



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK

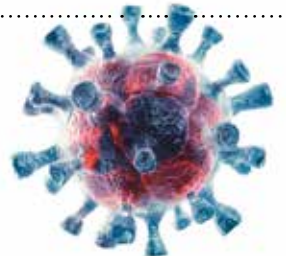


Nhìn và học hỏi

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.
- Dùng sơ 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.

Quý vị có thể bỏ hút thuốc

Tham Gia Ngày Great American Smokeout.

Sử dụng thuốc lá là nguyên nhân gây bệnh và chết sớm dễ ngăn chặn nhất. Có gần 42 triệu người hút thuốc lá tại Hoa Kỳ. Quý vị có phải là một trong những người này không?

Bỏ hút thuốc không phải dễ dàng. Đây là chứng nghiện ngập về thể chất và tinh thần. Thuốc men và hỗ trợ có thể giúp nhiều. Hãy chọn một ngày và lập kế hoạch bỏ thuốc lá. Great American Smokeout (Ngày hội toàn dân Mỹ bỏ hút thuốc) có thể là ngày tốt để bỏ thuốc lá — ngay cả khi chỉ bỏ hút thuốc có một ngày. Ngày này trong năm nay là ngày 17 tháng Mười Một.



Quý vị có thể thực hiện điều đó.

Nên hỏi người chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP) về cách bỏ thuốc lá. Quý vị cũng có thể gọi số miễn phí địa phương Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc) theo số **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**. Quý vị sẽ được chất thay thế nicotine hoặc thuốc miễn phí thích hợp cho quý vị. Xin vào mạng lưới **quitnow.net** để biết thêm các nguồn tài nguyên.

Hiểu rõ nguy cơ

Ung thư vú là loại ung thư thường thấy nhất ở phụ nữ. Có nhiều yếu tố nguy cơ bị ung thư vú. Hầu hết những yếu tố này điều không ai kiểm soát được, thí dụ như tiểu sử gia đình. Nhưng có một số yếu tố liên quan đến lối sống của quý vị. Quý vị có thể giảm nguy cơ bị ung thư vú bằng cách duy trì trọng lượng khỏe mạnh và tập thể dục. Hạn chế uống nhiều rượu cũng có thể giúp ích.

Điều quan trọng đối với hầu hết các phụ nữ trên 40 tuổi là phải chụp quang tuyến vú mỗi hai năm. Chụp quang tuyến vú có thể phát hiện ung thư vú ở giai đoạn đầu. Phần lớn có thể chữa trị ung thư vú nếu được phát hiện sớm.

Hỏi bác sĩ của quý vị về nguy cơ của ung thư vú. Bác sĩ của quý vị có thể đề nghị thời biểu khám thăm dò khác. Một số phụ nữ nên bắt đầu khám thăm dò sớm hơn hoặc thực hiện các thử nghiệm khác. Những người khác cần đi chụp quang tuyến vú ít thường xuyên hơn.



Biết về quyền lợi của quý

vi. Quý vị có thắc mắc nào về quyền lợi của mình đối với việc phát hiện và chữa trị ung thư vú không? Hãy đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên.

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 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 hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Tại sao em bé cần nhiều lần chủng ngừa như vậy?

Đáp: Khi em bé của quý vị được 2 tuổi thì sẽ được hơn 20 thứ chủng ngừa. Những chủng ngừa này bảo vệ cho em khỏi 14 loại bệnh khác nhau. Điều này có vẻ như nhiều thứ chích ngừa quá. Tuy nhiên, chủng ngừa nào cũng quan trọng.

Thuốc chủng ngừa an toàn. Chúng đã được chứng minh có tác dụng tốt. Hiếm khi xảy ra biến chứng. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy chúng không gây ra bệnh tự kỷ hay các bệnh khác.

Em bé của quý vị sẽ được tất cả chủng ngừa em cần tại các lần khám sức khỏe định kỳ. Lưu hồ sơ về những lần chủng ngừa cho con quý vị và thời gian chủng ngừa. Báo cho mọi nhóm chăm sóc mới biết khi quý vị đến gặp họ.



Khi nào nên đi

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.



Xem KidsHealth. Hãy tìm hiểu thêm về các chủng ngừa con quý vị cần để em được khỏe mạnh. Vào mạng lưới UHCommunityPlan.com/WAkids.

Lớn lên

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
- điền 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.





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)

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/WAkids

Healthy First Steps (Bước Đầu Lành Mạnh) Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con (số miễn phí). Hãy tham gia chương trình tưởng thưởng Baby Blocks cho phụ nữ mang thai và người mẹ mới sanh.
1-800-599-5985 (TTY 711)
UHCBabyBlocks.com

United Behavioral Health (Sức Khỏe Hành Vi Tổng Hợp) Tìm trợ giúp về các vấn đề buồn nản và lo lắng.
1-855-802-7089

Smoking Quitline (Đường Dây Cai Thuốc Lá) Lấy giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc.
1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)

March Vision (Khám Mắt Tháng Ba) Tìm trung tâm thị lực ở gần quý vị hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên.
MarchVisionCare.com



Buồn nản trong ngày lễ

Đối phó với sự buồn nản trong thời gian vui nhộn

Đương đầu với sự buồn nản trong những ngày lễ có thể là điều khó khăn. Bên ngoài, tất cả mọi người đều xem như họ đang ăn mừng. Nhưng bị lạc lõng, cô đơn, căng thẳng, gặp khó khăn về tiền bạc, hoặc các vấn đề khác cũng có thể cảm thấy bị dón dập. Điều quan trọng là giải quyết vấn đề này và thực hiện những điều làm cho quý vị cảm thấy tốt hơn.

1. **Tiếp ngoại.** Nếu cảm thấy cô đơn, quý vị nên tìm các nhóm hoặc các sinh hoạt trong cộng đồng để tham gia. Việc tình nguyện cũng có thể giúp quý vị nâng cao tinh thần của mình.
2. **Đề dành tiền.** Biết sẽ để dành bao nhiêu tiền để đi mua sắm. Đừng buồn nếu chỉ để dành ít tiền để xài.
3. **Hoạch định trước.** Để dành những ngày cho các sinh hoạt như đi mua sắm, nấu ăn, và du hành. Biết lúc phải từ chối.
4. **Nghỉ ngơi.** Nhớ dành thời gian cho bản thân. Vui thích đọc sách, nghe nhạc, hoặc đi bộ.
5. **Giữ gìn sức khỏe.** Nhớ phải ăn uống đều đặn, ngủ đầy đủ, và hoạt động thể chất.



Cần giúp đỡ? Gọi số **1-855-802-7089 (TTY 711)** hoặc đến **LiveandWorkWell.com** và nhập mã truy cập UHCWA để tìm người chăm sóc.

Đã đến lúc gia hạn bảo hiểm?

Bảo hiểm y tế Washington Apple Health cho gia đình, trẻ em, thai phụ và người lớn được gia hạn hàng năm. Nhiều người gia hạn quyền lợi của họ vào thời gian này trong năm. Một số bảo hiểm sẽ tự động gia hạn. Chúng tôi sẽ báo cho quý vị biết qua thư.

Hội viên khác sẽ cần gia hạn. Nếu nhận được thư từ Washington Health Benefits Exchange (Chuyển Đổi Quyền Lợi Sức Khỏe Washington) yêu cầu quý vị làm điều này, thì gọi số miễn phí **1-855-WAFINDER (1-855-923-4633)**. Số TTY là **1-855-627-9604**. Quý vị có thể gia hạn trực tuyến tại **wahealthplanfinder.org**.



Chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ. Chúng tôi có một nhóm đặc biệt để giúp đỡ nếu quý vị cần được hỗ trợ. Gọi số **1-866-686-9323 (TTY 711)** nếu quý vị cần được giúp đỡ để gia hạn bảo hiểm của mình.