



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 Nền Dừng: Ăn Uống Lành Mạnh tùy 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 động hơn
- **A (asthma) cho Bệnh Hen Suyễn:** Chỉ cho các gia đình cách điều quản bệnh hen suyễn
- **Tránh Xa Chì!:** Cho biết thông tin để tránh bị nhiễm độc chì



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



Cộng Tác Viên Trọn Đời về Thời Quen Lành Mạnh



## 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 biết:

- 1. THUỐC NÀO LÀ THUỐC KHUYẾN CÁO CỦA CHÚNG TÔI.** Đây là danh sách thuốc được bao trả. Chúng tôi khuyến khích quý vị nên dùng các thuốc chung loại, nếu được.
- 2. CÁCH MUA THUỐC THEO TOA.** Có hơn 65,000 tiệm thuốc tây trong hệ thống trên toàn quốc. Quý vị có thể tìm tiệm thuốc tây nào gần nhà, chịu nhận chương trình bảo hiểm này.
- 3. CÁC LUẬT ĐỊNH CÓ THỂ ÁP DỤNG.** Một số thuốc chỉ được bao trả trong vài trường hợp. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước được phẩm khác. (Điều này gọi là trị liệu từng bước). Hoặc quý vị có thể cần phải được UnitedHealthcare chấp thuận cho dùng một được phẩm. (Điều này gọi là xin phép trước). Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị muốn lấy đối với một số được phẩm.



**Xem nơi đây.** Hãy viếng thăm cổng hội viên của chúng tôi tại [MyUHC.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com) để tìm hiểu thêm quyền lợi thuốc của quý vị. Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

## Quyền riêng tư cá nhân của quý vị

### Cách chúng tôi bảo vệ thông tin về quý vị

Chúng tôi rất 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 chánh (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 chánh 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.



**Đầy không phải điều bí mật.** Quý vị có thể đọc chánh sách giữ kín đảo thông tin trong Cẩm Nang Hội Viên (Member handbook) tại [UHCCommunityPlan.com](https://www.uhccommunityplan.com). 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 cho quý vị một bản sao. Nếu có thay đổi chánh sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị.





# 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 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 ĐIỀU TRỊ 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 được hẹn vào cuối ngày đó. Có thể họ sẽ giúp ý kiến cho quý vị tự chăm sóc. Có thể bác sĩ sẽ gọi tiệm dược phẩm để cho toa thuốc. Quý vị 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 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 **1-877-543-3409 (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 có 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 giúp ích. Cần nhớ cho trẻ uống nhiều nước và chất lỏng khác. Thực ra 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 **KidsHealth.org** 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.  
**1-877-542-8997 (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 (Bước Đầu Lành Mạnh)** Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con.  
**1-800-599-5985 (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.  
**@UHCPregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**

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

Đọc Cẩm Nang Hội Viên.  
**UHCommunityPlan.com**

**National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Chống Bạo Hành Gia Đình Quốc Gia)** Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo về vấn đề ngược đãi trong gia đình, gọi số miễn phí.  
**1-800-799-7233**  
**(TTY 1-800-787-3224)**

## CHƯƠNG TRÌNH TỐT

Trước khi quý vị gặp người chăm sóc thì cần chắc chắn rằng bác sĩ đó có trong hệ thống Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare. Nếu quý vị gặp người chăm sóc không tham gia trong hệ thống thì lần khám của quý vị có thể không được bao trả. Quý vị có thể phải trả tiền các dịch vụ nhận từ người này. Một số người chăm sóc nhận các chương trình UnitedHealthcare khác nhưng không tham gia trong hệ thống Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare. Điều quan trọng là cần chắc chắn người chăm sóc nhận chương trình của quý vị.

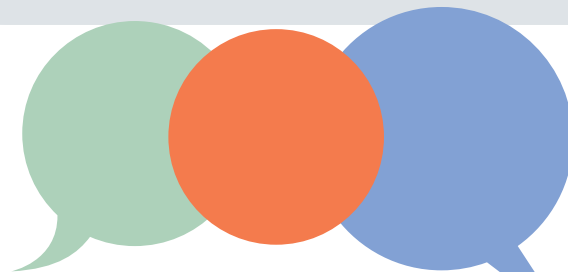


**Cần chắc chắn.** Tìm người chăm sóc trong hệ thống tại **MyUHC.com/CommunityPlan**. Hoặc hỏi văn phòng của người chăm sóc xem họ có tham gia trong hệ thống Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare hay không.



## 5 SỰ THẬT VỀ CHLAMYDIA

1. Chlamydia là bệnh lây truyền qua tình dục thường thấy nhất. Cả đàn ông lẫn phụ nữ đều có thể bị bệnh này.
2. Vi trùng gây bệnh chlamydia sẽ lây lan khi quan hệ tình dục qua âm đạo, bằng miệng hoặc qua hậu môn mà không dùng biện pháp bảo vệ. Sử dụng bao cao su có thể giảm nguy cơ.
3. Thường thì chlamydia không có bất cứ triệu chứng nào. Các chuyên gia khuyên phụ nữ và thanh thiếu niên có quan hệ tình dục ở tuổi 25 trở xuống nên đi thử bệnh này mỗi năm. Có thể làm thử nghiệm trên nước tiểu.
4. Có thể dùng thuốc trụ sinh để trị chlamydia. Cả hai bạn tình đều cần được chữa trị. Quý vị không nên quan hệ tình dục cho đến khi chữa trị xong.
5. Nếu không được chữa trị thì bệnh chlamydia có thể gây vô sinh. Bệnh này có thể truyền sang em bé khi sanh. Bệnh này cũng có thể gây mang thai ngoài tử cung hoặc vấn đề nghiêm trọng khác.



## 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 trò chuyện với người này. Và quý vị có thể đổi ý vào bất cứ lúc nào.



**Tìm nơi đây.** Lấy mẫu này tại **MyUHC.com/CommunityPlan**. Quý vị cũng có thể gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-877-542-8997 (TTY 711)** để yêu cầu chúng tôi gửi một mẫu qua thư từ hoặc điện thư.