



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

HealthTALK



Quý vị có biết?

Có 6.3 triệu trẻ em tại Hoa Kỳ bị bệnh suyễn. Con số này chiếm 8.6 phần trăm trong số người dưới 18 tuổi.



Sức Khỏe Trẻ Em (KidsHealth)

Thông tin trong tầm tay

UnitedHealthcare và KidsHealth phối hợp để khuyến cáo cho quý vị những gì cần thiết vào lúc quý vị muốn.

- **Cha Mẹ:** Tìm câu trả lời quý vị có thể tin cậy. Được cố vấn theo cách dễ hiểu và đúng theo bác sĩ cho phép.
- **Trẻ em:** Tìm các câu đố vui, trò chơi và video về sức khỏe. Tìm hiểu xem cơ thể mình hoạt động ra sao, điều gì xảy ra khi quý vị đau ốm, và cách nào để luôn khỏe mạnh.
- **Thiếu niên:** Tìm cách nói chuyện trực tiếp và những câu chuyện cá nhân. Được trả lời và nhận ý kiến về các thắc mắc về cơ thể và tâm trí của các em.

Viếng thăm ngay hôm nay. Viếng thăm chúng tôi tại nhà, trường học, thư viện hoặc bất cứ nơi đâu. Đến mạng lưới **UHCCommunityPlan.com/LAkids** ngay hôm nay để biết các thông tin sức khỏe trong tầm tay.



UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana
P.O. Box 31341
Salt Lake City, UT 84131-0341

Bệnh lây qua tình dục (Sexually transmitted infections, hay STI) có thể xảy ra âm thầm

Nhiều bệnh lây qua tình dục (sexually transmitted infections, hay STI) không có dấu hiệu hay triệu chứng nào. Quý vị không thể biết bạn tình mình có bị bệnh hay không. Quý vị có thể không biết mình bị bệnh, và rồi lây cho bạn tình. Một số STI có thể được chữa khỏi. Tuy nhiên, nếu không chữa trị thì bệnh có thể gây tổn thương vĩnh viễn.

Quý vị có thể bị STI từ tiếp xúc thân mật. Cách chắc chắn để ngăn ngừa STI là không tiếp xúc da kề da. Nhưng quý vị có thể làm những điều khác để tránh lây lan STI, như:

- Dùng bao cao su mỗi khi có bất cứ loại quan hệ tình dục nào.
- Hạn chế số bạn tình của quý vị.
- Cho người chăm sóc sức khỏe biết về hoạt động tình dục của quý vị. Hãy trung thực.
- Đi thử nghiệm. Có các thử nghiệm cho phần lớn STI. Thí dụ, phụ nữ có quan hệ tình dục ở tuổi 25 trở xuống nên đi thử bệnh chlamydia mỗi năm.



Tim bác sĩ Right. Đến khám người chăm sóc chánh để được cố vấn và thử nghiệm STI. Cần PCP mới? Đến myuhc.com/CommunityPlan hoặc dùng ứng dụng **Health4Me™**. Hoặc gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối.

Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Tại sao con tôi cần đi thử nghiệm chì?

Đáp: Chì thường có trong đường ống nước hay nước sơn tại những căn nhà cũ kỹ. Trẻ em có thể hít hoặc nuốt phải chì. Quá nhiều chì trong cơ thể trẻ sẽ dẫn đến nhiễm độc chì. Nhiễm độc chì có thể ảnh hưởng đến máu, xương hoặc não của trẻ. Cũng có thể gây chậm lớn hoặc những vấn đề về phát triển.

Nhiều trẻ bị ngộ độc chì không có triệu chứng gì. Đó là lý do cần đi thử nghiệm. Các chuyên gia khuyến cáo nên làm thử nghiệm khi trẻ 1 và 2 tuổi. Cần vài giọt máu để làm thử nghiệm này. Nếu thử nghiệm phát hiện có chì thì có thể chữa trị. Dọn sạch những gì có chì có thể ngăn ngừa nhiễm độc chì nặng thêm.



Tim hiểu thêm. Đọc về nhiễm độc chì và các chủ đề sức khỏe trẻ em khác tại UHCCommunityPlan.com/LAKids.

Chăm sóc đúng

Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare (UnitedHealthcare Community Plan) có quản lý chăm sóc (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 sẽ xem lại nhu cầu nếu cách chăm sóc có thể không đáp ứng các chỉ dẫn. Các quyết định không dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không tưởng thưởng bác sĩ hay nhân viên từ chối dịch vụ. Chúng tôi không trao phần thưởng tài chánh cho bất cứ người nào chăm sóc không đủ.

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.



Có thắc mắc? Chỉ cần gọi số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối. Có hỗ trợ ngôn ngữ.

Đọc thông tin

Quý vị có đọc Cẩm Nang Hội Viên của mình chưa? Đây là nguồn tham khảo rất tốt để biết thêm thông tin. Quý vị sẽ biết cách dùng chương trình của mình. Cẩm nang giải thích:

- Các quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng
- Các quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại trừ)
- Quý vị phải trả những chi phí nào cho chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm người chăm sóc trong hệ thống
- Cách hưởng quyền lợi thuốc theo toa
- Phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc khi đi xa
- Quý vị có thể được chăm sóc với người chăm sóc ngoài hệ thống vào lúc nào và bằng cách nào
- Được chăm sóc chánh, chăm sóc sau giờ làm, sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên khoa, chăm sóc bệnh viện và chăm sóc khẩn cấp ở đâu, khi nào và bằng cách nào
- Quyền hạn và trách nhiệm của hội viên
- Chánh sách riêng tư của chúng tôi
- Cần làm gì nếu nhận hóa đơn
- Cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định bao trả
- Cách yêu cầu một thông dịch viên hoặc giúp đỡ khác về ngôn ngữ hoặc phiên dịch
- Cách chương trình lấy quyết định để bao trả cho chữa trị hoặc kỹ thuật mới
- Cách báo cáo gian lận và lạm dụng



Biết tất cả những điều này. Quý vị có thể đọc Cẩm Nang Hội Viên trực tuyến tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc gọi cho

Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối để yêu cầu bản sao cẩm nang.



Mong chờ phần thưởng

Tham gia Nhóm Em Bé (Baby Blocks).

Quý vị đang sắp có con? Tham gia Nhóm Em Bé (Baby Blocks). Đây là chương trình khuyến khích cho phụ nữ mang thai và những người mới làm mẹ. Quý vị có thể lấy đến tám thẻ quà tặng để đi khám tiền sản, hậu sản và khám cho em bé khỏe mạnh. Phần thưởng đa dạng từ những vật dụng sức khỏe, đến đồ chơi, thẻ quà tặng.

Khi tham gia Nhóm Em Bé (Baby Blocks), quý vị sẽ được nhiều phần thưởng hơn. Quý vị sẽ nhận được điện thư và lời nhắc qua tin nhắn về những lần khám sắp tới. Quý vị cũng được thông tin sức khỏe hữu ích tại mỗi giai đoạn của thai kỳ và những năm tháng mới nuôi con.

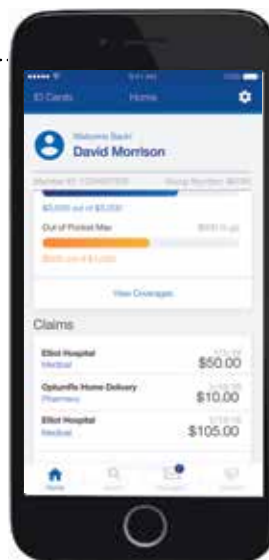


Hãy tham gia ngay hôm nay. Chỉ cần vào UHCBabyBlocks.com.

Health4Me tiến bộ hơn

Chúng tôi đã cập nhật ứng dụng di động Health4Me™ của UnitedHealthcare. Ứng dụng này có vẻ ngoài tươi mới và kinh nghiệm người dùng tốt hơn. Giờ đây, lấy thông tin về chương trình sức khỏe cần thiết khi quý vị cần sẽ dễ hơn lúc nào hết.

Health4Me có nhiều tính năng giống nhau như mạng lưới hội viên an toàn của quý vị là myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị có thể lấy thẻ hội viên tín số, tìm bác sĩ trong hệ thống và các trung tâm chăm sóc cần gấp gần đó, xem quyền lợi, và ngay cả xem Cẩm Nang Hội Viên. Và đây chỉ là mới bắt đầu.



Đừng chần chờ. Hãy lấy

chương trình sức khỏe trong tầm tay. Tải ứng dụng **Health4Me** ngay hôm nay từ cửa hàng Apple hay Google Play.



Thông tin về nguồn tài nguyên

Dịch Vụ Hội Viên (Member Services) Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền bằng bất cứ ngôn ngữ nào (số miễn phí), thứ Hai–thứ Sáu, 7:00 sáng đến 7:00 tối.

1-866-675-1607, TTY 711

Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi (Our website and app) Tìm bác sĩ, đọc Cẩm Nang Hội Viên, hoặc xem thẻ ID của con quý vị, ở mọi nơi quý vị cư ngụ.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me**

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

1-877-440-9409, TTY 711

Đường Dây Khủng Hoảng về Bệnh Tâm Thần và Nghiện Ngập (Mental Illness and Addiction Crisis Line) 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 Chăm Sóc khi Mang Thai (Twitter Pregnant Care) Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều cần dự trù, và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén.

**@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada**

Sức Khỏe Trẻ Em (KidsHealth) Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho và trẻ em.

**UHCommunityPlan.com/LAkids
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 (số miễn phí).

**1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453
loveisrespect.org**



Chúng tôi có thể giúp ra sao?

Hoàn tất Bản Lượng Định Sức Khỏe.

Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare (UnitedHealthcare Community Plan) cung cấp chương trình và quyền lợi đặc biệt để cải tiến sức khỏe của quý vị. Đánh Giá Sức Khỏe (Health Assessment) cho chúng tôi biết dịch vụ nào có thể giúp quý vị. Xin trả lời một số câu hỏi sau đây, để chúng tôi có thể tìm một chương trình phù hợp cho quý vị.

Chúng tôi yêu cầu hội viên mới Đánh Giá Sức Khỏe trong vòng 60 ngày sau khi tham gia chương trình. Nếu quý vị đã là hội viên lâu hơn thì vẫn chưa quá muộn.



Rất đơn giản. Chỉ mất vài phút. Chỉ cần vào **myuhc.com/CommunityPlan**. Hoặc gọi số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối, để hoàn tất qua điện thoại.

Mùa Xuân đã đến!

Khi cây cối có lá, cỏ mọc và hoa nở thì những cây này phát tán phấn hoa vào không khí. Đối với nhiều người, điều này có nghĩa là những triệu chứng dị ứng và suyễn sẽ tệ hơn vào mùa xuân. Quý vị có thể bị khó thở. Quý vị có thể bị ngứa mắt hay chảy mũi. Quý vị có thể làm nhiều điều để giữ gìn sức khỏe.

- Kiểm tra phẩm chất không khí. Phẩm chất không khí thường được báo với thời tiết. Nó có thể cho quý vị biết mức độ của các loại phấn hoa và ô nhiễm khác nhau.
- Nếu quý vị chơi đùa, làm vườn, hay tập thể dục ngoài trời thì hãy tận hưởng những hoạt động này vào buổi sáng hay đầu giờ trưa. Vào mùa xuân thì mức độ phấn hoa của cây cỏ sẽ thấp nhất trong những lúc này trong ngày.
- Sau khi ở ngoài trời thì hãy tắm rửa và thay quần áo. Điều này sẽ làm cho phấn hoa không dính vào bàn ghế và khăn trải giường.
- Đóng cửa sổ ở nhà và xe khi có thể được.
- Dùng thuốc. Nếu quý vị bị bệnh suyễn, dùng thuốc kiểm soát bệnh suyễn theo toa. Mang theo chai hít để trợ thở bên mình. Làm theo lệnh bác sĩ để chữa trị những triệu chứng dị ứng khác.

