



HealthTALK

MÙA HÈ 2018



Quý vị có biết?

Khoảng 618 người ở Hoa Kỳ chết do cơn nóng cực độ mỗi năm.

Các bệnh liên quan đến nóng xảy ra khi cơ thể không thể tự làm mát thích hợp. Cao niên, trẻ nhỏ và người bị bệnh mãn tính là những người có nhiều nguy cơ nhất.

Nguồn thông tin tham khảo: Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh

Thời gian bỏ hút thuốc.

Quý vị có muốn bỏ hút thuốc không? UnitedHealthcare QUEST Integration sẽ trả tiền cho hai vòng gồm bốn buổi tham vấn một năm để giúp quý vị bỏ hút thuốc. UnitedHealthcare QUEST Integration cũng sẽ trả tiền kẹo nhai, miếng dán nicotine, xịt mũi, xông mũi, viên ngậm và thuốc để giúp quý vị ngưng hút thuốc.

Sử dụng thuốc lá là nguyên nhân lớn nhất gây bệnh và tử vong có thể ngăn ngừa. 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. Đi tham vấn và/hoặc dùng thuốc cũng rất tốt.

Nếu quý vị đã sẵn sàng bỏ hút thuốc thì Đường Dây Bỏ Thuốc Lá (Tobacco Quitline) của Hạ Uy Ìi cố vẫn miễn phí cho quý vị qua điện thoại và trực tuyến. Họ cũng cung cấp tiếp liệu miếng dán, kẹo nhai hoặc viên ngậm có nicotine miễn phí trong 4 tuần. Gọi số **1-800-QUIT-NOW (784-8669)** hoặc vào mạng lưới **hawaiiquitline.org** để lấy thêm thông tin.



Quý vị có thể làm được. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728** để biết thêm thông tin. Gọi số **TTY 1-888-980-8728** nếu cần trợ giúp vì nghe không rõ.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

CSHI18MC4254145_000

AMC-047-HI-ABD-VT

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 bé khỏi 14 loại bệnh khác nhau. Điều này có vẻ như nhiều thứ chích ngừa quá. Tuy nhiên, chủng ngừa nào cũng quan trọng.

Một số bệnh chúng tôi chủng ngừa hiếm khi xảy ra ở Hoa Kỳ. Tuy nhiên, những bệnh này vẫn xảy ra ở những vùng khác trên thế giới. Nếu chúng ta không chủng ngừa, những bệnh hiếm khi xảy ra này có thể tăng lên ở đây khi có người tiếp xúc với người bị bệnh. Ngoài ra, những bệnh khác vẫn xảy ra phổ biến ở đây.

Em bé và trẻ nhỏ có thể bị bệnh nặng do những bệnh nghiêm trọng này. Thuốc chủng ngừa an toàn. Chúng đã được chứng minh có tác dụng tốt. Hiếm khi xảy ra biến chứng. Những nghiên cứu cho thấy chúng không phải là nguyên nhân gây bệnh tự kỷ hay những bệnh trạng khác.

Em bé của quý vị sẽ được tất cả chủng ngừa em cần thiết tại các lần khám sức khỏe định kỳ của ESPDT. Xin giữ lại hồ sơ về thời gian chích và loại chủng ngừa cho con quý vị. Cho người chăm sóc sức khỏe mới khám cho con quý vị biết thông tin này.



Hiểu rõ tất cả. Tìm hiểu thêm về chủng ngừa và chủ đề sức khỏe khác của trẻ em tại uhc.com/kids.



Thở dễ dàng.

Hiểu về thuốc cho bệnh suyễn hoặc COPD.

Có nhiều loại thuốc cho bệnh suyễn và bệnh tắc đường hô hấp mãn tính (chronic obstructive pulmonary disease, hay COPD). Bác sĩ sẽ kê toa thuốc phù hợp cho quý vị. Phải dùng thuốc theo đúng cách bác sĩ đã chỉ cho quý vị. Không được ngưng dùng thuốc mà không cho bác sĩ biết, ngay cả khi quý vị đã thấy khá hơn. Quý vị nên viết ra giấy để biết nên uống thuốc gì vào lúc nào.

Thuốc dùng lâu dài:

Hầu hết những người bị bệnh suyễn và COPD dùng thuốc hàng ngày, ngay cả khi họ thấy khỏe. Những thuốc dùng lâu dài này kiểm soát bệnh suyễn và COPD. Chúng có thể là thuốc uống qua miệng hay hít qua mũi. Hầu hết những thuốc này giảm sưng và mở đường hô hấp.

Thuốc cứu hộ:

Dùng thuốc cứu hộ loại hít qua mũi khi quý vị bị ho hoặc khó thở. Thuốc cứu hộ có thể giúp quý vị thở dễ dàng hơn trong vài phút. Chúng có tác dụng trong vài giờ. Luôn luôn mang theo thuốc cứu hộ. Vẫn uống thuốc dùng lâu dài của quý vị ngay cả khi quý vị dùng thuốc cứu hộ hít qua mũi.



Chúng tôi có thể giúp. Chúng tôi cũng có các chương trình điều quản bệnh tật. Các chương trình này giúp những người bị suyễn, tiểu đường và các bệnh trạng khác. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728**, **TTY 711**, để biết thêm thông tin.

Quý vị được kê toa thuốc opioid?

3 thắc mắc cần hỏi bác sĩ.

Dùng thuốc quá liều hiện nay là nguyên nhân tử vong hàng đầu ở người dưới 50 tuổi. Ngày càng có nhiều người dùng thuốc quá liều trong thời gian gần đây là do sử dụng opioid tăng mạnh. Opioid bao gồm thuốc kê toa như Vicodin và Oxycontin. Chúng cũng có thể gồm heroin và ma túy phi pháp khác.

Nhiều người bị nghiện opioid bắt đầu sử dụng thuốc này khi họ được kê toa để trị đau. Những người khác dùng sai thuốc còn lại từ bạn bè hay người nhà.

Nếu bác sĩ hay nha sĩ kê toa thuốc giảm đau thì quý vị phải tự lo cho sức khỏe của mình và biết chính xác quý vị đang dùng thuốc gì. Đây là 3 thắc mắc cần hỏi bác sĩ:

- 1. Có lựa chọn nào khác để trị đau cho tôi không?** Opioid không phải là lựa chọn duy nhất. Cách trị đau khác có thể giúp quý vị thấy khá hơn. Những cách này gồm các thuốc không phải opioid, thuốc giảm đau mua tự do hoặc trị liệu vật lý.
- 2. Tôi có nguy cơ bị nghiện không?** Một số người có thể dễ bị nghiện hơn những người khác. Dùng opioid một thời gian có thể tăng nguy cơ phụ thuộc và nghiện thuốc. Những người nghiện rượu và ma túy có nguy cơ cao hơn.
- 3. Thuốc này kết hợp ra sao với những thuốc khác tôi đang dùng?** Opioid có thể gây ra dùng quá liều và làm quý vị ngưng thở khi kết hợp với những thuốc khác. Thuốc dùng để trị lo lắng và bệnh mất ngủ có thể gây ra điều này. Không được trộn rượu với thuốc giảm đau có opioid.



Cần trợ giúp? Chữa trị bệnh về dùng dược chất là một quyền lợi được bảo trợ. Gọi Dịch Vụ Giới Thiệu Chữa Trị của Cơ Quan Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Dược Chất theo số **1-800-662-HELP (4357)** để bắt đầu phục hồi.



Cưng ơi, xin đừng hút thuốc.

Quý vị đang có thai? Quý vị muốn có thai? Nếu quý vị hút thuốc thì cần phải bỏ thuốc — cho quý vị và em bé của mình. Hút thuốc làm em bé của quý vị có thể nhiễm những hóa chất nguy hiểm. Và không cho em bé lấy đủ dưỡng khí. Khi quý vị có thai, hút thuốc tăng nguy cơ:

- Biến chứng thai kỳ.
- Sinh thai chết hoặc sanh non.
- Sinh con nhẹ cân.
- Một số dị tật bẩm sinh.

Sau khi sanh em bé, nếu xung quanh có khói thuốc thì có thể gây những vấn đề khác. Hội chứng đột tử ở trẻ sơ sinh (sudden infant death syndrome, hay SIDS) suyễn, viêm phổi xảy ra phổ biến ở trẻ em sống chung với những người hút thuốc.



Thời gian bỏ hút thuốc?

Hỏi người chăm sóc trước khi quý vị có thai. Họ có thể giúp quý vị hoạch định bỏ hút thuốc. Đề nghị những người hút thuốc trong nhà quý vị cùng quý vị bỏ hút thuốc.





Thông tin về nguồn tài nguyên.

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**

Our website and app: 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®

NurseLineSM: Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**

Text4baby: Nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động mỗi tuần theo từng giai đoạn của thai kỳ. Ghi danh bằng cách **gởi tin nhắn có từ BABY hay BEBE đến số 511411**. Sau đó nhập mã người tham gia là HFS.

Hawai'i Tobacco Quitline: Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**
hawaiiquitline.org

National Domestic Violence Hotline: Được hỗ trợ 24/7, các nguồn tài nguyên và khuyên nhủ về an toàn, gọi số miễn phí.
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Đẹp tan ung thư.

Đã tới lúc cần đi khám dò tìm chưa?

Khám dò tìm ung thư giúp biết sớm các loại ung thư phổ biến. Khi phát hiện sớm thì ung thư thường có thể trị được. Chúng ta có thể ngăn ngừa một số bệnh ung thư bằng cách khám dò tìm. Đối với người có nguy cơ trung bình thì Hiệp Hội Ung Thư Mỹ (American Cancer Society) khuyến khích như sau:

LÀM GÌ: Rối kiếng vú.

TẠI SAO: Để phát hiện sớm ung thư vú.

KHI NÀO: Rối kiếng vú thường niên cho phụ nữ từ 40 đến 45 tuổi, tùy vào nguy cơ. Rối kiếng vú 2 năm một lần khi bắt đầu 55 tuổi. (Phụ nữ có nguy cơ cao có thể tiếp tục khám dò tìm thường niên sau 55 tuổi.)

LÀM GÌ: Rối trực tràng.

TẠI SAO: Để phát hiện hoặc ngăn ngừa ung thư trực tràng.

KHI NÀO: Rối trực tràng 10 năm một lần cho đàn ông và phụ nữ ở tuổi 50. Cũng có các thử nghiệm khác về ung thư trực tràng; thời gian giữa các lần khám khác nhau.

LÀM GÌ: Khám dò tìm qua thử nghiệm Pap và HPV.

TẠI SAO: Để phát hiện hoặc ngăn ngừa ung thư cổ tử cung.

KHI NÀO: Khám dò tìm qua thử nghiệm Pap 3 năm một lần khi từ 21 đến 29 tuổi. Làm thử nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần khi từ 30 đến 65 tuổi. Phụ nữ 65 tuổi trở lên nếu có lịch sử kết quả thử nghiệm Pap bình thường thì không cần làm thử nghiệm nữa.



Quý vị có nguy cơ? Hỏi bác sĩ về các yếu tố nguy cơ bị ung thư của quý vị. Hỏi xem quý vị có nên bắt đầu khám dò tìm ở độ tuổi trẻ hơn hoặc cần khám dò tìm thường xuyên hơn.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call 1-888-980-8728 to tell us which language you speak. (TTY: 711).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 1-888-980-8728 , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: 711).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori 1-888-980-8728 omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le 1-888-980-8728 pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: 711).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter 1-888-980-8728 und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: 711).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona 1-888-980-8728 `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: 711).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti 1-888-980-8728 tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: 711).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 1-888-980-8728 に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: 711).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. 1-888-980-8728 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: 711).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok 1-888-980-8728 im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: 711).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea 1-888-980-8728 pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: 711).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al 1-888-980-8728 y díganos que idioma habla. (TTY: 711).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa 1-888-980-8728 para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: 711).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he 1-888-980-8728 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: 711).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi 1-888-980-8728 nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: 711).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa 1-888-980-8728 aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).