



## 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. **UHCommunityPlan.com/LAkids**

## Niềm vui dưới nắng

Hãy tìm 10 từ này liên quan đến mùa hè.

- |           |           |
|-----------|-----------|
| WARM      | SUNSHINE  |
| SWIMMING  | CAMPING   |
| PICNIC    | GRILLING  |
| GARDEN    | SPRINKLER |
| FIREWORKS | FLIPFLOPS |



R H S L A P O S P I N B  
 O P I G W P R C K G C K  
 I S U N S H I N E A S D  
 A W T D T B H C M F R O  
 N I A B I S O P N L H A  
 G M H R G R I L L I N G  
 N M S O M N B G T P C L  
 T I G T G A P I R F O K  
 C N B S P R I N K L E R  
 S G A R D E N L S O T P  
 B R O T S H R T W P A I  
 K F I R E W O R K S R N

## Những ngày nắng đẹp

Điều quan trọng là phải để ý đến việc bảo vệ quý vị khỏi ánh nắng mặt trời mỗi ngày — không chỉ khi đi đến hồ bơi hay bãi biển. Bắt đầu sớm thói quen bảo vệ da khỏi ánh nắng mặt trời có thể bảo vệ con quý vị khỏi ung thư da khi lớn lên.



Kem chống nắng là cách bảo vệ tốt nhất cho tất cả mọi người từ 6 tháng trở lên. Dùng kem chống nắng có chỉ số SPF 30 hoặc cao hơn mỗi ngày. Chọn công thức có phổ rộng bảo vệ quý vị khỏi cả tia UVA và UVB. Bôi một lớp kem chống nắng dày cho trẻ trước khi đi ra ngoài từ 15 đến 30 phút. Bôi lại thường xuyên và sau khi trẻ đổ mồ hôi hoặc bơi lội.



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



## Chuẩn bị

Nếu bão tố hay thảm họa khác đến khu vực của quý vị thì nên ghi danh tại mạng lưới Bình An Vô Sự (Safe and Well) của Hội Hồng Thập Tự (American Red Cross) theo địa chỉ [RedCross.org/SafeandWell](http://RedCross.org/SafeandWell). Mạng lưới sẽ báo cho gia đình và bạn bè biết quý vị vẫn ổn. Có thể xem thêm thông tin về chuẩn bị cho bão tố tại [GetaGamePlan.org](http://GetaGamePlan.org). Quý vị có thể đăng tên nhận tin nhắn cập nhật và còn có thể lấy ứng dụng để dễ hoạch định.

## Health4Me

### Sức khỏe trong tầm tay quý vị

UnitedHealthcare Health4Me™ là một ứng dụng trên điện thoại di động để dễ dàng xem thông tin về chương trình sức khỏe của quý vị. Ứng dụng này được lập để là tài nguyên chăm sóc sức khỏe khi quý vị di chuyển.

- Tìm người chăm sóc, bệnh viện hoặc bệnh xá chăm sóc khẩn cấp ở gần kề.
- Xem các quyền lợi của chương trình sức khỏe của quý vị.
- Lấy số thẻ ID hội viên của quý vị.
- Nhận thông báo quan trọng về quyền lợi và chăm sóc sức khỏe.
- Xem Cẩm Nang Hội Viên của quý vị.
- Kết nối với các chuyên gia giúp đỡ.



**Bắt đầu.** Mở cửa hàng ứng dụng trên iPhone hoặc Google Play trên điện thoại có dùng

Android của quý vị. Tải xuống ứng dụng. Dùng tên người dùng và mật mã của quý vị trên [myuhc.com](http://myuhc.com) để đăng nhập hoặc nhập thông tin thẻ ID hội viên để ghi danh.



# Medicaid mở rộng

Medicaid ở Louisiana đã được mở rộng. Chương trình Medicaid và LaCHIP kết hợp giờ đây được gọi là Healthy Louisiana.

Có nhiều người đủ tiêu chuẩn được chương trình mới. Gồm những người lớn từ 19 đến 64 tuổi có lợi tức gia hộ bằng 138% mức nghèo đói. Quý vị không cần có trẻ em trong gia hộ để đủ điều kiện. Xem [healthy.la.gov](http://healthy.la.gov) để biết thêm thông tin.



## Thời gian cho trẻ vị thành niên

Khám sức khỏe là điều quan trọng cho tuổi thanh thiếu niên.

Kiểm tra sức khỏe sẽ giúp cho trẻ được khỏe mạnh ở bất cứ độ tuổi nào. Ngay cả những em nhỏ và trẻ vị thành niên cũng cần khám sức khỏe với bác sĩ hàng năm. Những lần khám này sẽ bảo đảm là con quý vị đang phát triển tốt. Nên biết chỉ số trọng lượng cơ thể (Body Mass Index, hay BMI) của con quý vị BMI đúng chiều cao và cân nặng để xem con quý vị có nặng quá nhiều hoặc quá thấp không.

Bác sĩ và con của quý vị có thể bàn thảo bất cứ hành vi rủi ro nào. Những thứ này gồm lạm dụng ma túy và an toàn. Bác sĩ cũng sẽ bàn thảo về sức khỏe tình dục. Ngoài ra, con quý vị sẽ được chích ngừa hay làm những thủ tục em cần.

Khi sang tuổi thiếu niên, là lúc bắt đầu đợt chích ngừa khác. Tdap, HPV và viêm màng não là các chủng ngừa được khuyến cáo cho hầu hết trẻ từ 11 đến 12 tuổi. Ngoài ra, trẻ vị thành niên cần chích bồi chủng ngừa viêm màng não vào năm 16 tuổi.

## Chúng tôi chăm lo cho quý vị



Điều quản chăm sóc giúp hội viên được những dịch vụ và chăm sóc họ cần. Nhân viên điều quản chăm sóc sẽ phối hợp với chương trình sức khỏe, bác sĩ và cơ quan bên ngoài của hội viên. Nhóm điều quản chăm sóc sẽ giúp đỡ những người có:

- khuyết tật thể chất
- nhiều vấn đề phức tạp về sức khỏe
- bệnh tâm thần trầm trọng
- các nhu cầu đặc biệt khác

Chúng tôi cũng có các chương trình điều quản bệnh tật. Hội viên theo những chương trình này được nhắc nhở về chăm sóc của họ. Họ giúp các thành viên bị những tình trạng đau ốm mãn tính như:

- tiểu đường
- hen suyễn
- COPD
- buồn nôn



**Chúng tôi có thể giúp.** Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)** để hỏi về chương trình có thể giúp cho quý vị hoặc gia đình.



**Làm theo hướng dẫn.** Có sẵn các hướng dẫn về phòng ngừa cho toàn thể gia đình của quý vị. Tài liệu này cho biết cần làm các thủ tục nghiêm và chủng ngừa nào, và vào lúc nào. Đến [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc gọi số **1-866-675-1607 (TTY 711)** để lấy một bản của tài liệu này.



# Liều thuốc đúng

Tìm chữa trị tốt nhất cho bệnh hiếu động thiếu tập trung (ADHD) của con quý vị

Nếu trẻ của quý vị bị bệnh hiếu động thiếu tập trung (attention deficit hyperactivity disorder, hay ADHD), thì người chăm sóc của em có thể đề nghị dùng thuốc. Có nhiều loại thuốc trị bệnh ADHD. Có thể phải mất một thời gian mới tìm được loại thuốc tốt nhất cho trẻ của quý vị.

Trẻ của quý vị có thể cần thay đổi loại thuốc hay liều lượng vài lần. Một số loại thuốc không có hiệu quả tốt cho trẻ của quý vị. Những loại thuốc khác cũng có thể gây ra phản ứng phụ. Liều lượng có thể quá thấp hay quá cao cho trẻ.

Vì vậy, điều quan trọng đối với trẻ em đang dùng thuốc trị bệnh ADHD là phải thường xuyên đi khám bác sĩ của em. Đi khám 30 ngày sau khi con quý vị bắt đầu dùng thuốc. Sau đó phải luôn giữ đúng lịch hẹn khám thường xuyên. Liệu pháp tinh thần và tham vấn cũng có thể giúp ích.



## Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

**Hỏi:** Cách nào để giúp con tôi đi xe đạp an toàn?

**Đáp:** Hoạt động ở ngoài trời là điều thật vui. Đạp xe là một cách rất tốt để tìm hiểu xung quanh. Đó cũng là cách tốt để tập thể dục. Hãy để mỗi lần đạp xe đều an toàn với những chỉ dẫn sau đây.

**Đội nón bảo hiểm.** Hãy bắt đầu thói quen đội nón bảo hiểm ngay từ lần đầu con quý vị đạp xe ba bánh hay được chở trên xe đạp người lớn. Chỉ dùng nón bảo hiểm thiết kế cho đi xe đạp. Hãy cho con quý vị thấy điều đó quan trọng ra sao bằng cách tự quý vị đội nón bảo hiểm. Tê ngã có thể xảy ra ở bất kỳ nơi đâu nên cần chắc chắn con quý vị đội nón bảo hiểm mỗi khi đạp xe.

**Dạy con về an toàn giao thông.** Dạy con quý vị về các quy tắc trên đường. Chỉ cho con biết cách dừng lại và nhìn quanh các lối đi trước khi qua đường hoặc rẽ vào đường. Cho con biết cần đạp xe ở bên phải đường khi giao thông và tuân theo các biển báo và tín hiệu giao thông.

**Dùng xe đạp có kích cỡ phù hợp.** Không mua xe đạp lớn cho con để con có thể dùng khi lớn lên. Xe đạp quá lớn rất khó điều khiển. Một chiếc xe đạp có kích cỡ phù hợp sẽ để cho con quý vị có thể chạm lòng bàn chân của em xuống đất.



**Giữ an toàn.** Lấy thêm chỉ dẫn để giữ cho con quý vị được an toàn và khỏe mạnh. Tìm hiểu cách trị cháy nắng, vết côn trùng cắn và trầy xước đầu gối xảy ra phổ biến vào mùa hè. Đến mạng lưới [UHCommunityPlan.com/LAKids](http://UHCommunityPlan.com/LAKids).