



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ HealthTALK

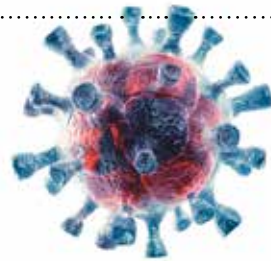


Nhìn và học hỏi

Hãy vào mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan để đọc phần giới thiệu ngắn về chương trình sức khỏe của quý vị. Video này giải thích cách tận hưởng quyền lợi của quý vị. Thông tin này rất tốt cho các hội viên mới và cũ.



Tránh bị cúm



Hãy đi chích ngừa cúm ngay

Mùa cúm sắp tới. Bệnh cúm lây lan dễ dàng. Bệnh này có thể làm cho quý vị cảm thấy khó chịu và làm cho quý vị phải nghỉ không đi làm hoặc đến trường trong vài ngày. Bệnh này cũng có thể rất nguy hiểm hoặc ngay cả đưa đến tử vong.

Cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm là chích ngừa. Mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cần chích ngừa cúm mỗi mùa thu. Sau đây là những chỉ dẫn 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.



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. Hãy vào myuhc.com/CommunityPlan hoặc dùng ứng dụng **Health4Me** để tìm một địa điểm gần quý vị.

Lớn lên

Đạy trẻ vị thành niên lấy trách nhiệm về sức khỏe của em.

Trẻ vị thành niên có thể bắt đầu học hỏi để trở thành người sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Biết cách chăm sóc cho chính mình có thể giúp trẻ vị thành niên gây dựng lòng tự trọng và trở nên tự lập hơn. Cha mẹ có thể dạy trẻ vị thành niên của mình kỹ năng chăm sóc sức khỏe như:

- lấy hẹn y tế và nha khoa
- viết xuống các thắc mắc để hỏi khi đến hẹn
- nói chuyện với người chăm sóc
- đi đến các mẫu
- hiểu rõ thuốc men

Trẻ vị thành niên có các nhu cầu chăm sóc sức khỏe khác hơn là trẻ nhỏ. Trẻ vị thành niên có thể phải chuyển từ bác sĩ nhi đồng đến người chăm sóc chánh chuyên chữa trị cho người lớn. Con gái của quý vị có thể cần người chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ như bác sĩ Phụ/Sản Khoa (OB/GYN).



Chúng tôi có thể giúp đỡ. UnitedHealthcare Community Plan có thể giúp trẻ vị thành niên chọn người chăm sóc thích hợp cho em. Gọi Dịch Vụ Hội Viên, vào mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan hoặc sử dụng ứng dụng **Health4Me**.



Trò chơi chờ đợi

Khi quý vị gọi điện thoại để lấy hẹn với người chăm sóc, phải cho văn phòng biết tại sao quý vị cần gặp bác sĩ. Điều này sẽ giúp họ biết phải cho hẹn lúc nào. Quý vị có thể lấy hẹn theo các thời hạn sau đây:

- **Khẩn cấp:** Ngay lập tức
- **Khám cần gấp với PCP:** trong cùng ngày
- **Khám định kỳ với PCP:** trong vòng 30 ngày
- **Lần khám với người:** chuyên khoa trong vòng 30 ngày sau khi được giới thiệu hoặc theo tình trạng y tế
- **Khám sau khi xuất viện:** trong vòng 7 ngày



Cần được giúp đỡ? Quý vị không biết là phải đến gặp PCP của quý vị hoặc đến nơi chăm sóc cần gấp? Quý vị không biết chắc có phải là trường hợp khẩn cấp hay không? Quý vị muốn được cố vấn về chăm sóc trẻ vị thành niên bị bệnh hoặc bị thương tích tại nhà? NurseLine có thể giúp quý vị biết mình nên đi đâu và phải làm gì. Xin gọi số **1-877-440-9409 (TTY 711)**, 24/7, để nói chuyện với y tá.

Lấy kết quả

UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình Cải Tiến Phẩm Chất. Chương trình này chăm sóc và phục vụ hội viên tốt hơn. Mỗi năm chúng tôi báo cáo cách chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho hội viên.

Năm vừa qua, một trong các mục tiêu của chúng tôi là gia tăng số lần khám mắt, HbA1c, và thử nghiệm hoạt động của thận cho bệnh nhân bị bệnh tiểu đường. Chúng tôi thấy đã có thêm nhiều hội viên bị bệnh tiểu đường làm thử nghiệm này. Năm nay, mục tiêu của chúng tôi cho những người bị bệnh tiểu đường không chỉ là thêm thử nghiệm, mà còn được kết quả tốt hơn.

Một mục tiêu khác nữa của chúng tôi là gia tăng số lần phụ nữ đến gặp bác sĩ trong vòng từ 3 đến 8 tuần sau khi sinh con. Chúng tôi thấy đã có thêm nhiều bệnh nhân đến khám việc này. Năm nay, chúng tôi sẽ tập trung vào việc giúp đỡ phụ nữ mang thai bắt đầu đến gặp người chăm sóc của họ sớm và trong suốt thời gian họ mang thai.

Trong năm tới, chúng tôi muốn gia tăng số hội viên đi khám nha khoa. Thêm vào đó, chúng tôi muốn bảo đảm rằng sẽ có thêm nhiều trẻ em đi khám tổng quát hàng năm.

Chúng tôi cũng làm cuộc khảo sát hội viên hàng năm. Các khảo sát cho biết mức độ chúng tôi đáp ứng nhu cầu của hội viên. Cuộc khảo sát năm 2016 của chúng tôi cho thấy có tiến bộ tổng quát về cách hội viên đánh giá dịch vụ chăm sóc sức khỏe của chúng tôi. Năm nay, chúng tôi sẽ cố gắng cải tiến mức độ hài lòng. Chúng tôi sẽ cải tiến các tài liệu và thông tin chúng tôi cung cấp. Mục tiêu của chúng tôi là giúp cho hội viên hiểu rõ hơn quyền lợi sức khỏe của họ.



Biết tất cả. Quý vị muốn biết thêm về Chương Trình Cải Tiến Phẩm Chất của chúng tôi? Xin gọi Dịch Vụ Hội Viên hoặc vào mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan.

Hãy gọi cho chúng tôi

Chúng tôi luôn có mặt để giúp quý vị.

Chúng tôi luôn luôn cố gắng cho quý vị có kinh nghiệm tốt đẹp với UnitedHealthcare Community Plan.

Xin gọi cho một trong những người biện hộ hội viên của chúng tôi khi quý vị có thắc mắc hoặc cần được giúp đỡ với chương trình sức khỏe của mình. Một người biện hộ hội viên có thể:

- để nghị một bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) và giúp lấy hẹn
- giải đáp thắc mắc về quyền lợi của quý vị
- giúp quý vị tham gia vào các chương trình quản lý sức khỏe của mình
- bảo đảm là quý vị được hưởng hầu hết các dịch vụ từ chương trình của mình



Hãy gọi cho chúng tôi. Số miễn phí của chúng tôi vẫn như cũ. Hãy gọi số **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Giờ mở cửa là từ 7:00 sáng - 7:00 tối, thứ Hai đến thứ Sáu. Chúng tôi luôn có mặt để giúp quý vị.



Xe buýt đi bộ đến trường

Cách tốt nhất để đi đến trường

Đi bộ đến trường thay vì đi xe buýt của trường hoặc đi chung xe tới trường là đều tốt cho con quý vị. Đây là cơ hội tập thể dục hàng ngày và hít thở không khí trong lành. Quý vị có thể giữ cho con mình được an toàn trên đường đi.

Cách tốt nhất để thực hiện điều này là thiết lập một “nhóm xe buýt đi bộ đến trường.” Đây là nhóm người lớn và trẻ em đi bộ cùng tuyến đường hàng ngày. “Xe buýt” rước và trả các em về cùng các trạm ngừng. Hãy hỏi các gia đình khác trong khu trường của quý vị cùng tham gia.

Nếu không tìm được một nhóm người này, thì quý vị cũng có những lựa chọn an toàn khác. Sau đây là một vài thí dụ:

- **Đi bộ chung.** Đừng để con nhỏ đi bộ một mình. Nếu quý vị không đi được với con, thì hỏi một người lớn nào quý vị tin cậy. Trẻ lớn hơn nên đi bộ với bạn, nếu được.
- **Băng qua đường một cách an toàn.** Dạy con phải ngó xe đang chạy và cách băng qua đường một cách an toàn. Chọn nơi băng qua đường có người trông chừng qua đường, nếu được.
- **Thiết lập một tuyến đường.** Giúp trẻ em tìm tuyến đường an toàn để đi đến trường. Chỉ dạy các em nên đi đúng tuyến đường này và không được đi đường tắt.



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)**

Baby Blocks Tham gia chương trình giải thưởng dành cho phụ nữ mang thai và mới sinh con. **UHCBabyBlocks.com**

Mental Illness and Addiction Crisis Line (Đường Dây Khủng Hoảng về Bệnh Tâm Thần và Nghiện Ngập) Để được giúp đỡ 24/7 cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần, gọi số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**

Twitter Pregnant Care (Twitter 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 and app (Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi) 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**

KidsHealth (Sức Khỏe Trẻ Em) Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên. **UHCCommunityPlan.com/LAkids**

