



# Health Talk



Taglagas 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Tulongan kaming humusay

Gusto naming malaman ang iyong karanasan sa UnitedHealthcare Community Plan. Maaaring hilingin sa iyong sumagot ng survey sa miyembro sa pamamagitan ng telepono, mail o email. Kung makakatanggap ka ng survey, pakisagutan ito at ipaalam sa amin ang iyong palagay. Papanatiliing pribado ang iyong mga sagot.

## Mahalaga ka sa amin

Binibigyan namin ang aming mga provider ng mga tool upang mapangalagaan nila ang aming mga miyembro sa pinakamainam na paraan. Ang mga tool na ito ay tinatawag na mga alituntunin sa klinikal na kasanayan. Ipinapaalam ng mga ito sa mga provider kung paano kontrolin ang mga sakit at isulong ang kagalingan. Sinasaklaw ng mga alituntunin ang iba't ibang sakit at kundisyon tulad ng diabetes, mataas na presyon ng dugo at depresyon. Nagbibigay din ang mga ito ng impormasyon tungkol sa kung paano manatiling malusog sa tulong ng maayos na diyeta, pag-eehersisyo at mga inirerekomendang bakuna.



**Matuto pa.** Para sa higit pang impormasyon, bisitahin ang [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg).

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

AMC-063-CA-CAID-TAGALOG

CSCA21MC4887791\_003

## Rasismo at kalusugan ng pag-iisip

Sa nakaraang taon, nagbahagi ang media ng mga kuwento tungkol sa kabrutalan ng pulis, mga krimeng dulot ng pagkapoot at iba pang anyo ng pandidiskrimina sa lahi. Hindi palaging madaling pag-usapan ang mga epekto ng rasismo. Ngunit simulan natin ang pag-uusap. Kung nakakaapekto na ang rasismo sa iyong kalusugan ng pag-iisip, hindi ka nag-iisa. Makakahingi ng tulong.

Kung sa palagay mo ay nakakaranas ka ng trauma o stress dulot ng rasismo, maaari kang makahingi ng tulong mula sa isang therapist na may kabatiran sa multicultural o racial trauma. Nagsisikap ang mga therapist na ito na gumawa ng espasyong bukas, nagpapatibay ng kultura at nagbibigay-kakayahan upang bumuti ang iyong kalagayan.

Mahalagang makahanap ng provider ng kalusugan ng pag-iisip na kumportableng kausapin at pinagkakatiwalaan mo. Mahalaga rin ito para sa pangangalaga para sa pag-iwas sa sakit. Dapat kang magpatingin sa iyong provider ng pangunahing pangangalaga bawat taon para sa taunang pagpapatingin para sa kalusugan. Binibigyan nito ang iyong provider ng pagkakataon na maagapan kaagad ang mga problema, kung kailan pinakamadaling gamutin ang mga ito.



**Maghanap ng provider.** Matutulungan ka naming maghanap ng provider ng kalusugan ng pag-iisip o pangunahing pangangalaga na naaangkop para sa iyo. Bisitahin ang [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

# Kabutihan ng kalusugan

## Paano namin ginagamit at pinoprotektahan ang pangkulturang data

Tumatanggap kami ng pangkulturang data tungkol sa iyo. Maaaring kabilang sa data na ito ang iyong lahi, etnisidad at ang wikang sinasalita mo. Hindi namin ginagamit ang data na ito upang tanggihan ang pagsaklaw o limitahan ang mga benepisyo. Ginagamit namin ang impormasyong ito upang pahusayin ang mga serbisyong ibinibigay namin. Kapag may access sa data na ito, binibigyang-daan kami nito na:

- Matulungan ka sa mga wikang bukod pa sa Ingles
- Maghanap ng mga kakulangan sa pangangalaga
- Gumawa ng mga programang nakakatugon sa iyong mga pangangailangan
- Sabihin sa iyong mga provider ng pangangalaga sa kalusugan kung anong (mga) wika ang sinasalita mo

Pinoprotektahan ng UnitedHealthcare ang iyong pangkulturang data. Limitado ang access sa mga empleyadong kailangang gumamit nito. Secure ang aming mga gusali at computer. Pinapanatiling ligtas ng mga password ng computer at iba pang proteksyon ng system ang iyong data. Upang malaman pa kung paano namin pinoprotektahan ang iyong pangkulturang data, bisitahin ang [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://uhc.com/about-us/rel-collection-and-use).



**Matuto pa.** Gusto pa ng impormasyon tungkol sa aming mga programa sa kabutihan ng kalusugan? Bisitahin ang [unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html](https://unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html). Maaari ka ring tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-866-270-5785**, TTY **711**, para sa higit pang impormasyon.





## Mas gumanda pa ang iyong benepisyo sa biyahe

Kasama sa pagsaklaw ng iyong planong pangkalusugan ang walang limitasyong bilang ng mga biyahe papunta sa at mula sa tanggapan ng iyong provider at parmasya. Ngayon, maaari ding makakuha ang mga miyembro ng 1 libreng balikang biyahe bawat buwan sa iba pang paunang naaprubahang lokasyon.

Manatiling malusog at makakuha ng mga biyahe para sa mga bagay tulad ng:

- Pagkain
- Pag-eehersisyo/fitness
- Mga pansuportang pangkat

Sinasaklaw din ang mga pang-araw-araw na pangangailangan nang may mga biyahe para sa:

- Pangangalaga sa bata
- Edukasyon
- Trabaho
- Mga lugar ng pagsamba
- Mga tanggapan ng estado/county
- Mga utility company



**Madaling mag-iskedyul ng biyahe.** Tumawag sa **1-844-772-6623**,

TTY **1-844-488-9724**, Lunes–Biyernes, 5 a.m.–5 p.m. PST. O bisitahin ang **modivcare.com** upang mag-iskedyul ng biyahe o matuto pa.

# Manatiling malusog

## Maging updated sa mga pagpapatingin para sa kalusugan at bakuna ng adolescent

Dahil sa COVID-19, maraming bata ang nahuhuli sa kanilang mga pagpapatingin para sa kalusugan at mga bakuna. Kung hindi nagawa ng iyong anak ang kanyang back-to-school checkup ngayong taon, hindi pa huli ang lahat upang magawa ito.

Ang mga pagpapatingin para sa kalusugan ay kinakailangan sa buong pagkabata — mula sa mga sanggol hanggang sa mga teen. Maaaring bahagi ng mga pagpapatingin na ito ang:

- Pisikal na pagsusuri
- Mga bakuna
- Mga pagsusuri sa paningin at pandinig
- Pagtalakay sa pisikal na aktibidad at nutrisyon
- Mga screening para sa development para sa pagsasalita, pagkain at pisikal na aktibidad
- Mga tanong tungkol sa kalusugan at kasaysayan ng kalusugan ng iyong anak
- Mga pagsusuri sa laboratoryo, tulad ng mga pagsusuri ng ihi at dugo

Sa pagpapatingin para sa kalusugan, tanungin ang provider ng iyong anak kung updated ang iyong anak sa kanyang mga bakuna. Kapag sinusunod ang iskedyul ng mga pagpapabakuna, napoprotektahan ang iyong anak pati na rin ang iba pang tao laban sa sakit. Kung hindi naturukan ang iyong anak ng alinman sa kanyang mga bakuna ngayong taon, hindi pa huli ang lahat upang makuha ang mga ito.



**Magpasuri.** Tumawag sa provider ng iyong anak upang magpa-appointment para sa pagpapatingin para sa kalusugan. Upang maghanap ng bagong provider, bisitahin ang **myuhc.com/communityplan**. O tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono na nakalista sa lugar para sa resource sa pahina 4 ng newsletter na ito.

## Lugar para sa resource

**Mga Serbisyo sa Miyembro:** Maghanap ng provider, magtanong tungkol sa benepisyo, o humingi ng tulong sa pagpapaikedyul ng appointment, sa anumang wika (walang bayad).

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Aming website:** Maghanap ng provider, basahin ang iyong mga benepisyo, o tingnan ang ID card mo, nasaan ka man.

**[myuhc.com/communityplan](http://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:** Humingi ng tulong sa pagtigil sa paninigarilyo nang walang binabayaran (walang bayad).

**1-800-NO-BUTTS**

**[nobutts.org](http://nobutts.org)**

**Live and Work Well:** Maghanap ng mga artikulo, tool para sa pangangalaga ng sarili, provider ng pangangalaga, at higit pang mapagkukunan ng impormasyon tungkol sa kalusugan ng pag-iisip at paggamit ng substance.

**[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)**

**Health Education Materials Resource Library:**

I-access at i-download ang mga materyales na pangkalusugan tungkol sa iba't ibang paksang nakagagaling sa **[uhcommunityplan.com/ca](http://uhcommunityplan.com/ca)**. Ang mga materyales ay maaaring hilinging makuha sa malalaking letra, braille o iba pang wika.

**Transportasyon:** Upang makakuha ng transportasyon para sa anumang planong pangkalusugan o serbisyong saklaw ng Medi-Cal, tawagan kami sa loob ng hindi bababa sa 3 araw ng negosyo bago ang iyong appointment. O tawagan kami sa lalong madaling panahon kapag may mahalaga kang appointment.

**1-866-270-5785, TTY 711**

**1-844-772-6623**

**Pamamahala ng Kaso:** Ang mga miyembrong may mga kumplikadong pangangailangan ay makakatanggap ng mga tawag sa telepono at pagbisita sa bahay, edukasyong pangkalusugan, mga referral sa mga mapagkukunan ng komunidad, mga paalala sa appointment, tulong sa transportasyon at higit pa (walang bayad).

**1-866-270-5785, TTY 711**

# Alamin ang iyong panganib

## Paunawa sa lahat ng kababaihan

Ang cancer sa suso at cancer sa cervix ay 2 sa mga pinakakaraniwang uri ng cancer sa kababaihan. Narito ang ilang salik na maaaring maglagay sa iyo sa mas malaking panganib ng pagkakaroon ng mga ito.

Mga salik sa panganib ng cancer sa suso	Mga salik sa panganib ng cancer sa cervix
Nasa 50 taong gulang o mas matanda	Nahawahan ng human papillomavirus (HPV)
Nagsimula ang iyong period bago maging 12 taong gulang o nagsimula ang menopause pagkatapos maging 55 taong gulang	Nagkaroon ng iba pang sexually transmitted infection (mga STI)
May nanay, kapatid na babae o anak na babae na nagkaroon ng cancer sa suso	May nanay, kapatid na babae o anak na babae na nagkaroon ng cancer sa cervix
Hindi pisikal na aktibo	Nagkaroon ng maraming kapareha sa pagtatalik
Umiinom ng alak o naninigarilyo	Naninigarilyo



### Gumawa ng plano sa screening.

Makipag-usap sa iyong provider tungkol sa screening para sa cancer sa suso at cancer sa cervix. Kung kailangan mong maghanap ng provider, makakatulong kami. Tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono na nakalista sa lugar para sa resource sa kaliwa. O bisitahin ang **[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**.





UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters.
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
  - Qualified interpreters.
  - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

**Mail:** Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

**Email:** [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

**Web:** Office for Civil Rights Complaint Portal at  
[https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint\\_confirmation.jsf](https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_confirmation.jsf)

**Mail:** U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

**Phone:** Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m. PST, Monday – Friday.

## 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 los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

## Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

## Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

## Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

## Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

## Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ  
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

**Hmong**

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau  
**1-866-270-5785, TTY: 711.**

**Punjabi**

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

**Arabic**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم  
**1-866-270-5785** الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।  
**1-866-270-5785, TTY: 711** पर कॉल करें।

**Thai**

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

**Laotian**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ  
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**