



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

HealthTALK



TRONG ẤN BẢN NÀY

Apple Health	Trang 1
Các thuốc chủng ngừa cho tuổi thơ ấu	Trang 2
Quyền lợi về thuốc.....	Trang 2
Hen suyễn	Trang 3
Healthy First Steps	Trang 3
Đến nơi đâu để được chăm sóc.....	Trang 3
Quyền riêng tư cá nhân.....	Trang 4



Có tên mới của chương trình quản lý chăm sóc Medicaid cho Washington

Healthy Options, là chương trình sức khỏe hiện có mà quý vị được ghi danh ở khắp tiểu bang Washington, đã đổi tên thành Washington Apple Health.

Có lẽ quý vị đã từng nghe nói về Apple Health for Kids. Người ta gộp chung tất cả dịch vụ sức khỏe của tiểu bang cho trẻ em vào một chương trình, được sắp xếp hợp lý và dễ nhớ. Chương trình Washington Apple Health for Adults cũng theo ý tưởng tương tự.

Có thể quý vị để ý thấy chương trình Washington Apple Health đã được nhắc đến trong các tài liệu gửi cho mình. Quý vị sẽ tiếp tục được các quyền lợi giống như mình thường được hưởng từ chúng tôi. Chúng tôi quyết tâm giữ gìn sức khỏe cho quý vị và gia đình, và sẽ tiếp tục phục vụ các hội viên trong chương trình Washington Apple Health.



Có thắc mắc? Xin gọi số **1-877-542-8997 (TTY 711)**, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều.

Những kiến thức cơ bản về trẻ thơ

5 lý do đi chích ngừa cho trẻ của quý vị

Nhiều năm trước, có nhiều trẻ em bị, hoặc ngay cả đã chết do những bệnh thông thường. Ngày nay, trẻ em hiếm khi bị những bệnh đó. Điều này là nhờ hiện nay trẻ em được chích ngừa để giữ gìn sức khỏe. Nếu trẻ em không đi chích ngừa đúng hạn, thì các em có nguy cơ bị những bệnh này. Có nhiều lý do đi chích ngừa:

- 1. NHỮNG BỆNH NÀY VẪN CÒN QUANH QUẢN.** Trẻ con vẫn có thể bị những bệnh này. Thí dụ, trong thời gian gần đây đã có báo cáo về các trận dịch ho gà.
- 2. BỆNH CÓ THỂ DỄ DÀNG BĂNG QUA BIÊN GIỚI.** Một số chứng bệnh mà chúng ta chích ngừa miễn dịch vẫn phổ biến tại các quốc gia khác. Du khách có thể mang những bệnh đó đến cộng đồng của quý vị.
- 3. CÁC THUỐC CHỪNG NGỪA RẤT AN TOÀN.** Các thuốc này đã được kiểm nghiệm. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy chúng không gây ra bệnh tự kỷ hay các bệnh khác.
- 4. ĐIỀU NÀY CÓ NGHĨA LÀ ÍT PHẢI NGHỈ LÀM HAY NGHỈ HỌC HƠN.** Trẻ con khỏe mạnh có thể đi học hay đến nơi giữ trẻ. Cha mẹ của các em có thể đi làm.
- 5. CHÚNG BẢO VỆ GIA ĐÌNH, BẠN BÈ VÀ CỘNG ĐỒNG CỦA QUÝ VỊ.** Khi càng có nhiều người đi chích ngừa, thì mọi người càng an toàn.



Tặng thưởng. Hội viên đủ tiêu chuẩn nào đi chích đủ tất cả các lần chích ngừa khuyến cáo, có thể được tặng thưởng thẻ quà tặng. Quý vị cần tìm người chăm sóc cho con mình? Hãy viếng thăm MyUHC.com/CommunityPlan.



PHẢI BIẾT QUYỀN LỢI VỀ THUỐC CỦA QUÝ VỊ

Là hội viên của UnitedHealthcare Community Plan, quý vị có quyền lợi dùng thuốc theo toa. Quý vị có biết mình phải đi đâu để lấy thêm thông tin về quyền lợi thuốc theo toa không? Hãy viếng thăm mạng lưới của chúng tôi để tìm hiểu về:

- 1. DANH SÁCH THUỐC KHUYẾN CÁO CỦA CHÚNG TÔI CÓ NHỮNG DƯỢC PHẨM NÀO.** Đây là danh sách những dược phẩm được bao trả. Chúng tôi khuyến khích quý vị nên dùng các thuốc chung loại, nếu được.
- 2. CÁCH LẤY THUỐC THEO TOA.** Quý vị tìm nhà thuốc tây nào gần nhà, chịu nhận chương trình bảo hiểm này.
- 3. NHỮNG ĐIỀU LỆ CÓ THỂ ÁP DỤNG.** Một số dược phẩm chỉ được bao trả trong vài trường hợp nhất định. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước dược phẩm khác. (Điều này gọi là trị liệu từng bước). Hoặc quý vị có thể cần phải được UnitedHealthcare chấp thuận cho dùng một dược phẩm nào. (Điều này gọi là xin phép trước). Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị có thể lấy đối với một số dược phẩm.
- 4. CÁCH XIN HƯỞNG NGOẠI LỆ.** Quý vị có thể xin dùng các dược phẩm bị hạn chế hoặc không được bao trả. Người chăm sóc có thể giúp quý vị nộp đơn xin.



Xem nơi đây. Hãy viếng thăm MyUHC.com/CommunityPlan để tìm hiểu quyền lợi về thuốc của quý vị. Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí 1-877-542-8997 (TTY 711).

Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Con tôi có thể bị bệnh suyễn không?

Đáp: Bệnh suyễn thường bắt đầu xuất hiện trước khi trẻ được 5 tuổi. Trẻ con bị bệnh suyễn có thể thở khò khè hoặc ho, ngay cả khi các em không bị cảm lạnh. Đôi khi các em bị khó thở. Các em có thể bị nhiều lần nhiễm trùng phổi. Các em cũng có thể bị các dị ứng khác, kể cả dị ứng ở da. Các em có thể có cha mẹ bị bệnh suyễn. Nếu trẻ của quý vị có các dấu hiệu này hoặc yếu tố gây nguy cơ, hãy bàn thảo với bác sĩ của em về bệnh suyễn.

Nếu trẻ của quý vị bị bệnh suyễn, thì điều quan trọng là phải học hỏi cách điều quản bệnh này. Quý vị cần phải cho con mình dùng thuốc theo chỉ dẫn. Quý vị cũng cần phải tránh những thứ nào làm cho bệnh suyễn của em trở nặng. Quý vị sẽ học hỏi cách biết khi con mình lên cơn hen suyễn, và khi nào em cần được đưa đi cấp cứu. Quý vị cũng phải giữ đúng tất cả buổi hẹn khám theo dõi với người chăm sóc của con mình.



Hãy dẫn bước đầu tiên



Thai kỳ lành mạnh = em bé khỏe mạnh

Nếu quý vị có thai, thì Healthy First Steps có thể giúp thêm. Dù quý vị đang mang thai con đầu lòng hay con thứ ba thì đều được hỗ trợ riêng trên mọi mặt. Khi gia nhập chương trình, quý vị sẽ có nhóm giúp đỡ, gồm có:

- chọn người chăm sóc cho quý vị và em bé của mình.
- sắp xếp lịch biểu đi khám và tìm người chở đi xe trong các lần đến khám với người chăm sóc.
- giải đáp các thắc mắc về những điều nên dự kiến trong thời kỳ thai nghén.
- liên lạc với nguồn tài nguyên địa phương như Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children, hay WIC).

Chúng tôi cũng sẵn sàng giúp đỡ quý vị đến tối đa sáu tuần lễ sau khi sanh. Chúng tôi có thể giúp quý vị đi chăm sóc sau khi sanh con. Chúng tôi cũng sẽ lấy hẹn khám hậu sản giúp quý vị.



Gia nhập ngay hôm nay. Hãy gọi số miễn phí **1-800-599-5985 (TTY 711)**, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 6:00 sáng đến 3:00 chiều. Healthy First Steps đã là một phần trong quyền lợi của quý vị. Quý vị không tốn thêm chi phí nào cả.

CHĂM SÓC

Người chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP) của quý vị là người giúp đỡ tốt nhất khi quý vị lâm bệnh hay bị thương tích. PCP biết rõ quý vị và quá trình bệnh lý của quý vị. Họ có hồ sơ y tế của quý vị.

Nên gọi cho phòng mạch của PCP trước tiên khi quý vị cần được chăm sóc. Quý vị cũng có thể lấy được hẹn vào cuối ngày đó. Có thể PCP sẽ gọi cho tiệm thuốc tây để cho toa thuốc. Quý vị có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

Có thể PCP sẽ bảo quý vị đến trung tâm chăm sóc cần gấp. Quý vị cũng có thể đến trung tâm chăm sóc cần gấp nếu không thể liên lạc với PCP. Nhiều trung tâm chăm sóc cần gấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

Phòng cấp cứu tại bệnh viện chỉ dùng cho những trường hợp khẩn cấp y tế nghiêm trọng. Chỉ nên đến đó khi quý vị nghĩ bệnh tật hay thương tích của mình có thể gây tử vong hoặc tàn tật nếu không chữa trị ngay.



Tham vấn ý kiến. UnitedHealthcare có đường dây NurseLine hoạt động suốt 24/7. Quý vị có thể bàn thảo với y tá, dù ban ngày hay ban đêm, họ có thể giúp quý vị lựa chọn nơi chăm sóc tốt nhất. Hãy gọi NurseLine 24/7 theo số miễn phí **1-877-543-3409 (TTY 711)**.



Quyền riêng tư cá nhân của quý vị

Cách chúng tôi bảo vệ thông tin về quý vị

Chúng tôi rất tôn trọng quyền riêng tư cá nhân của quý vị. Chúng tôi rất cẩn thận với thông tin sức khỏe được bảo vệ (protected health information, hay PHI) của quý vị. Chúng tôi cũng bảo vệ thông tin tài chính (financial information, hay FI) của quý vị. Chúng tôi dùng PHI và FI để lo việc kinh doanh. Nhờ vậy, chúng tôi có thể cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị.

Chúng tôi bảo vệ PHI và FI nói miệng, trên giấy tờ và điện tử trên khắp kinh doanh của chúng tôi. Chúng tôi có điều lệ chỉ dẫn cách chúng tôi có thể giữ an toàn PHI và FI của quý vị. Chúng tôi không muốn PHI hay FI của quý vị bị mất hay thải bỏ. Chúng tôi muốn bảo đảm không có ai dùng theo cách sai lầm. Chúng tôi kiểm tra và bảo đảm cẩn thận cách dùng PHI và FI của quý vị. Chúng tôi có chính sách giải thích:

- cách chúng tôi có thể dùng PHI và FI.
- khi nào chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với người khác.
- quý vị có quyền hạn gì với PHI và FI của mình.



Chẳng có gì bí mật. Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư cá nhân có đăng trên mạng lưới **MyUHC.com/CommunityPlan**. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)** để yêu cầu chúng tôi gửi một bản. Nếu có thay đổi chính sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị.



NHỮNG LỜI KHUYÊN QUÝ VỊ CÓ THỂ TIN TƯỞNG

Nên theo sát thông tin của chúng tôi tại **@UHPregnantCare** trên Twitter. Quý vị có thể lấy những chỉ dẫn hữu ích, thông tin về những điều nên dự kiến và được nhắc nhở những điều quan trọng trong thời kỳ thai nghén. Chúng tôi sẵn sàng giúp cho công việc chăm sóc quý vị, và em bé của quý vị, được dễ dàng hơn. Hãy viếng thăm bit.ly/uhc-pregnancy.



Quý vị nghĩ gì?

Trong vài tuần lễ, có lẽ quý vị sẽ nhận được bản thăm dò trong thư tín. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với chương trình UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận được bản thăm dò, xin điền và gửi trả lại qua bưu điện. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Ý kiến của quý vị giúp chúng tôi cải tiến chương trình sức khỏe tốt hơn.

Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)

Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những lợi ích hoặc gọi số miễn phí để nêu than phiền.

1-877-542-8997 (TTY 711)

NurseLine (Đường Dây Y Tá) 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 về thai kỳ và nuôi dạy con, số miễn phí.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Mạng lưới của chúng tôi

Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc.
MyUHC.com/CommunityPlan

Đọc Cẩm Nang Hội Viên.
UHCCCommunityPlan.com

Text4Baby Nhận tin nhắn qua điện thoại về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi chữ tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Gửi chữ tin nhắn **BEBE** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại text4baby.org.

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Chống Bạo Hành Gia Đình)

Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình; gọi số miễn phí.

1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Smoking Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc)

Được giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc; gọi số miễn phí.

1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)