



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK



## 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.

## ĐỐI TÁC ĐÁNG TỰ HÀO

Gần đây quý vị có xem chương trình *Sesame Street* cùng với con mình không? Nếu có, quý vị chắc hẳn thấy tin nhắn từ UnitedHealthcare trước và sau chương trình. Những phần vui nhộn và có nhịp điệu này cho biết những chỉ dẫn để giữ sức khỏe tốt. UnitedHealthcare tự hào hợp tác với Sesame Workshop để cung cấp cho quý vị và gia đình một số tài nguyên về sức khỏe. Chương trình của chúng tôi gồm có:

- **Thực Phẩm Nên Dùng: Ăn Uống Lành Mạnh theo Ngân Sách:** Giúp các gia đình chọn thực phẩm tốt cho sức khỏe với giá phải chăng
- **Chúng Tôi Còn Có:** Cung cấp chỉ dẫn để nâng đỡ hơn
- **A (asthma) cho Bệnh Hen Suyễn:** Chỉ cho các gia đình cách điều quản bệnh hen suyễn
- **Tránh Xa Chi!:** Cho biết thông tin để tránh bị nhiễm độc chì



**Hãy xem.** Tìm thông tin hữu ích và các hoạt động vui nhộn. Viếng thăm [sesamestreet.org/healthyhabits](http://sesamestreet.org/healthyhabits).

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana  
P.O. Box 31341  
Salt Lake City, UT 84131-0341



Cộng Tác Viên Trọn Đời về Thói Quen Lành Mạnh

# Quyền riêng tư của quý vị

## Cách chúng tôi bảo vệ thông tin của 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 dùng PHI để 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 nói miệng, trên giấy tờ và dạng điện tử trên khắp doanh thương của mình. Chúng tôi có điều lệ chỉ dẫn cách chúng tôi có thể giữ an toàn PHI của quý vị. Chúng tôi không muốn PHI 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 dùng PHI của quý vị cẩn thận. Chúng tôi có chính sách giải thích:

- cách chúng tôi sử dụng PHI.
- khi nào chúng tôi có thể san sẻ PHI với người khác.
- quý vị có quyền hạn nào đối với PHI.



**Đây không phải là điều bí mật.** Quý vị có thể đọc chính sách về riêng tư của chúng tôi trong Sổ Tay Hội Viên. Xem Sổ Tay Hội Viên trực tuyến tại [MyUHC.com/](http://MyUHC.com/)

**CommunityPlan.** Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (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.

## MẮT SÁNG

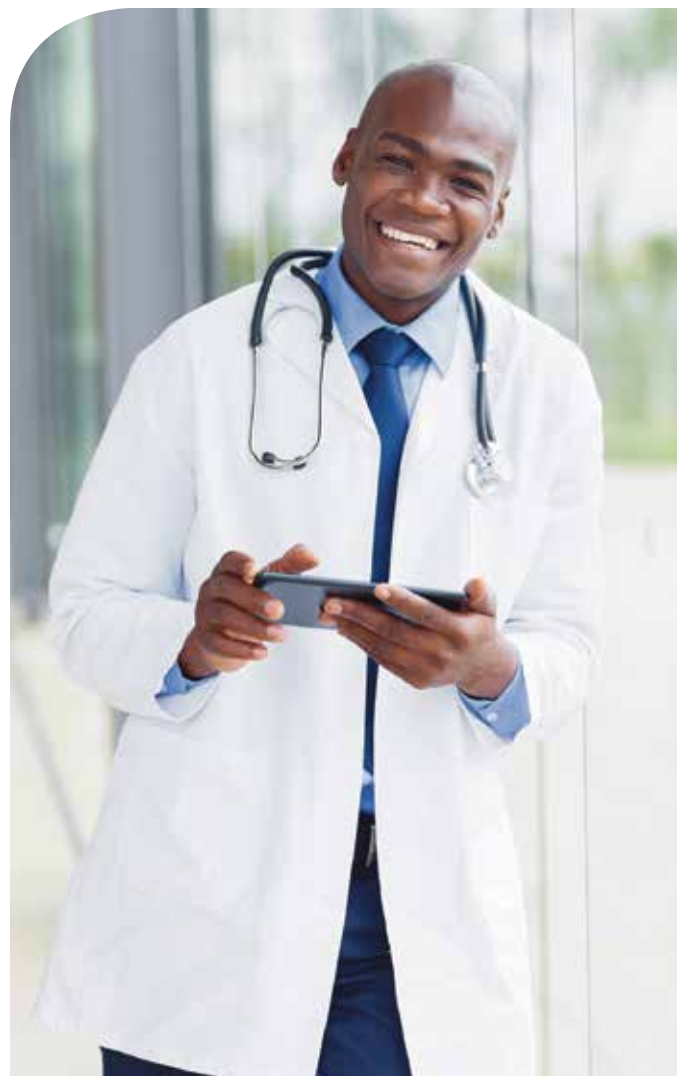
Người bị bệnh tiểu đường thường có bệnh về mắt. Nhưng có nhiều cách để bảo vệ thị lực của mình. Và nếu quý vị đã bị bệnh về mắt thì cố gắng đừng để bệnh nặng thêm. Hiệp Hội Bệnh Tiểu Đường Mỹ (American Diabetes Association) khuyến cáo:

1. Kiểm soát tốt lượng đường trong máu.
2. Giảm mức huyết áp cao.
3. Không được hút thuốc.
4. Khám bệnh về mắt liên quan đến tiểu đường mỗi năm.
5. Khám với bác sĩ nhãn khoa ngay nếu có bất cứ vấn đề gì về mắt.



### Chúng tôi giúp bằng cách nào?

UnitedHealthcare có các chương trình dành cho người bị bệnh tiểu đường và các bệnh khác. Chúng tôi có thể nhắc nhở và giúp ý kiến cho quý vị về cách chăm sóc. Gọi số **1-866-675-1607 (TTY 711)** để biết quý vị có tham gia được không.



# Biết các lựa chọn của mình

## Cách quý vị tránh đến phòng cấp cứu

Nếu quý vị bị đau ốm hay thương tật thì ắt sẽ không muốn chờ đợi để được chăm sóc y tế. Và nếu đi đến nơi thích hợp thì sẽ được khám bệnh mau chóng hơn.

### KHI NÀO NGƯỜI CHĂM SÓC CHÍNH (PRIMARY CARE PROVIDER, HAY PCP) CÓ THỂ CHỮA TRỊ CHO QUÝ VỊ?

Đối với đa số các bệnh tật hay thương tích, bước đầu tiên là quý vị nên gọi tới văn phòng của PCP khi cần được chăm sóc. Quý vị cũng có thể lấy hẹn vào cuối ngày đó. Họ có thể giúp ý kiến cho quý vị tự chăm sóc. Bác sĩ có thể gọi đến tiệm thuốc tây để cho toa thuốc. Quý vị cũng có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

### KHI NÀO PHẢI ĐẾN DỊCH VỤ CHĂM SÓC CẤP GẤP?

Nếu quý vị không thể hẹn gặp bác sĩ thì có thể đến một trung tâm chăm sóc cấp gấp. Các trung tâm chăm sóc cấp gấp sẵn sàng nhận bệnh nhân chưa lấy hẹn. Họ chữa trị nhiều loại bệnh tật và thương tích, Họ có thể thực hiện một vài dạng thử nghiệm chẩn đoán. Nhiều trung tâm chăm sóc cấp gấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

### KHI NÀO PHẢI ĐI TỚI PHÒNG CẤP CỨU CỦA BỆNH VIỆN?

Phòng cấp cứu 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. Nếu quý vị tới đó cho bệnh trạng không đáng kể thì sẽ phải chờ đợi khá lâu.



**Xin chào y tá!** UnitedHealthcare có đường dây NurseLine 24/7 (hoạt động 24 tiếng trong ngày, 7 ngày trong tuần). Quý vị có thể bàn thảo với y tá, bất kể là vào ban ngày hay ban đêm. Y tá có thể giúp quý vị chọn nơi tốt nhất để đi chăm sóc. Hãy gọi NurseLine 24/7 theo số **1-877-440-9409 (TTY 711)**.

## Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

**Hỏi:** Khi con bị cảm lạnh thì tôi có thể giúp con tôi ra sao để cho em đỡ hơn?

**Đáp:** Do trẻ có thể bị cảm lạnh đến tám lần một năm nên đây là một mối quan tâm chung. Cảm lạnh thường phổ biến hơn vào mùa đông. Trẻ ở trong nhà và không khí khô. Cảm lạnh là do siêu vi gây ra. Chỉ thời gian sẽ giúp chúng khỏe lại. Nhưng quý vị có thể giúp con mình thấy khá hơn trong khi em hồi phục.

Nghỉ ngơi là liều thuốc tốt nhất. Nếu con quý vị bị sốt, đau đầu hoặc viêm họng thì nên dùng thuốc giảm đau bác sĩ kê. Không bao giờ cho trẻ bị nhiễm siêu vi dùng aspirin. Thuốc trị cảm lạnh cũng không tốt cho trẻ. Những thuốc này thường không có hiệu quả và có thể không an toàn.

Tắm nước ấm hoặc ngồi trong bồn tắm có vòi sen nước nóng có thể giúp giảm nghẹt mũi hoặc ho. Máy điều ẩm trong phòng của trẻ cũng có thể giúp ích. Cần nhớ cho trẻ uống nhiều nước và chất lỏng khác. Ăn súp gà cũng có thể giúp ích!



**Tim hiểu thêm.** Đó là cảm lạnh hay cảm cúm? Thời tiết có ảnh hưởng tới bệnh hen suyễn của con tôi không? Viếng thăm [UHCommunityPlan.com/LAkids](http://UHCommunityPlan.com/LAkids) để biết câu trả lời cho các thắc mắc này và nhiều thắc mắc khác về sức khỏe.





# Thông tin về nguồn tài nguyên

**Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc nêu than phiền ở bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí. **1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7; gọi số miễn phí. **1-877-440-9409 (TTY 711)**

**Twitter Pregnant Care (Tweets Chăm Sóc Thai Nghén)** Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều nên dự kiến và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén.  
**@UHPregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**

**Our website (Mạng lưới của chúng tôi)** Sử dụng danh mục người chăm sóc của chúng tôi.  
**MyUHC.com/CommunityPlan**

**National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia)** Được giúp đỡ kín đáo và miễn phí để chống bạo lực gia đình (số miễn phí).  
**1-800-799-7233**  
**(TTY 1-800-787-3224)**

**Smoking Quitline (Đường Dây Cai Hút Thuốc Lá Tiểu Bang)** Được giúp đỡ miễn phí bỏ hút thuốc (số miễn phí).  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**



## THÔNG TIN TRONG TÂM TAY

UnitedHealthcare và KidsHealth phối hợp để khuyến cáo cho quý vị những gì cần thiết vào lúc quý vị muốn.

- **CHA MẸ:** Tìm câu trả lời quý vị có thể tin cậy. Làm theo khuyến cáo của bác sĩ mà không quan tâm đến những từ ngữ y tế khó hiểu.
- **TRẺ EM:** Tìm các câu đố vui, trò chơi và video về sức khỏe. Tìm hiểu xem cơ thể mình hoạt động ra sao, điều gì xảy ra khi quý vị ốm, và cách nào để luôn khỏe mạnh.
- **THIẾU NIÊN:** Tìm cách nói chuyện trực tiếp và những câu chuyện cá nhân. Được trả lời và nhận ý kiến về các thắc mắc về cơ thể và tâm trí của các em.



**Viếng thăm ngay hôm nay.** Viếng thăm chúng tôi tại nhà, nhà trường học, thư viện hoặc bất cứ nơi đâu. Viếng thăm **UHCommunityPlan.com/LAkids** ngay hôm nay để biết các thông tin sức khỏe trong tầm tay.

Tất cả thông tin chỉ dành cho mục đích giáo dục. Khám với bác sĩ để biết các khuyến cáo, chẩn đoán và chữa trị y khoa cụ thể.



## Quý vị có muốn chúng tôi san sẻ thông tin?

### Cách cho giấy phép

Quý vị có muốn chúng tôi trò chuyện với người trong gia đình, người chăm sóc hoặc người nào khác quý vị tin tưởng về việc chăm sóc sức khỏe của quý vị không? Chỉ cần điền vào mẫu Cho Phép Tiết Lộ Thông Tin (Authorization to Release Information). Mẫu này cho phép Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare trò chuyện với người này về việc chăm sóc cho quý vị. Quý vị có thể chọn loại thông tin mà chúng tôi được bàn với người này. Và quý vị có thể đổi ý vào bất cứ lúc nào.



**Tim nơi đây.** Mẫu này có tại **MyUHC.com/CommunityPlan**. Quý vị cũng có thể gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)** để yêu cầu chúng tôi gửi một mẫu qua thư hoặc điện thư cho quý vị.

