



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK



Thuốc chung loại ít tốn tiền



Thuốc chung loại có tác dụng như thuốc có nhãn hiệu. Tiệm thuốc tây có thể cho quý vị thuốc chung loại thay vì thuốc có nhãn hiệu bác sĩ kê toa. Nếu được thuốc có nhãn hiệu, thì quý vị có thể trả tiền đồng trả. Hãy hỏi về quyền lợi thuốc, bao gồm bất cứ tiền đồng trả nào quý vị có thể trả. Kiểm tra myuhc.com/CommunityPlan. Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên tại **1-888-980-8728, TTY 711**.

Phòng tránh bệnh cúm

Thời điểm chủng ngừa hàng năm

Siêu vi cúm rất phổ biến. Siêu vi này có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng và ngay cả tử vong. Chủng ngừa cúm hàng năm là cách bảo vệ tốt nhất. Quý vị và trẻ em từ 6 tháng trở lên cần chủng ngừa một lần mỗi năm.

Mùa cúm có thể bắt đầu vào đầu tháng Mười. Mỗi mùa cúm đều khác nhau. Bệnh cúm có thể ảnh hưởng đến nhiều người theo cách khác nhau. Ngay cả người khỏe mạnh cũng có thể bị bệnh cúm rồi lây cho người khác. Khi có nhiều người chủng ngừa hơn thì bệnh cúm sẽ ít lây lan khắp cộng đồng.

Điều tốt nhất. Chích ngừa cúm là 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 mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan để tìm một địa điểm gần nhà quý vị.





Phẩm chất hàng đầu

Cải tiến phẩm chất mang đến kết quả tốt đẹp

Chúng tôi có chương trình Cải Tiến Phẩm Chất. Chương trình này chăm sóc và phục vụ hội viên tốt hơn. Mỗi năm chúng tôi sẽ báo cáo chúng tôi hoạt động tốt ra sao.

Năm ngoái, một trong những mục tiêu của chúng tôi là cải tiến chăm sóc cho bệnh tiểu đường. Chúng tôi muốn tăng số lần khám mắt, thử máu HbA1c, và các thử nghiệm để kiểm tra hoạt động của thận. Chúng tôi nhận thấy có thêm nhiều hội viên đã làm những thử nghiệm quan trọng này. Năm nay, chúng tôi cũng muốn các thử nghiệm này có kết quả tốt hơn, như giữ mức HbA1c dưới 8 phần trăm.

Một mục tiêu khác của chúng tôi trong năm vừa qua là cải tiến chăm sóc cho phụ nữ có em bé. Chúng tôi muốn họ đến khám bác sĩ trong vòng 3–8 tuần sau khi có con. Chúng tôi thấy có nhiều phụ nữ đi khám những lần quan trọng này. Năm nay, chúng tôi muốn phụ nữ mang thai đến khám bác sĩ sản/phụ khoa trong vòng sáu tuần đầu của thai kỳ hay tham gia chương trình sức khỏe, để khám thường xuyên cho cả thai kỳ, và tiếp tục khám bác sĩ trong vòng 3–8 tuần sau khi có con.

Trong năm tới, chúng tôi cũng muốn tăng số:

- Trẻ sơ sinh và trẻ đi chập chững được khám sáu lần trước khi trẻ được 15 tháng
- Trẻ em và trẻ vị thành niên khám sức khỏe hàng năm với bác sĩ của các em
- Trẻ em được chủng ngừa theo thời biểu trước sinh nhật lần 2
- Hội viên tiếp tục đến bác sĩ chăm sóc sức khỏe tâm thần sau lần khám ở bệnh viện

Chúng tôi cũng làm cuộc khảo sát hội viên hàng năm. Chúng tôi muốn biết mức độ chúng tôi đáp ứng nhu cầu của hội viên. Cuộc khảo sát CAHPS cho thấy có tiến bộ tổng quát về cách hội viên đánh giá chăm sóc sức khỏe của họ. Năm nay, chúng tôi sẽ tiếp tục cải tiến mức độ hài lòng bằng cách cải tiến những dịch vụ chăm sóc hội viên cần. Mục tiêu của chúng tôi là giúp hội viên sử dụng tốt hơn dịch vụ bác sĩ chuyên khoa. Năm nay chúng tôi cũng sẽ nỗ lực để cải tiến mức độ hài lòng bằng cách cung cấp thông tin cho hội viên. Mục tiêu của chúng tôi là giúp cho hội viên hiểu rõ cách sử dụng quyền lợi sức khỏe của họ.



Biết tất cả. Quý vị muốn biết thêm về chương trình Cải Tiến Phẩm Chất của chúng tôi? Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711.**



Cộng sự chăm sóc sức khỏe của quý vị

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) điều phối và chăm sóc sức khỏe của quý vị. Vị này sẽ là cộng sự chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Điều quan trọng là PCP là người phù hợp cho quý vị.

Quý vị phải thấy thoải mái khi hỏi PCP của mình. Quý vị cần một PCP có địa điểm văn phòng và giờ làm việc phù hợp cho quý vị. Quý vị có thể cần có bác sĩ nói được ngôn ngữ hoặc hiểu văn hóa của quý vị. Quý vị có thể chọn PCP là nam hay nữ hơn. Nếu PCP không phù hợp thì quý vị có thể đổi người khác vào bất cứ lúc nào.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về chương trình của bác sĩ trên trực tuyến hay qua điện thoại. Các thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại
- Chứng nhận chuyên môn
- Chuyên khoa
- Chứng nhận của hội đồng
- Ngôn ngữ sử dụng
- Trường y
- Nơi thực tập



Hãy kiểm tra. Vào mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan để tìm PCP mới. Gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711.**

Đã đến lúc bỏ hút thuốc

Tham Gia Ngày Great American Smokeout.

Quý vị có biết vẫn còn 40 triệu người Mỹ hút thuốc? Con số này chiếm khoảng 17% người lớn. Tỷ lệ hút thuốc đã giảm, nhưng vẫn còn nhiều người bắt đầu hút thuốc theo cách khác. Xi gà, thuốc tẩu, và ống điều đang ngày càng phổ biến hơn.

Sử dụng thuốc lá là nguyên nhân gây bệnh và chết sớm dễ ngăn chặn nhất. Không có cách an toàn nào để sử dụng thuốc lá. Nếu quý vị sử dụng thuốc lá, thì nên bỏ thuốc lá vào ngày Great American Smokeout, một hoạt động quốc gia. Năm nay, hoạt động này nhằm ngày 16 tháng Mười Một.

Bỏ thuốc lá có tác dụng ngay lập tức và dài hạn. Tuy thật không dễ bỏ thuốc ngay nhưng quý vị có thể tăng gấp đôi hay gấp ba cơ hội thành công nếu được giúp đỡ. Cố vấn và/hoặc dùng thuốc cũng rất tốt.



Quý vị có thể làm được. Chương trình Quit for Life có thể giúp quý vị. Hãy vào mạng lưới **QuitNow.net** hay gọi **1-800-227-2345, TTY 711.**

Không tiếp xúc với CO

Giữ an toàn vào mùa đông này.

Carbon monoxide (CO) là khí không màu, không mùi phát ra từ nhiên liệu bị đốt cháy. Do không thể nhìn hay ngửi được



CO, dấu hiệu đầu tiên CO có trong nhà thường là khi quý vị thấy muốn bệnh. Triệu chứng đầu tiên là nhức đầu, mệt mỏi, hay chóng mặt, sẽ đỡ hơn khi ra khỏi nhà. Quý vị có thể buồn nôn hay khó thở.

Nếu quý vị nghi ngờ bị nhiễm độc CO, thì hãy ra khỏi nhà ngay. Cần bảo đảm là tất cả mọi người và vật nuôi trong nhà đều ra ngoài hết. Sau đó, dùng điện thoại di động hay điện thoại hàng xóm để gọi 911.

Giữ tất cả lò nấu và thiết bị sưởi trong tình trạng sử dụng tốt để ngăn ngừa nhiễm độc CO. Ngoài ra, KHÔNG BAO GIỜ:

- Để xe hơi nổ máy trong nhà xe hay nơi kín khác, ngay cả khi mở cửa
- Chạy máy phát điện bên trong nhà, nhà xe, hay nơi chật hẹp
- Đốt than củi bên trong
- Dùng bếp đốt bằng khí, lò nướng, hay máy sấy để sưởi nhà

Lấy hẹn khám sàng lọc

Ung thư vú là một trong những loại ung thư thường thấy nhất ở phụ nữ. Nhờ vào khám sàng lọc tốt hơn và chữa trị sớm, tỷ lệ tử vong đã giảm xuống trong ba thập niên qua. Ngày nay, có hơn 3 triệu người bệnh ung thư vú sống sót tại Hoa Kỳ.

Rối kiết vú là chụp quang tuyến vú. Rối kiết vú được dùng để phát hiện sớm bệnh ung thư vú trước khi quý vị thấy có khối u. Một số phụ nữ cũng có thể cần những thử nghiệm khác. Khi phát hiện sớm thì bệnh này thường có thể trị lành. Hỏi bác sĩ chăm sóc sức khỏe của quý vị về các yếu tố rủi ro của bệnh ung thư vú. Những yếu tố này bao gồm tiểu sử sức khỏe gia đình và cá nhân, nguồn gốc dân tộc, và lối sống. Quý vị và bác sĩ của quý vị có thể cùng nhau lập thời biểu khám sàng lọc tốt nhất cho quý vị.





Thông tin về nguồn tài nguyên

Dịch Vụ Hội Viên (Member Services) Quý vị có thể tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào (gọi số miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Mạng lưới của chúng tôi (Our website) Đọc Cẩm Nang Hội Viên, hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe.
myuhc.com/CommunityPlan

Đường Dây Y Tá (NurseLineSM) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí.
1-888-980-8728, TTY 711

Đường Dây Sức Khỏe của Tôi (MyHealthLineTM) Nếu đủ tiêu chuẩn thì quý vị có thể được một điện thoại khôn ngoan và chương trình dịch vụ hàng tháng miễn phí.
UHCmyHealthLine.com

Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia (National Domestic Violence Hotline) Được hỗ trợ 24/7, các nguồn tài nguyên và khuyến nghị về an toàn (gọi số miễn phí).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Chương trình Hapai Malama (Hāpai Mālama Program) Được giúp đỡ lấy hẹn, sắp xếp chuyến đi đến khám bác sĩ, kết nối với tài nguyên cộng đồng và nhiều thứ nữa (gọi số miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711.

yêu là tôn trọng (loveisrespect) Trẻ vị thành niên có thể nêu thắc mắc về bạo lực khi hẹn hò và trò chuyện với một trẻ vị thành niên hay người lớn (gọi số miễn phí).
1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453
loveisrespect.org

Tôn trọng người cao niên

Biết những dấu hiệu cảnh giác về lạm dụng người cao niên.

Ước tính có khoảng 5 triệu người cao niên bị lạm dụng hay bỏ bê hàng năm. Người tàn tật cũng có thể là nạn nhân.

Lạm dụng người cao niên có thể ảnh hưởng tới cả đàn ông và phụ nữ ở bất cứ chủng tộc nào. Tệ nạn này có thể là chửi mắng, lạm dụng thể xác, tình cảm, tài chánh, hoặc tình dục. Cũng có thể là bóc lột, bỏ bê hoặc ruồng bỏ. Lạm dụng có thể xảy ra ở nhà hoặc tại bệnh viện hay các cơ sở chăm sóc dài hạn. Người lạm dụng có thể là bất cứ ai.

Nhiều người cao niên hoặc người tàn tật bị lạm dụng chịu đựng trong im lặng. Dấu hiệu cảnh giác về lạm dụng và bỏ quên có thể là:

- Vết thâm tím, đau nhức hoặc thương tích khác
- Khép kín hoặc trầm cảm
- Thay đổi tình trạng tài chánh
- Loét vì nằm liệt giường, vệ sinh kém hoặc giảm cân không có lý do
- Thường xuyên cãi vã với người chăm sóc hoặc người thân

