



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



Quý vị nghĩ gì?

Trong vài tuần lễ, quý vị có thể sẽ nhận một bản thăm dò trong thư tín. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với chương trình UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận bản thăm dò, xin điền và gửi trả lại qua bưu điện. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Ý kiến của quý vị giúp chúng tôi cải tiến chương trình sức khỏe tốt hơn.



Chăm sóc


Quý vị có thể tránh đến phòng cấp cứu.

Khi bị bệnh hay đau thì quý vị không muốn chờ đợi để được chăm sóc y tế. Nếu đến nơi thích hợp thì sẽ được chăm sóc tốt hơn, mau chóng hơn.

Phòng cấp cứu tại bệnh viện chỉ dùng cho những trường hợp khẩn cấp y tế nghiêm trọng. Chỉ nên đến đó khi quý vị nghĩ bệnh tật hay thương tích của mình có thể gây tử vong hoặc tàn tật nếu không chữa trị ngay.

Trước hết, hãy gọi văn phòng bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) khi cần được chăm sóc. Quý vị cũng có thể lấy hẹn vào cuối ngày đó. Quý vị cũng có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

Nếu quý vị không thể hẹn gặp bác sĩ thì có thể đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Nhiều trung tâm chăm sóc khẩn cấp mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

 **Xin chào y tá!** UnitedHealthcare có đường dây NurseLine hoạt động 24/7. Y tá có thể giúp quý vị chọn nơi tốt nhất để đi chăm sóc. Gọi NurseLine 24/7 theo số **1-877-543-3409 (TTY 711)**.





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 trợ giúp.

Chúng tôi có một nhóm đặc biệt để trợ giúp nếu quý vị cần được hỗ trợ. Gọi đến số **1-866-686-9323 (TTY 711)** nếu quý vị cần được hỗ trợ để tái tục bảo hiểm.

Công thức cho sức khỏe

Mì nui bí đỏ và phô mai

Quý vị biết đấy, rau củ tốt cho quý vị. Nhưng quý vị, trẻ hay người lớn trong nhà có thể không thích ăn rau. Có nhiều cách để thêm khẩu phần rau trong bữa ăn của quý vị mà không phải ăn thêm món sa-lát. Ví dụ, quý vị có thể thêm bí xanh, ớt, cà rốt hoặc rau củ khác xắt nhỏ hoặc nghiền nhỏ vào nước sốt mì Ý. Quý vị có thể chế biến rau đến thành nước ép. Quý vị có thể thêm cà rốt, bơ xắt nhỏ hoặc cà chua xắt lát vào bánh mì kẹp. Quý vị cũng có thể thử công thức sau đây:

Thành phần

1 cân Anh nui macaroni cong hoặc nui hình vỏ sò hay nui xoắn, nấu chín
1 trái bí đỏ (hoặc một túi bí đỏ cắt miếng vuông nhỏ đông lạnh), nấu chín
3 muỗng canh bơ
3 muỗng canh bột mì
2 ly sữa nhỏ
2 ly nhỏ phô mai lát xắt nhỏ

Chỉ dẫn

Nếu dùng bí đỏ tươi thì gọt bỏ vỏ và bỏ hạt. Nghiền như bí đỏ bằng nĩa hoặc nghiền thành bột bằng máy trộn hay máy chế biến thực phẩm. Để riêng ra.

Làm chảy bơ trong một cái chảo cỡ vừa ở nhiệt độ trên trung bình. Thêm bột mì vào. Khuấy đều trong 3 phút. Thêm sữa và khuấy đều. Khi sữa bắt đầu sủi bọt thì thêm phô mai vào. Khuấy cho đến khi phô mai tan ra. Thêm muối và tiêu để nêm. Thêm bí đỏ và khuấy cho đến khi trộn đều.

Bỏ nui và nước sốt vào một cái đĩa có thể chịu nhiệt trong lò. Nướng trong 15 phút ở 325 độ. Hoặc, chuẩn bị trước, cất trong tủ lạnh, đậy lại và để trong 24 giờ. Nướng khoảng 45 phút.

Dùng cho 8 người.



Xem tại đây

Đừng để bệnh tiểu đường làm mất thị lực của quý vị.

Bệnh võng mạc do tiểu đường là một biến chứng phổ biến của bệnh tiểu đường. Nó làm hư hỏng mạch máu trong mắt. Hiếm khi thấy các triệu chứng cho đến khi mắt đã hư hại nhiều. Chữa trị có thể giúp ngăn tình trạng thêm trở nặng. Nhưng nếu đã mất thị lực rồi thì không thể lấy lại được.

Đó là lý do quan trọng phải khám mắt do tiểu đường mỗi năm. Khám để biết được vấn đề trước khi quý vị có triệu chứng. Khám nghiệm này nhanh chóng và không đau.

Người bị tiểu đường cũng có nguy cơ cao hơn bị các bệnh khác về mắt. Những bệnh này bao gồm bị đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp. Kiểm soát tốt bệnh tiểu đường có thể ngăn ngừa những bệnh về mắt này.


 **Chúng tôi có thể giúp.** Nếu quý vị bị tiểu đường hoặc bệnh mãn tính khác thì chúng tôi có thể giúp. Chúng tôi cung cấp các chương trình điều quản bệnh tật. Các chương trình này sẽ giúp quý vị điều quản bệnh của mình. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)** để biết thêm thông tin.



Biết quyền lợi về thuốc của quý vị

Hãy đến mạng lưới của chúng tôi để biết quyền lợi thuốc theo toa của quý vị. Mạng lưới có các thông tin về:

- 1. Thuốc nào được bao trả.** Có một danh sách thuốc được bao trả.
- 2. Mua thuốc theo toa ở đâu.** Quý vị có thể tìm tiệm thuốc tây nào gần nhà, tiệm nào nhận chương trình của quý vị.
- 3. Các luật định có thể áp dụng.** Một số thuốc chỉ được bao trả trong vài trường hợp. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước được phẩm khác. (Điều này gọi là trị liệu từng bước.) Hoặc quý vị có thể cần phải được UnitedHealthcare chấp thuận cho dùng một dược phẩm. (Điều này gọi là xin phép trước.) Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị muốn lấy đối với một số dược phẩm.


 **Tìm thông tin.** Tìm thông tin quyền lợi về thuốc của quý vị tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

Quyền riêng tư cá nhân của quý vị là điều quan trọng

Chúng tôi rất tôn trọng quyền riêng tư cá nhân của quý vị. Chúng tôi rất cẩn thận với thông tin sức khỏe được bảo vệ (protected health information, hay PHI) của gia đình quý vị. Chúng tôi cũng bảo vệ thông tin tài chánh (financial information, hay FI) của quý vị. Chúng tôi dùng PHI và FI để lo việc kinh doanh. Việc này giúp chúng tôi cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị.

Chúng tôi bảo vệ PHI và FI nói miệng, trên giấy tờ và dạng điện tử. Chúng tôi có luật định chỉ dẫn cách chúng tôi có thể giữ an toàn PHI và FI. Chúng tôi không muốn PHI hay FI bị mất hay thải bỏ. Chúng tôi muốn bảo đảm không có ai dùng thông tin này theo cách sai lầm. Chúng tôi dùng thông tin một cách cẩn thận. Chúng tôi có chánh sách giải thích:

- cách chúng tôi có thể dùng PHI và FI
- khi nào chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với người khác
- quý vị có quyền hạn gì với PHI và FI của gia đình mình

 **Đây không phải là điều bí mật.** Quý vị có thể đọc chánh sách riêng tư của chúng tôi trong Sổ Tay Hội Viên. Thông tin này được đăng trực tuyến trên myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)** để yêu cầu chúng tôi gửi một bản. Nếu có thay đổi chánh sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị.





Hãy bắt đầu năm mới của quý vị đúng cách

Gặp bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) để khám sức khỏe.

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) muốn khám sức khỏe cho quý vị mỗi năm. Lần khám sức khỏe này giúp quý vị và PCP biết về nhau rõ hơn. Đầu năm là thời gian tốt để đi khám sức khỏe. Khám sức khỏe cũng là thời điểm tốt để:

- khám dò tìm và làm các thử nghiệm quan trọng
- chủng ngừa những thứ cần thiết
- kiểm tra các bệnh mãn tính
- theo dõi các loại thuốc quý vị đang dùng
- điều phối chăm sóc từ bác sĩ chuyên khoa cho quý vị
- cố vấn về lối sống lành mạnh
- bàn thảo về sức khỏe tâm thần, sử dụng ma túy, vấn đề an toàn các chủ đề khác

Khi quý vị gặp PCP thì cho họ biết về:

- bất cứ loại thuốc hoặc thuốc bổ nào quý vị đang dùng
- bất cứ bác sĩ nào khác quý vị đã khám, như các bác sĩ chuyên khoa hoặc bác sĩ thay thế khác
- bất cứ thử nghiệm hoặc chữa trị nào quý vị đã trải qua và các kết quả chữa trị
- bất cứ chữa trị nào cho sức khỏe tâm thần hoặc do dùng ma túy

Quý vị không phải trả tiền cho các lần khám sức khỏe. Đã hơn một năm kể từ lần khám sức khỏe gần đây nhất của quý vị? Gọi PCP của quý vị để lấy hẹn ngay hôm nay.



Cần bác sĩ? Quý vị có thể thay đổi PCP vào bất cứ lúc nào. Hãy đến mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan hoặc sử dụng ứng dụng **Health4Me** để tìm một PCP mới. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)**.



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. Để được giúp đỡ cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc dùng ma túy, gọi số miễn phí **1-877-542-8997 (TTY 711)**

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

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)**

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

QuitLine (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc) Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**
quitnow.net

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia) Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình, gọi số miễn phí

1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org

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

MarchVisionCare.com

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.

1-800-599-5988 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tuổi tác hoặc tình trạng tàn tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.