

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.

1-888-980-8728 (TTY 711)

NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí.

1-888-980-8728 (TTY 711)

Healthy First Steps (Bước Đầu Lành Mạnh) Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con, gọi số miễn phí.

1-888-980-8728 (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 website (Mạng lưới của chúng tôi) Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên. **myuhc.com/CommunityPlan**

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)

Hawai'i Tobacco Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc Hawaii) Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí.

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

H-KISS Lấy thông tin MIỄN PHÍ và giấy giới thiệu cho trẻ 0–5 tuổi. Gọi số miễn phí bên dưới để được giải đáp quan tâm hoặc thắc mắc về cách con quý vị học hỏi và phát triển, gọi số miễn phí.

1-800-235-5477

Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh, và Trẻ Em (Women, Infants, and Children, hay WIC) Tìm hiểu xem quý vị có đủ tiêu chuẩn được chương trình về sức khỏe và thực phẩm MIỄN PHÍ cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em, gọi số miễn phí.

1-808-586-8175 tại O'ahu

1-888-820-6425 (gọi số miễn phí) trong các đảo lân cận

health.hawaii.gov/wic

Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711).**

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711).**

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. **(TTY 711).**



BÍ QUYẾT CHO CUỘC SỐNG TỐT LÀ MỘT CHƯƠNG TRÌNH TUYỆT VỜI

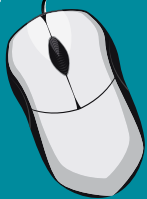
Health TALK



QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Quý vị có thể in thẻ hội viên UnitedHealthcare Community Plan tại myuhc.com/CommunityPlan.

Quý vị cũng có thể sử dụng cổng hội viên này để tìm người chăm sóc, tìm hiểu về quyền lợi, đánh giá sức khỏe, và nhiều hơn nữa. Ghi danh ngay hôm nay tại myuhc.com/CommunityPlan.



Chăm sóc đúng

Quản lý sử dụng có hiệu quả ra sao

UnitedHealthcare Community Plan có quản lý sử dụng (utilization management, hay UM). Tất cả các chương trình chăm sóc sức khỏe đều được quản lý. Đây là cách chúng tôi bảo đảm chăm sóc đúng cách các thành viên, vào đúng lúc và ở mọi nơi.

Bác sĩ xem lại tất cả các yêu cầu bảo hiểm nếu cách chăm sóc có vẻ không đúng với chỉ dẫn. Chúng tôi phê chuẩn hoặc từ chối dịch vụ chỉ dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không lấy quyết định do được tưởng thưởng tài chính hoặc các kích lệ khác.

Các hội viên và bác sĩ cũng có quyền khiếu nại khi bị từ chối. Thư từ chối sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại. Phải nộp đơn khiếu nại trong vòng 30 ngày kể từ ngày bị từ chối.



Có thắc mắc? Quý vị có thể hỏi nhân viên UM của chúng tôi. Chỉ cần gọi số miễn phí **1-888-980-**

8728 (TTY 711). Các nhân viên này có mặt từ 7:45 sáng-4:30 chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu. Nếu quý vị để lại tin nhắn thì sẽ có người gọi lại cho quý vị.



Kina'ole

Các chỉ dẫn để được chăm sóc sức khỏe tốt nhất

Thay mặt cho UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i (UHC), tôi xin chào mừng những người mới tham gia vào chương trình sức khỏe của chúng tôi. Tôi cũng gửi lời cảm ơn đặc biệt đến những người vẫn tiếp tục là hội viên UHC.

Vào ngày 1 tháng Giêng, 2015, chúng tôi bắt đầu một năm với chương trình Medicaid mới là QUEST Integration. QUEST Integration kết hợp QUEST và QExA vào một chương trình có nhiều quyền lợi. Chúng tôi hy vọng quý vị có cơ hội xem qua Sổ Tay Hội Viên UHC QUEST Integration. Đây sẽ là chỉ dẫn tham khảo giúp quý vị hiểu rõ chương trình và được chăm sóc những gì cần thiết. Sổ tay sẽ cho quý vị biết cách tận dụng chương trình UHC của mình.

Nhiệm vụ của UHC là thực sự "giúp mọi người sống khỏe mạnh hơn." Chúng tôi cũng dùng ý nghĩa của từ "Kina'ole" (Hoàn hảo) của Hạ Uy Di. Kina'ole có nghĩa là làm điều đúng, theo cách phù hợp, đúng lúc, đúng chỗ, chính đáng, với cảm giác nhẹ nhàng trong lần đầu tiên. Chúng tôi có nhóm hơn 200 y tá chuyên nghiệp, nhân viên xã hội, đại lý dịch vụ khách hàng và nhân viên hỗ trợ chu đáo tại Hạ Uy Di để bảo đảm là quý vị được chăm sóc phẩm chất cao nhất.

Mục tiêu của chúng tôi là giúp quý vị được và nhớ đến dịch vụ đặc biệt của chúng tôi. Chúng tôi muốn cung cấp cho quý vị một vài chỉ dẫn đơn giản để quý vị được chăm sóc sức khỏe tốt nhất. Chúng tôi là đối tác và những người chăm sóc sức khỏe để hỗ trợ quý vị.

1. ĐẾN KHÁM PCP. Nếu quý vị không có bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP), xin gọi cho Dịch Vụ Hội Viên. Chúng tôi có thể giúp quý vị chọn PCP riêng. Sắp xếp lần gặp bác sĩ mới và cho vị này biết nhu cầu sức khỏe của quý vị. Chúng tôi đề nghị quý vị lấy hẹn sớm để làm quen với PCP. Các bác sĩ thường rất bận rộn và có thể phải mất vài ngày để lấy hẹn. Chúng tôi cũng biết bác sĩ thường khám bệnh nhân quen biết sớm hơn là bệnh nhân mới.

2. HÃY LÀ MỘT KHÁCH HÀNG CHĂM SÓC SỨC KHỎE TỐT. Sau khi lấy hẹn với bác sĩ xong, xin đến văn phòng sớm một chút. Luôn cố gắng giữ hẹn. Hãy lịch sự và báo cho bác sĩ biết nếu quý vị không thể lấy hẹn. Thông thường bác sĩ có thể sắp xếp lại ngay buổi hẹn khác cho quý vị. Hỏi bác sĩ những thắc mắc về lãnh vực chăm sóc mà quý vị không hiểu rõ. Phải bảo đảm là quý vị hiểu rõ tình trạng và chữa trị của mình. Bác sĩ của quý vị có thể kê toa thuốc. Khi lấy thuốc, nên dùng thuốc đúng theo lời chỉ dẫn của bác sĩ. Cho bác sĩ biết nếu quý vị bị phản ứng phụ từ thuốc. Nếu quý vị không thể dùng một số loại thuốc nào đó, báo cho bác sĩ biết.

3. THÔNG TIN LIÊN LẠC. Thông tin liên lạc là điều rất quan trọng để được chăm sóc sức khỏe tốt nhất. Đó là bí quyết để hợp tác thành công. Có nhiều thay đổi có thể xảy ra trong suốt năm. Điều quan trọng là chúng tôi có thông tin liên lạc hiện tại của quý vị để cập nhật cho quý vị biết các thông tin quan trọng. Chúng tôi có (các) số điện thoại và địa chỉ liên lạc đúng và hiện tại của quý vị không? Điều này sẽ giúp chúng tôi phục vụ cho quý vị. Chúng tôi muốn quý vị hiểu biết thêm để giúp quý vị có được một cuộc sống lành mạnh.

Chúng tôi tự hào là đối tác giúp quý vị được loại chăm sóc cần thiết. Nhóm lãnh đạo UHC và tôi chào mừng các ý kiến của quý vị để cải tiến về kinh nghiệm trải qua của quý vị.

Ronald Y. Fujimoto, Bác sĩ nắn xương,
Trưởng Giám Đốc Y Tế
UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i



Gọi cho chúng tôi. Xin

gọi cho Dịch Vụ Hội Viên của
UnitedHealthcare Community

Plan QUEST Integration (7:45 sáng đến
4:30 chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu)

theo số miễn phí là **1-888-980-8728**

nếu có bất cứ thắc mắc hay ý kiến nào.



Lead Away!™ (Tránh Xa Chì!)

Giúp Ngăn Ngừa Ngộ Độc Chì

UnitedHealthcare phối hợp với Sesame Workshop để lập ra chương trình *Lead Away!* Chương trình này cho các gia đình biết thông tin về ngăn ngừa bị ngộ độc chì. Hãy chắc chắn là cả nhà quý vị biết những hướng dẫn đơn giản này để được an toàn khỏi chì.

- 1. TRÁNH XA BỤI.** Không cho con quý vị đụng vào những thứ bụi bặm. Quý vị có thể tránh xa chì bằng cách lau bụi và lau sàn nhà thường xuyên.
- 2. ĐỂ GIÀY CỦA QUÝ VỊ Ở NGOÀI CỬA.** Cởi giày và để ở ngoài cửa cho nhà quý vị không có chì. Đó là một cách dễ dàng để chắc chắn rằng bần và bụi bên ngoài cửa.
- 3. RỬA TAY TRƯỚC KHI ĂN.** Chỉ cho con quý vị biết cách rửa tay với xà bông và nước ấm. Cùng nhau, hãy rửa tay trong ít nhất là 20 giây. Thử hát bài “Twinkle, Twinkle, Little Star” và cọ rửa cho đến khi rửa xong! Thử máu có thể cho biết con quý vị có chì trong cơ thể hay không. Đây là điều quan trọng để giúp con mình, nếu cần. Hỏi bác sĩ để biết lúc nào tốt nhất để làm thử nghiệm cho con quý vị. Thông thường, trẻ được thử nghiệm vào lúc 1 và 2 tuổi.



Biết thêm về chì! Nghe thăm sesamestreet.org/lead để biết thêm thông tin. Tải xuống một thẻ bỏ túi *Lead Away!* cùng với một hoạt động đặc biệt cho trẻ em!



TM/© 2015 Sesame Workshop

Cộng Tác Viên Tron Đời về Thời
Quen Lành Mạnh



An toàn là trên hết

6 chỉ dẫn để được an toàn về thuốc men

- 1. BIẾT RÕ THUỐC CỦA QUÝ VỊ:** Tìm hiểu tên và các phản ứng phụ khả dĩ của thuốc. Biết rõ tại sao quý vị cần thuốc. Hỏi cách dùng thuốc, dùng bao nhiêu và mấy lần một ngày. Không bao giờ dùng thuốc nhiều hay ít hơn mà không hỏi bác sĩ. Không dùng thuốc dành cho người khác.
- 2. TRÁNH TƯƠNG TÁC:** Báo cho bác sĩ và dược sĩ biết về bất cứ loại thuốc hay thuốc bổ nào khác mà quý vị đang dùng. Lấy thuốc tại cùng một tiệm thuốc tây hoặc đến cửa hàng nào có thể xem hồ sơ của quý vị từ bất cứ cửa hàng nào của họ.
- 3. ĐỪNG NGỪNG THUỐC:** Quý vị có thể thấy khỏe hơn trước khi dùng hết thuốc. Nhưng hãy tiếp tục dùng thuốc cho đến khi nào bác sĩ yêu cầu ngưng lại. Với một số loại thuốc, quý vị phải dùng xong toàn bộ toa thuốc thì mới có tác dụng.
- 4. CHÚ Ý ĐẾN NHỮNG CẢNH GIÁC:** Hỏi bác sĩ về bất cứ loại thực phẩm, thức uống hay hoạt động nào cần tránh trong lúc dùng thuốc.
- 5. HÃY ĐỂ PHÒNG PHẢN ỨNG PHỤ:** Nhiều loại thuốc có phản ứng phụ. Nếu quý vị bị phản ứng phụ, hãy hỏi bác sĩ.
- 6. KIỂM TRA:** Cần phải theo dõi một số liều lượng dùng thuốc. Hỏi bác sĩ nếu loại thuốc đang dùng có cần quý vị phải thử máu thường xuyên hay không.



Các loại thuốc đều được nêu rõ.

UnitedHealthcare có danh sách các loại thuốc theo toa chọn lọc. Tìm hiểu xem loại thuốc của quý vị có trong danh sách hay không. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** hay viếng thăm myuhc.com/CommunityPlan.

Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Khi nào con tôi cần đi khám với PCP?

Đáp: Khám sức khỏe cho con của quý vị với bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) đúng hẹn là điều quan trọng. Có thể gọi các lần khám này là khám sức khỏe tổng quát hoặc EPSDT. Đưa em bé của quý vị đi khám sức khỏe vào các độ tuổi sau:

- 3 đến 5 ngày
- 1 tháng
- 2 tháng
- 4 tháng
- 6 tháng
- 9 tháng
- 12 tháng
- 15 tháng
- 18 tháng
- 24 tháng

Sau đó, đưa con nhỏ hoặc con tuổi thiếu niên đến khám PCP mỗi năm.

Trong lần khám sức khỏe cho trẻ, PCP sẽ xem con quý vị có lớn và phát triển tốt không. Con quý vị sẽ làm bất cứ thử nghiệm hoặc chủng ngừa nào cần thiết. PCP sẽ trả lời thắc mắc của quý vị về sức khỏe của con mình.



Không bị đồng đảo.

Nếu đã đến lúc con quý vị cần khám sức khỏe tổng quát thì gọi lấy hẹn ngay hôm nay. Xem tên của PCP trên thẻ ID hội viên của con quý vị. Đừng chờ đến mùa hè khi các phòng khám bác sĩ nhi đều rất đông. Nhớ mang theo các biểu mẫu cần thiết cho học đường, nơi chơi thể thao hay trại trẻ khi đến gặp bác sĩ.



THỜI GIAN THỬ NGHIỆM

Thử nghiệm Pap để phát hiện sớm các dấu hiệu của ung thư cổ tử cung. Cổ tử cung là nơi tử cung nối với âm đạo. Thử nghiệm Pap là nhẹ nhàng lấy một ít mô trên bề mặt của cổ tử cung. Rối soi mô này dưới kính hiển vi. Thử nghiệm này có thể phát hiện tế bào bất thường, ngay cả trước khi chúng tiến triển thành ung thư. Điều trị sớm sẽ có hiệu quả cao.

Hầu hết phụ nữ tuổi từ 21 đến 65 nên làm thử nghiệm Pap mỗi ba năm một lần. Một số phụ nữ có thể cần làm thử nghiệm này thường xuyên hơn. Một số phụ nữ cũng có thể thử nghiệm tìm HPV, một loại siêu vi gây ung thư cổ tử cung.



Đã đến lúc chưa? Hỏi người chăm sóc sức khỏe phụ nữ xem quý vị có cần làm thử nghiệm Pap trong năm nay không. Cần tìm bác sĩ mới? Dùng danh mục người chăm sóc tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

QUÝ VỊ CÓ BIẾT...?

Có 6.6 triệu trẻ em bị dị ứng bông hoa. Con số này chiếm 9 phần trăm trẻ em tại Hoa Kỳ. Dị ứng bông hoa là một thuật ngữ khác của dị ứng theo mùa.

Mùa hắt hơi

Mùa xuân là mùa dị ứng.

Con quý vị có thường bị cảm lạnh nhiều vào mùa xuân? Bệnh hen suyễn của con quý vị có trở nặng vào mùa hè không? Con quý vị có thể bị dị ứng theo mùa, hay còn gọi là dị ứng bông hoa. Dị ứng theo mùa có các triệu chứng như:

- hắt hơi
- sổ mũi
- ngứa mũi hoặc họng
- ho
- thở khò khè hoặc hen suyễn trở nặng
- mắt đỏ, ngứa hoặc chảy nước mắt

Phần hoa và nấm mốc bay trong không khí gây ra dị ứng theo mùa. Thực vật và cây phát tán phần hoa và nấm mốc vào nhiều thời gian khác nhau. Trẻ con có thể chỉ bị dị ứng với một số loại phần hoa. Trẻ em có thể có phản ứng khác nhau với những chất gây dị ứng này. Đó là lý do tại sao có trẻ thì bị ngứa mắt vào tháng Năm nhưng trẻ khác lại bị hắt xì thường xuyên vào tháng Bảy. Nếu quý vị thấy con mình có thể bị dị ứng theo mùa thì cho người chăm sóc của trẻ biết.



Tim hiểu thêm. Viếng thăm KidsHealth.org để tìm hiểu thêm về dị ứng và nhiều chủ đề sức khỏe khác về trẻ em.

Xếp hạng sức khỏe tổng quát của Hạ Uy Di

Đã đến lúc ăn mừng cho Hạ Uy Di! Tiểu bang có đợt kiểm tra sức khỏe thường niên. Đó là Hana Hou (Một Lần Nữa) cho Hạ Uy Di một lần nữa, năm thứ hai liên tiếp! Hạ Uy Di được mệnh danh là tiểu bang khỏe mạnh nhất tại Mỹ. Chúng ta xếp hạng nhất về sức khỏe tổng quát.

Chương trình America's Health Rankings do United Health Foundation bảo trợ. Trong 25 năm qua, họ đã kiểm tra sức khỏe từng tiểu bang ở Mỹ mỗi năm. Hạ Uy Di luôn nằm trong sáu tiểu bang khỏe mạnh nhất tại quốc gia.

Hạ Uy Di nổi tiếng với những ngày đầy nắng đẹp, khí hậu mát lành và tất nhiên là cảnh vật mê đắm lòng người. Nhưng Hạ Uy Di còn là nơi mà sức khỏe tốt chỉ là một phần của văn hóa. Chúng ta dành nhiều thời gian bên ngoài quanh năm, nhưng chúng ta còn có nhiều chuyên gia chăm sóc sức khỏe giỏi và các tổ chức sức khỏe tư phí lợi nhuận và các tổ chức sức khỏe của chính phủ phục vụ cho những cư dân của chúng ta.

Chúng ta hãy ăn mừng bằng cách ra ngoài và ăn uống thích hợp. Tập thể dục nhiều. Vui chơi với gia đình và bạn bè. Vui sống tại một trong những nơi khỏe mạnh nhất trên thế giới!



Quý vị có biết?

Humuhumunukunuaopua'a là con cá chính thức của tiểu bang Hạ Uy Di. Nó được tạm thời đặt tên là cá của tiểu bang từ 1985–1990. Sau đó trong hàng năm trời, không có con cá của tiểu bang nào nữa. Năm 2006, một lần nữa Humuhumunukunuaopua'a được đặt tên là con cá của tiểu bang.



Đặt thuốc qua bưu điện

Quý vị có biết là mình có thể tiết kiệm thời gian và được tiếp liệu thuốc 90 ngày không? Đặt thuốc qua bưu điện là điều rất dễ dàng. Thuốc được gửi đến nhà của quý vị. Quý vị không cần phải lái xe hay tìm người chở đi mỗi tháng. Chúng tôi có thể giúp bác sĩ gửi toa thuốc qua điện sao hay qua bưu điện cho chúng tôi.



Có thắc mắc? Gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Có phải là đột quy không?

Nhận biết các dấu hiệu.

Đột quy xảy ra khi mạch máu trong não bị bết hay bị nghẽn. Tùy theo khu vực nào trong não bị ảnh hưởng và trong bao lâu trước khi bắt đầu chữa trị, những người sống sót sau đột quy có thể bị tàn tật từ trung bình đến nặng.

Nhận biết các dấu hiệu đột quy có thể giúp quý vị được chăm sóc y tế nhanh chóng. Các triệu chứng này bao gồm đột ngột bị:

- tê hay yếu mặt, cánh tay hay chân
- lẫn lộn, khó nói hay hiểu
- thay đổi thị lực ở một hay cả hai mắt
- khó đi hay giữ thăng bằng
- nhức đầu dữ dội
- nhìn thấy hai ảnh, buồn ngủ, buồn nôn hay ói mửa

Có ba việc đơn giản có thể giúp quý vị xác định xem người nào đó đang có những triệu chứng này hay không. Nếu một người bị đột quy, họ không thể:

1. mỉm cười
2. nâng cả hai tay lên
3. nói rõ một câu đơn giản



Hành động nhanh. Gọi **911** khi thấy dấu hiệu đầu tiên của đột quy. Chữa trị nhanh chóng là điều rất cần thiết.



Công thức cho sức khỏe tốt

Món cá nướng ngon tuyệt

Từ “chiên” dường như không hợp với “khỏe mạnh,” phải không? Dưới đây là một loại thực phẩm “chiên” làm bằng các nguyên liệu lành mạnh. Thử công thức này với bất kỳ loại cá nào.

NGUYÊN LIỆU:

2 cân phi lê cá	1 muỗng cà phê tỏi tươi băm nhuyễn	½ tách bánh bột bắp, bóp vụn, hay vụn bánh mì thông thường
1 muỗng canh nước chanh tươi	¼ muỗng cà phê tiêu sọ xay	1 muỗng canh dầu cải (để thoa vào khay nướng)
¼ tách sữa không béo hoặc nước sữa buttermilk 1%	¼ muỗng cà phê muối	1 trái chanh tươi, cắt miếng
2 giọt nước sốt ớt cay	¼ muỗng cà phê bột hành	

CHẾ BIẾN:

Đun nóng lò đến 475 độ. Quét nước chanh lên phi lê cá và chùi nhẹ cho khô. Trộn sữa, nước sốt ớt cay và tỏi với nhau. Trộn tiêu, muối và bột hành với vụn bánh bắp và để vào khay. Lăn nhanh phi lê cá qua sữa. Lấy ra rồi thấm cả hai bên phi lê cá bằng vụn bánh. Để yên cho đến khi lớp ngoài dính vào mỗi bên cá. Sắp vào khay nướng đã thấm dầu. Nướng 20 phút trên giá giữa của lò nhưng không trở cá. Cắt thành 6 miếng. Ăn với chanh tươi.

KHÁU PHẦN: 1 miếng

SỐ LƯỢNG: 6 phần

THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG:

Calo 183; Chất béo 2 g; Chất béo bão hòa 1 g; Cholesterol 80 mg; Natri 325 mg



Hãy cảnh giác

Theo Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention), có hơn một trên 3 người 65 tuổi bị té mỗi năm. Dưới đây là một vài chỉ dẫn giúp quý vị đứng vững:

- **HỎI BÁC SĨ.** Bác sĩ có thể kiểm tra để xem các loại thuốc có làm cho quý vị bị chóng mặt hay buồn ngủ hay không.
- **TẬP THỂ DỤC THƯỜNG XUYÊN.** Hoạt động để được khỏe mạnh và cải tiến thăng bằng.
- **KIỂM TRA THỊ LỰC HÀNG NĂM.** Mang đúng mắt kính hay kính sát tròng.
- **ĂN UỐNG CHO XƯƠNG CHẮC KHỎE.** Dùng nhiều canxi và sinh tố D từ các sản phẩm bơ sữa và rau xanh.
- **ĐEM NHỮNG ĐỒ NGUY HIỂM RA KHỎI NHÀ.** Vùi bỏ những tấm thảm và bữa bộn có thể làm quý vị vấp ngã.
- **BẬT ĐÈN LÊN.** Ánh sáng mờ có thể che những mối nguy hiểm vấp ngã.
- **LẮP THÊM THANH VỊN VÀO CẦU THANG VÀ HÀNH LANG.** Lắp thanh vịn vào bồn tắm và bồn vệ sinh.



Hãy lên tiếng. Hãy trung thực với người chăm sóc về bất cứ lần nào quý vị bị té ngã, ngay cả khi quý vị không bị thương. Cho người chăm sóc biết khi quý vị thấy chóng mặt hay đứng không vững. PCP có thể giúp quý vị ngăn ngừa té ngã.