi ti PHI ken FI tapno agtaray daytoy a trabaho tayo. Makatulong kadakami daytoy a mangipaay kadagiti produkto, serbisyo ken impormasyon para kenka.

Salakniban mi ti sao, naisurat ken elektronik a PHI ken FI iti day- toy a trabaho. Adda dagiti linlinteg mi a mangibaga nu kasano mi nga salakniban ti PHI ken FI a natalged. Saan mi a kayat a ti PHI wenna FI ket mapukaw wenna madadael. Kayat mi a siguradoen nga awan ti mangusar ti daytoy ti saan a nasayaat. Tsek-apan mi tapno makasigurado kami a naannad ti panangusar mi PHI ken FI.

Adda dagiti linlinteg mi nga mangipanalawag:

- nu kasano mi nga usaren ti PHI ken FI
- ania dagiti karbengam iti PHI ken FI ti pamilyam
- nu kaanu mi a mabalina nga ibingay ti sabali ti PHI ken FI



Saan a sikreto. Mabalina mo a basaen ti linteg mi ti kinapribado iti Libro ti Kameng. Masarakan met daytoy ti online idiyay myuhc.com/CommunityPlan. Mabalina met nga awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)** tapno dawatem a patulodan daka ti kopya babaen ti korreo. No adda panagbaliw ti linteg mi, patulodan daka ti pakaammo babaen ti korreo.

Babaen kadagiti numero

Mabalin kadi a maaddaan ka ti diabetes?

Ti Diabetes ket agbalbalin a pangkadawyan. Ti bilang ti nataengan nga addaan diabetes ket ngimmato ti mamin-uppat manipud idi 1980. Nu daytoy a kasasaad ket agtultuloy, 1 iti 3 a nataengan ket maaddaan ti diabetes nu madanon ti 2050. Ikonsidera dagitoy a kinapudno manipud U.S. Centers para ti Disease Control ken Prevention ken ti Hawai'i Journal ti Medicine ken Public Health.

- 1.7 milyon a katao ket maammoan da nga addaan da ti diabetes tunggal tawen.
- Dandani maysa iti 10 nga Amerikano itan ket addaan ti diabetes. Dayta ket nasurok a 29 milyon a katao.
- Nasurok met nga 8 milyon a katao nga addaan diabetes ket saan da ammo nga addaan dan ti diabetes.
- Nasurok a 1 ti 3 a nataengan — wenno 86 milyon a katao — ket addaan ti prediabetes.
- Ti Diabetes ket isu ti 5th a gapu ti ipapatay ditoy Hawai'i.
- Ti Diabetes ket apektaran na ti 8.3 a porsiyento ti populasyon ti nataengan ti Hawai'i's (kuna ti statistiko idi 2010)
- Kadagiti lima a kadakkelan a grupo etniko ti Hawai'i, ti diabetes ket ad-adu a masarakan kadagiti Native Hawaiians ken Filipinos, sumaruno dagiti Japanese, Chinese ken Caucasian a grupo etniko.

Adu a katao nga addaan ti diabetes ket awanan ti sintomas wenno pakakitaan ti peggad. Ti diabetes a saan a matameng ket mabalin nga agparnuay ti nakaru a parikut. Mabalin na a parnuayen ti sakit ti puso wenno pannakabulag. Isu nga napateg a maeksamen ti tunggal maysa. Damagen iti mangipapaay kenka no masapul a maeksamen ka iti sumaruno a panagbisitam. Damagen nu kasano a maprebentaran ti diabetes.



Makatulong kami. Ti programa mi ti panangimaton ti sakit ket tulongan na dagiti tao nga addaan ti diabetes. Patulodandaka ti impormasyon nu kasano a nasaysayaat mo a maimaton ti kasasaad mo ken mangipaay kami kadagiti makatulong a wagas nga aramidem a kadwam ti mangipapaay serbisyo kenka. Mabalin met a makaala ka ti tulong manipud iti nars babaen ti telepono. Awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)** para ti kanayonan a panagadal.



Stroke kadi?

Dagiti Stroke ket mapasamak no ti urat idiyay utek ket bumtak wenno mabaradoan. Depende no ania a parte ti utek ti naapektaran ken nu kasano kabayag sakbay a naikkan ti panagagas, ti nakalasad ti stroke ket mabalin nga aglak-am ti saan a nakaru agingga nakaru a pannakabaldado.

Dagiti Sintomas

Ti pannakaammo kadagiti sintomas ti stroke ket mabalin a makatulong tapno napasaspas a makaala ti medikal a tulong. Dagiti sintomas ket kairaman ti kil-laot a:

- awan rikna wenno panagkapoy ti rupa, takyag wenno saka
- saan nga agsusurot a panunot, marigatan nga agsao wenno saan a makaawat
- agbaliw a panagkita ti maysa wenno dua a mata
- marigatan a magna wenno mangbalanse ti bagi
- nakaru a sakit ti ulu
- pannakaulaw
- panagsarwa

Dagiti Senyales

Adda dagiti tallo a simple nga aramidem tapno mammoan nu ti maysa a tao ket addaanen kadagitoy a sintomas. Nu ti maysa a tao ket mais-stro-ken, mabalin a saanen a:

- maka-isem
- maingato dagiti ima na
- saan a makasao ti adun



Agkuti a Napaspas. Awagan ti **911** itii umuna a senyal ti posible nga stroke. Masapul unay ti napasaspas a panagagas.

Kitaen ti usto ti aramiden

Sadino ti usto a papanan para ti umno ataripato, iti usto a tiempo

Ti Umuna a pagpilyam: Ti PCPim

Ti kaadwan a saksakit wenno dunor, awagam nga umuna ti opisina ti primary care physician mo (PCP's) no kasapulam ti pannakataripato. Mabalín a makaala ka ti iskediyul ti pannakipagkita iti daya nga aldaw. Mabalín met a maikkan ka ti balakad para ti panangtaripatom ti bukod mo a bagi. Mabalín met nga awagan ti doktor mo ti parmasya para ti maireseta nga agas. Mabalín ka nga umawag uray ti rabii wenno iti rabii wenno turpos lawas.

Dagiti pagwadan: Dagiti impeksiyon ti karabukob, lapayag, respiratoryo wenno mata. Panateng ken trangkaso. Dagiti parikut ti kudil. Dagiti saan a nakaru a sintomas ti angkit. Dagiti sakit ti tiyan a naala ti makaar a virus.

Ti sumaruno nga pagpilyam: Kasapulan Unay a Taripato

No saan mo a makita ti doktor mo, mabalín a mapan ka iti urgent care center. Ti Urgent care centers ket akseptaren da dagiti saan a naka-iskedyul a pasyente. Tamingen da ti adu a klase ti saksakit ken dunor. Mabalín da met nga aramiden ti dadduma a panag-eksamen. Kaadwan a urgent care centers ket nakalukat iti rabii ken uray ti rabii ken turpos lawas.

Dagiti pagwadan: Kasla met lang PCP, pannakapilay wenno saan a nakaru a pannakatukkol ti tulang. Dagiti sugat a masapul a madait. Pannakatameng a dagus ti saan a nakaru nga angkit wenno sintomas ti diabetes.



Para ti pudno nga emergencies: Awagan ti 911 wenno mapan ti emergency room ti ospital

Dagiti emergency room ket para kadagiti nakaru a medikal nga emergency laeng. Mapan laeng sadiay no ti sakit mo wenno dunor mo ti panagkunam ket agresulta ti patay wenno pannakabaldado nu saan a matameng a dagus.

Dagiti pagwadan: Dagiti senyales ti stroke wenno atake ti puso. Saan a mapasardeng a panagdara. Nakaru a kumplikasyon ti panagsikog Nakaru nga angkit wenno sintomas ti diabetes.



Hello, nars! Ti UnitedHealthcare ket addaan ti 24/7 a NurseLine. Mabalín ka a makisarita iti nars, ti aldaw wenno rabii. Ti nars ket matulongan naka nga aggikeddeng nu sadino ti kasayaatan a lugar a pakaalaam ti taripato. Awagan ti NurseLine 24/7 toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Ti kasayaatan a bakuna para ti maladagam

Ti kaadda ti maladaga wenno babassit nga ubbing ket kayat na a saoen nga adu ti mapaspasamak. Ti UnitedHealthcare Community Plan ket adda ditoy a tumulong. Napateg nga ipan ti ubbing iti primary care provider (PCP) uray nu awan sakit da. Mabalín na a malappedan daytoy ti parikut ti salun-at bayat ti panagdakkel da. Daytoy ket kairamanan ti napateg a banbanag kas koma panagbakuna (maawagan met ti bakuna).

Awagan ti PCP ti anak mo tapno maammoan nu ania a bakuna ti kasapulan ti anak mo. Nu adda nalaktawan a doses, mangaramid ti iskediyul iti PCPim. Napateg a makumpleto ti amin a bakuna ti anak mo sakbay nga agtawen ti 2. Mabalín mo nga itugot ti paborito nga ay-ayam ti anak mo, ules wenno stuffed animal kadagitoy a panagbisita.

Dagitoy a bakuna ket mairekomenda sakbay nga agtawen ti 2 ti anakmo:*

- 3 a doses ti HepB (Hepatitis B)
- 4 a doses ti DTaP (diphtheria, tetanus ken pertussis)
- 3 a doses ti Hib (HInfluenza, type B)
- 3 a doses ti IPV (polio)
- 1 a dose ti MMR (kamuras, kabbi, ken rubella)
- 1 a dose ti Varicella (tuko)



Agdamag iti PCP. Kasarita ti PCPim maipapan ti kasayaatan nga iskediyul ti pannakabakuna ti anakmo. Mangala ti kopya ti listaan ti amin a bakuna ti anakmo ket ipakita daytoy ti siasinoman a mangipapaay serbisyo a pagpakonsultaan na.

* Iskediyul ti American Academy of Pediatrics Immunization.



Salun-at ti gargaraw

Kabuklan ti panunot, bagi, espiritu ken dagiti emosyon

Aggapo kenni Robbyn Takeuchi, Direktor ti Optum Behavioral Health

Ti kayat mi ket “napaspas a panagimbag” no agsakit da, nga ti nasayaat a salun-at ket kasla isu ti pagpatenggaan a sangpetan. Ti Panagimbag ti salun-at ti gargaraw ket maysa a dalan a naisangsangyan kada tao. Daytoy ket isu ti pannakaragpat ti kabuoan ti panunot, bagi, espiritu ken dagiti emosyon. Mamati kami a ti pudno a kinasalun-at ket maragpat laeng nu ti buo a bagi ket maaywanan ken nasalun-at.

Ti Panagimaton ti Panagabuso ti Droga ken Serbisyo para ti Salun-at ti Kanunotan (SAMHSA) ket ipakita na dagiti kangrunaan nga uppat a lugar a suportaran ti biag iti panagpaimbag:

- **Salun-at:** pananglaban wenno panangimaton kadagiti saksakit wenno sintomas
 - **Pagtaengan:** ti kaadda ti permanente ken natalged a lugar a pagtaengan
 - **Panggep:** panangsapul ti nasayaat nga inal daw nga aktibidades
 - **Komunidad:** panangaramid kadagiti relasyon a mangipaay ti suporta, pannakigayyem, ayat ken namnama.
- Tapno ti maysa a tao nga addaan ti panagabuso ti droga wenno adda isyus ti salun-at ti panunot na ket mapasayaat kadagitoy nga uppat nga lugar, mamati kami a ti panagimbag ket :
- mapataud manipud ti namnama
 - masapul a ti tao ket determinado
 - kaya na nga dalanen ti adu a dalan
 - addaan suporta manipud kadagiti kakadwa na ken gagayyem na
 - masuportaran babaen kadagiti relasyon ken social networks
 - maibasar ti kultura ken pannakaimpluwensiya
 - maibasar ti respeto

Ti Behavioral Health department mi ket mangipaay kadagiti naduma-duma a serbisyo a mabalina a makatulong. Mangidiaya kami ti care coordination iti ruar, panangusar ti panagagas ti salun-at maipapan ti gargaraw, ken mangipaay ken edukasyon para ti komunidad.

Ti panggep mi ket suportaran dagiti kameng bayat ti panagpaimbag da. Tumulong kami a mangbigbig kadagiti kayat da a maragpat ken dagiti pagpigsaan da. Tumulong kami a mangsolbar ti parikut ken mangsapul kadagiti pagpilyan. Dayawen mi met ti personal a daldalan. Mangted kami ti namnama. Narigat met ti agbiag nga addaan sintomas ti isyus ti salun-at a medikal ken gargaraw. Ti panangsapul ti medikal ken sosyal a pagsayataan ket makabannog met. Mamati kami nga adda kababalina ti tunggal tao ken ti bileg ti panagimbag a mangbaliw iti biag.

Mangala kadagiti resulta

Ti UnitedHealthcare Community Plan ket addaan ti programa para ti Panagpasayaat ti Kalidad. Daytoy ket naaramid tapno mangited kadagiti kameng ti nasaysayaat a taripato ken serbisyo. Kada tawen, ipakammo mi kadagiti kameng mi nu kasanu kapintas dagiti serbisyo ti taripato ti salun-at nga ipapaay mi.

Ti napalabas a tawen, maysa kadagiti kayat mi a maragpat ket ti pananggato ti bilang dagiti maeksamen ti HbA1c kadagiti kameng nga addaan diabetes. Naduktalan mi a kaadwan kadagiti kameng mi nga addaan diabetes ket naeksamenen ti daya a eksamen.


Ti sumaruno a tawen, kayat mi a pangatoen ti bilang ti:

- kameng nga nakapagpaeksamen ti dental
- panagpakonsulta dagiti masakog a kameng
- panagpakonsulta dagiti baro nga ina 3–8 a lawas kalpasan ti panaganak da
- dagiti pasyente nga addaan angkit nga agtumtumar ti usto nga agas

Mangaramid kami met ti surbey para kadagiti kameng kada tawen. Kayat mi a makita nu kasanu kasayaat ti panangsabet mi kadagiti kasapulan ti kameng. Ti surbey mi ti 2015 ket ipakita na ti kabuklan a panagrang-ay:

- nu kasanu a gradoan dagiti kameng mi dagiti doktor da
- nu kasanu kasayaat ti pannakisarita ti dodoktor kadagiti kameng
- nu kasanu a ti pannakaammo dagiti doktor ti kameng maipanggep ti taripato a naawat da manipud ti sabali a dodoktor

Ita a tawen ket parang-ayen mi ti pannakapnek ti kameng iti serbisyo para kadagiti customer. Agensayo a nasayaat dagiti empleyado tapno maiggaman nga usto dagiti awag ti kameng iti umuna a tiempo. Plano mi pay a pasayaaten dagiti wagas ti panagbirok kadagiti mangipapaay serbisyo mi.

 **Alaen amin.** Kayat mo kadi a maammoan pay ti ad-adu maipapan ti programa para ti Panagpasayaat ti Kalidad mi? Awagan ti toll-free **1-888-980-8728 (TTY 711).**



Dagiti Paspasamak ti Komunidad



Ti UnitedHealthcare ket sinuportaran na ti 2nd IRONKIDS Keiki Dip-n-Dash idia Kona, pinanggep daytoy a mangted inspirasyon ken panangallukoy kadagiti agtutubo a mangiturong para ti aktibo nga istilo ti panagbiag. Ti plano ti salun-at ket impaay na ti 100 a libre nga idadar-ay ken \$3,000 a donasyon para Kama'aina Kids, maysa a lokal a nonprofit nga organisasyon a napudno nga agserbi para kadagiti ubbing ken dagiti pamilya da.



Nagdonar dagiti empleyado kadagiti usar ti eskwela nga agbalar ti nasurok a \$1,500 tapno mapunno ti maysa a bus ti usar ti eskwela para kadagiti agkasapulan idia Hawaii's keiki iti proyekto ti YMCA a 'Stuff Da Bus'.



Ti UnitedHealthcare Community Plan ket sponsoran na ti binulan a Keiki Birthday Pa'ina's iti ruar ti komunidad. Nalitrato dagiti empleyado mi idia St. George's Parish idia Waimanalo, ket nakasagana a mangirugi ti party wenno ragragsak.



Naki kadwa kami iti City ken County of Honolulu kadagiti programa ti Kama'aina Kids para ti kalgaw tapno maisuro ti keiki maipanggep ti simple a nutrisyon, siyensa, komunikasyon, ken team building iti uneg ti atiddog a lima a lawas. Ti grupo ket nagparusing, nagkali ken nagmula ti bukk-bukel ti lima a kadwa da ti nasurok a 500 nga ub-ubbing.



Dagiti empleyado manipud ti Isla ti Maui, Oahu, Kauai, ken ti Big Island ket nagkadwa da a magna ken tapno makapamuyay da ti pondo para ti Alzheimer's Association Memory iti amin nga isla. Nalitrato ditoy dagiti empleyado mi ti Maui a nakasagana a magna ti tallo a milya kas panangsuporta ti panagsaliksik ken panagbirok ti pondo para ti pannakaiwarnak ti makapatay a sakit nga mang-apapekto ti kaaduan a kupunas.



Dayta ket UnitedHealthcare Day idia Aloun Farms 15th Annual Pumpkin Festival! Dagiti empleyado ket naragsakan da a nakipulpolapol kadagiti ribo-ribo a bisita ti dayta a lawas na a napunno ti ay-ayam, pisikal nga aktibidades, ken wen, pumpkins!



Ti UnitedHealthcare ket nang-angay ti adu a Programa ti Panag-appreciar iti Komunidad ti napalabas a tiempo ti tinnag. Maysa kadagitoy ket "Free Mahalo Movie Days." Ti plano ti salun-at ket inisponsoran na ti libre a panagbuya ti sine para ti panangrepasso kadagiti papolar a sine nga pangpamilya. Nag-idiaya da pay ti libre a popcorn ken mainom kadagiti immuna a nagparehistro.



Ti UnitedHealthcare Community Plan ket maysa kadagiti mapadayawan nga sponsor ti 2nd Annual Wai'anae Eat Local Challenge idia Makeke Farmers Market. Ti plano ket nagdonar ti grand prize para ti karit, a GoPro Silver 4 Bundle!

Asidegen nga aganak?

Rugian a sigud ti taripato sakbay nga aganak.

Nasayaat nga mamin-adum a pasyaren ti OB/GYN wenna nurse-midwife mo nu masakog ka. Sarakem ti mangipapaay serbiyo para kadagiti salun-at ti babbai nu maamoam nga masakog ka. Dagitoy ti namnamaem tunggal agpakonsulta ka bayat ti panagsikog mo:

Umuna a tallo a bulan (1–3 a bulan)

Kalpasan ti umuna a panagpakonsultam ti OB/GYN wenna nurse-midwife mo, masapul nga agpakonsulta kan a binulan. Namnamaem nga:

- Makaala ka ti kumpleto a pisikal nga eksamen.
- Ibagam ti pakasaritaan ti medikal a paspasamak maipanggep kenka.
- Pattapattaem no kaano ka nga aganak.
- Adalen nu ania dagiti umno a kanen, ehersisyo ken dagiti bitamina a masapul a tumarem.

Maikadua a tallo a bulan (4–6 a bulan)

Bisitaem ti OB/GYN wenna nurse-midwife mo maminsan kada bulan wenna nasapsapa nu kasapulan:

- Tsek-afen ti presyon ti daram ken dagsen mo.
- Maaddaan ti regular nga eksamen ti dara ken isbo para ti lebel ti asukar ken iron ti bagim.
- Denggen ti pitik ti puso ti maladagam.
- Agpa-ultrasound tapno makita ti panagdakkel ti maladagam.

Maikatlo a tallo a bulan (7–9 a bulan)

Bisitaen ti OB/GYN wenna nurse-midwife mo kada 2–3 a lawas wenna kas kasapulan agingga 36 a lawas, ken linawas ton agingga aganak ka:

- Obserbaran ti pitik ti puso ken gargaraw ti maladaga.
- Mabalín met nga agpa-eksamen ka ti pelvic tapno matsek-ap ti posisyon ti maladaga.
- Ammoen nu ania ti aramidem nu agrugi ti panagpasikal.
- Ikeddengmo no agpasuso ka wenna pasusoan ti botelya.

- Kitaen nu ania dagiti pilim maipanggep ti panagplano ti pamilya kalpasan a makapasngay ka.
- Mangpili ti primary care provider (PCP) ti kaiyan-anak a maladaga.



Ti uray ania a tiempo bayat ti panagsikog mo

Awagan a dagus ti OB/GYN wenna nurse-midwife mo nu:

- agpadara ka wenna adda fluid a rumwar ti puwerta
- adda panagimbal ti rupa, im-ima wenna dagiti ramay
- adda aginduyog a nakaro a sakit ti ulo
- nu saan ka a makaidna, nu adda ut-ot wenna panagpasik-kil iti pus-ong
- adda gurigor wenna panaglam-min
- adda saan nga agsardeng a panagsarwa
- adda nasakit nu umisbo ka



Laglagipen! Masapul mo nga agpa tsek-ap kalpasan ti tallo a lawas manupud nagpasngay ka, wenna agingga walo a lawas ti kaladawanen. Nu masapolmo ti tulong a mangbirok ti OB/GYN, mabalín nga awagan ti Member Services toll-free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Hāpai Mālama

Nu eks-eksperetarem ti umuna a panaganak mo wenna maikatlo, matulongan naka ti Hāpai Mālama. Mangsapol ti personal a suporta tapno agtalinaed a nasalun-at sakbay, kabayatan ken kalpasan ti panagsikog. Dagiti kameng ti empleyado ti Hāpai Mālama ket makatulong da:

- mangpili ti doktor wenna nurse-midwife
- mangaramid ti iskedyul ti panagbisita ken panagpa-eksamen
- mangaramid ti iskedyul kadagii pagluganan para ti panagbisitam ti doktor
- maki konektar kadagiti komunidad kas koma kadagiti Babbai(Women), Maladaga(Infants), ken Ub-ubbing(Children) (WIC)
- mangala ti taripato kalpasan nga agpasngay ka
- mangpili ti pediatrician (doktor ti ubing)
- mangala ti impormasyon maipanggep ti panagplano ti pamilya



Namnamaen ti ? Naragsak ken nasalun-at a panagsikog, agpalista itan. Awagan dakami ti toll free iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**, Lunes-Biyernes, manupud 7:45 a.m.–4:30 p.m. Ti Hāpai Mālama ket parten dagiti benepisyom, isu nga awan ti kanayonan a gastos para kenka.



Masaritami iti lengguahem



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).



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 bad-dang ti salun-at agtaud iti nars (toll-free). **1-888-980-8728 (TTY 711)**

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 Panagabuso iti Pagtaengan) Mangala iti libre, nalimed nga tulong para iti panagabuso iti pagtaengan (toll-free). **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

Smoking Quitline (Quitline para ti Panagsigarilyo) Mangala iti libre nga tulong tapno isardeng iti panagsigarilyo (toll-free). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**