



Health TALK

MÙA THU 2018 | TURN OVER FOR ENGLISH!



Hoạch định để bỏ thuốc lá.

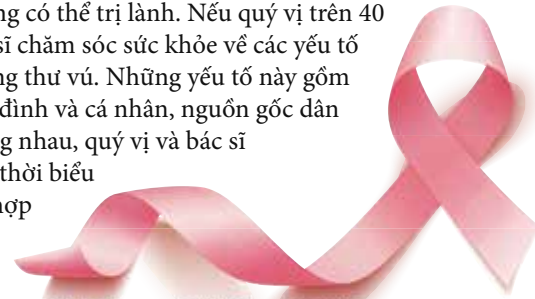
Cứ đến tháng Mười Một, Great American Smokeout kêu gọi mọi người bỏ hút thuốc lá. Quý vị có thể bỏ thuốc lá chỉ trong một ngày này. Hay đây có thể là ngày đầu tiên để thay đổi lâu dài và lành mạnh.

Không có cách sử dụng thuốc lá theo cách an toàn. Hãy hoạch định để bỏ thuốc lá vào ngày 15 tháng Mười Một. Đề nghị người chăm sóc của quý vị giúp đỡ bỏ thuốc lá. Hãy gọi **1-866-784-8454** hoặc đến **quitnow.net** để tìm hiểu thêm. Quý vị sẽ được chất thay thế nicotine hoặc thuốc miễn phí thích hợp cho quý vị.

Rối kiếng vú để cứu mạng sống.

Ngày nay, có hơn 3 triệu người bị bệnh ung thư vú sống sót tại Hoa Kỳ. Điều này là nhờ ngày càng có nhiều phụ nữ đi rối kiếng vú. Rối kiếng vú là chụp quang tuyến vú. Rối kiếng vú được dùng để phát hiện sớm bệnh ung thư vú trước khi quý vị thấy có khối u.

Rối kiếng vú theo thời biểu có thể giúp quý vị chống lại bệnh ung thư nếu bác sĩ của quý vị phát hiện bệnh sớm. Khi phát hiện sớm thì ung thư vú thường có thể trị lành. Nếu quý vị trên 40 tuổi thì hãy hỏi bác sĩ chăm sóc sức khỏe về các yếu tố nguy cơ của bệnh ung thư vú. Những yếu tố này gồm tiểu sử sức khỏe gia đình và cá nhân, nguồn gốc dân tộc, và lối sống. Cùng nhau, quý vị và bác sĩ của mình có thể lập thời biểu khám sàng lọc phù hợp nhất cho quý vị.



Quý vị có nguy cơ? Hỏi bác sĩ về các yếu tố nguy cơ bị ung thư vú. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997**, TTY 711, để được trợ giúp lấy hẹn hoặc tìm người chăm sóc.



Sức khỏe hành vi.


Not Không phải bệnh nào cũng là bệnh về thể chất. Điều quan trọng là được chăm sóc sức khỏe tâm thần quý vị cần.

Nếu quý vị hoặc con quý vị có khó khăn về sức khỏe tâm thần, hãy hỏi bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) về việc khám với bác sĩ chuyên khoa sức khỏe hành vi. Bác sĩ chuyên khoa sức khỏe hành vi có thể chữa trị các bệnh sức khỏe tâm thần như:

- Bệnh lo lắng.
- Buồn nản.
- Bệnh hiếu động thiếu tập trung (attention deficit hyperactivity disorder, hay ADHD).
- Bệnh cảm xúc theo mùa (seasonal affective disorder, hay SAD).
- Bệnh lạm dụng dược chất.

Gọi đến văn phòng của bác sĩ sức khỏe hành vi để lấy hẹn. Khi quý vị gọi để lấy hẹn, phải cho văn phòng biết tại sao quý vị cần khám bác sĩ. Điều này sẽ giúp quý vị được loại chăm sóc mình cần khi quý vị cần chăm sóc.

Nếu quý vị hoặc người quen của mình tìm cách tự tử thì phải tìm người trợ giúp ngay. Gọi số **911** nếu có người bị nguy hiểm tức thì. Hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất. Đối với những dịch vụ cấp cứu thì không cần xin giấy phép trước.

 **Xin trợ giúp.** Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997**, **TTY 711**, để biết thêm thông tin về các quyền lợi sức khỏe hành vi của quý vị.



Không bị cúm.


Chích ngừa cúm trong mùa này.

Siêu vi cúm rất phổ biến. Chích ngừa cúm hàng năm là cách bảo vệ tốt nhất. Quý vị và con quý vị từ 6 tháng trở lên cần chủng ngừa cúm một lần mỗi năm. Quý vị cần chích ngừa cúm mỗi năm vì mỗi năm có nhiều loại cúm khác nhau.

Nếu bị cúm, thì nó có thể gây ra biến chứng nghiêm trọng. Quý vị có thể cần nhập viện. Cúm có thể gây tử vong. Những người đang bị bệnh có thể dễ bị cúm hơn.

Làm theo những chỉ dẫn sau đây để phòng ngừa bệnh cúm:

- Thường xuyên rửa tay với xà bông và nước. Hoặc dùng chất nước rửa tay có cồn.
- Tránh sờ vào mắt, mũi hay miệng trừ khi quý vị mới vừa rửa tay.
- Ăn uống lành mạnh, tập thể dục, uống nhiều nước và ngủ đủ giấc.
- Tránh đến gần người bị bệnh.
- Che mũi và miệng khi ho hay hắt hơi.

 **Điều tốt nhất.** Là quý vị đi chích ngừa cúm miễn phí. Nơi tốt nhất để chích ngừa là tại văn phòng bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị. Quý vị cũng có thể chích ngừa tại bất cứ bệnh xá hoặc tiệm nào nhận chương trình bảo hiểm của quý vị. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997**, **TTY 711**, để biết thêm thông tin. Hãy vào mạng lưới **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc dùng ứng dụng **Health4Me®** của UnitedHealthcare để tìm một địa điểm gần quý vị.

Gian lận, lãng phí và lạm dụng.

Phần lớn hội viên Medicaid và người chăm sóc đều trung thực. Tuy nhiên, ngay cả một vài người không trung thực cũng có thể gây vấn đề lớn. Nếu thấy có gian lận, lãng phí hay lạm dụng thì quý vị phải báo ngay. Quý vị không cần cho biết tên của mình.

Hội viên gian lận, lãng phí và lạm dụng bao gồm:

- Để người khác dùng chương trình hoặc thẻ hay số Medicaid tiểu bang của mình.
- Bán hoặc cho thuốc kê toa cho người khác.

Người chăm sóc gian lận, lãng phí và lạm dụng bao gồm:

- Tính tiền các dịch vụ chưa bao giờ cung cấp.
- Tính tiền hai lần cho cùng một dịch vụ.
- Yêu cầu làm thử nghiệm hay dịch vụ quý vị không cần.

Cách báo cáo gian lận, lãng phí và lạm dụng: Cho chúng tôi biết theo một trong những cách sau:

- Gọi Đường Dây Tuân Hành của UnitedHealth Group theo số **1-800-455-4521**. Quý vị có thể gọi 24/7.
- Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**.
- Gọi số **1-800-562-3022, TTY 711** để báo cáo gian lận cho Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe.



Kiểm tra lịch kiểm tra sức khỏe.

Trẻ em và thanh thiếu niên ở tuổi đến trường cần phải khám bác sĩ một lần mỗi năm để kiểm tra sức khỏe. Lần khám này đôi khi còn được gọi là khám lành mạnh cho trẻ em hoặc Khám Sàng Lọc, Chẩn Đoán và Chữa Trị Sớm và Định Kỳ (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, hay EPSDT). Kiểm tra sức khỏe để chắc là con quý vị phát triển khỏe mạnh. Trong lần khám này, bác sĩ sẽ:

- Đo chiều cao, trọng lượng và chỉ số cơ thể (body mass index, hay BMI) của con quý vị.
- Cho con quý vị các chủng ngừa cần thiết.
- Trò chuyện với con quý vị về những chủ đề sức khỏe và an toàn đối với độ tuổi của em.
- Đoán chắc là con của quý vị vẫn phát triển tốt.



Tim Dr. Right. (Tim Đúng Bác Sĩ). Quý vị cần tìm một bác sĩ mới cho con mình? Hãy vào mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan, dùng ứng dụng

Health4Me hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**.





Thông tin về nguồn tài nguyên.

Member Services: Quý vị có thể tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào. Được giúp đỡ cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc nghiện ma túy, gọi số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**

Our website and app: Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

NurseLineSM: Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-543-3409, TTY 711**

Healthy First Steps®: Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén, gọi số miễn phí **1-800-599-5985, TTY 711**

Baby BlocksTM: Được tặng thưởng khi đi khám tiền sản và khám trẻ em khỏe mạnh.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em.
uhc.com/kids

March Vision: Tìm trên trực tuyến trung tâm chăm sóc thị lực ở gần nhà quý vị. (Dịch Vụ Hội Viên cũng có thể giúp qua điện thoại).
MarchVisionCare.com

Help Quitting Smoking: Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**
quitnow.net

Tình dục an toàn.

Quý vị có thể phòng ngừa các bệnh STI và mang thai ngoài ý muốn.

Kế hoạch hóa gia đình là một quyền lợi được bao trả. Hãy hỏi bác sĩ chăm sóc chánh hoặc tổ chức Planned Parenthood về lựa chọn tốt nhất cho quý vị. Họ có thể giúp quý vị về:

- Cổ vấn ngừa thai.
- Thuốc men.
- Các tiếp liệu.
- Thuốc ngừa thai uống qua miệng và chích.
- Thuốc ngừa thai gắn vào da.
- Dụng cụ ngừa thai đặt trong tử cung (IUD).
- Màng ngăn.
- Bao cao su.
- Bọt và thuốc nhét âm đạo để diệt tinh trùng.

Hãy tự bảo vệ mình nếu quý vị có quan hệ tình dục bằng cách sử dụng bao cao su mỗi lần quan hệ tình dục. Quý vị có thể được bao cao su miễn phí khi tìm “người tìm bao cao su” trên trực tuyến. Hàng triệu thanh niên bị các bệnh lây qua đường tình dục (sexually transmitted infections, hay STI) mỗi năm. Các bệnh này có thể dẫn đến vô sinh và những vấn đề sức khỏe lâu dài khác.

Quý vị và bạn tình của mình nên nói chuyện về phòng ngừa STI và mang thai ngoài ý muốn. Hãy làm thử nghiệm vì nhiều bệnh STI không có triệu chứng rõ ràng. Nếu quý vị nghĩ mình có thể bị bệnh STI thì đừng vì e ngại không đến khám bác sĩ.



Cần bác sĩ? Quý vị có thể thay đổi PCP vào bất cứ lúc nào. Hãy đến mạng lưới **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc sử dụng ứng dụng **Health4Me** để tìm một PCP mới. Hoặc, gọi cho số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-877-542-8997, TTY 711**.

