



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 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.



Tránh đến ER.

Biết phải khám ở đâu và vào lúc nào.

Đối với đa số các bệnh tật hay thương tích, bước đầu tiên là quý vị nên gọi tới văn phòng của PCP khi cần được chăm sóc. 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. Các trung tâm chăm sóc khẩn cấp sẵn sàng nhận bệnh nhân chưa lấy hẹn. Nhiều trung tâm chăm sóc khẩn cấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

Phòng cấp cứu (ER) 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. Nếu quý vị tới đó cho bệnh trạng không đáng kể thì sẽ phải chờ lâu.



Xin chào y tá!

UnitedHealthcare có đường dây NurseLineSM 24/7. Y tá có thể giúp quý vị chọn nơi tốt nhất để chăm sóc. Hãy gọi NurseLine theo số **1-877-440-9409, TTY 711.**





Chủng ngừa trước tuổi thiếu niên.

Khi con quý vị 11 hoặc 12 tuổi là lúc để chích đợt chủng ngừa khác. Chủng ngừa vào lần khám sức khỏe thường niên trước tuổi thiếu niên. Các chủng ngừa này bảo vệ con quý vị, bạn bè của trẻ và người trong nhà quý vị khỏi các bệnh nghiêm trọng. Trong lần dẫn con đang ở độ tuổi học trung học của quý vị đến bác sĩ thì hỏi về các chủng ngừa sau:

- **HPV:** Phòng ngừa siêu vi sinh dục papilom ở người.
- **Viêm màng não cầu khuẩn:** Phòng ngừa viêm màng não do vi khuẩn.
- **Chủng ngừa sài uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap):** Phòng ngừa uốn ván, bạch hầu và ho gà.

Nếu con quý vị bị lỡ bất cứ chủng ngừa nào nói trên thì vẫn chưa quá trễ để chích.



Đó là chủng ngừa phù hợp nhất.

Tìm hiểu thêm về chủng ngừa cho mọi người trong nhà quý vị tại [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).



Nửa phần ăn của quý vị.

Tìm đồ ăn ngon.

Hãy cố gắng dành nửa phần ăn của quý vị cho trái cây và rau củ. Điều này sẽ giúp quý vị được đúng lượng những thực phẩm thiết yếu này. Hãy tìm một số thực phẩm thông dụng trong thanh tìm kiếm từ sau đây.

TÁO
CẢI XANH
CAM

CHUỐI
CẦN TÂY
RAU BÓ XÔI

CÀ RỐT
ĐẬU TÂY

R	A	U	B	Ó	X	Ô	I	H	O
B	O	D	S	H	M	I	C	E	I
U	V	H	Q	P	U	O	H	K	L
T	Y	N	E	T	F	N	U	G	R
Á	Â	E	Q	I	A	P	Ố	S	D
O	T	M	B	X	G	K	I	C	Â
C	N	G	I	L	G	B	K	F	U
F	Ả	Ả	N	S	C	À	R	Ố	T
K	C	A	M	C	G	Q	U	L	Â
T	P	O	D	F	Y	V	N	T	Y



Hãy ăn uống! Tìm hiểu thêm về ăn uống lành mạnh tại [ChooseMyPlate.gov](https://www.ChooseMyPlate.gov).



Hãy nghỉ ngơi và thư giãn.

Mùa cúm đang ở lúc cao điểm. Siêu vi cúm lan rộng dễ dàng trong những tháng lạnh.

Quý vị thường bị cúm bất ngờ. Quý vị có thể bị sốt, thấy đau nhức và mệt mỏi. Cúm thường làm quý vị bị ho, đau họng và chảy mũi. Một số người bị đau đầu hoặc khó chịu trong bụng.

Không có cách nào trị dứt được bệnh cúm. Nhưng tự chăm sóc có thể giúp quý vị thấy khá hơn một chút cho đến khi hết cúm. Hãy uống thuốc hạ sốt/giảm đau. Nghỉ ngơi nhiều. Uống thật nhiều nước. Hãy ở nhà để tránh lây cúm cho người khác.

Cách phòng ngừa cúm tốt nhất là chích ngừa cúm mỗi năm. Vẫn chưa quá muộn để chủng ngừa mùa cúm này. Khuyến cáo tất cả mọi người từ 6 tháng trở lên đều nên chủng ngừa cúm. Hỏi PCP củ quý vị về chích ngừa cúm.



Biết người chăm sóc của quý vị. Khám với bác sĩ chăm sóc chánh để kiểm tra sức khỏe trước khi quý vị bị ốm. Cần tìm PCP mới? Đến 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.

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 trong vòng 30 ngày từ khi con quý vị bắt đầu dùng thuốc. Tái khám hai lần trong chín tháng tiếp theo. Sau đó phải luôn giữ đúng lịch hẹn khám thường xuyên. Liệu pháp tinh thần và tham vấn cũng có thể giúp ích.

Bị đau răng?

Đau răng là lý do đứng thứ năm trong những lý do phổ biến nhất làm cho bệnh nhân phải đến phòng cấp cứu (emergency room, hay ER). Nhưng đến 79 phần trăm những trường hợp đến khám nha ở ER có thể được lo liệu tốt hơn ở văn phòng nha sĩ.

Hầu hết các bệnh viện không có nha sĩ ở ER. Họ không thể làm gì nhiều để giúp những bệnh nhân bị đau răng. Đây là lý do phải đi chăm sóc nha khoa. Đây là văn phòng chăm sóc nha khoa cho quý vị.

Khi quý vị có bác sĩ nha khoa, họ có thể giúp quý vị bớt đau. Quan trọng hơn, họ có thể giúp quý vị tránh bị đau răng bằng chăm sóc phòng ngừa. Khám và làm sạch răng định kỳ, chụp quang tuyến là những quyền lợi được bao trả. Các quyền lợi này giúp nha sĩ tìm và chữa trị những vấn đề nhỏ trước khi chúng trở thành những vấn đề lớn.



Hãy tươi cười. Cần tìm nha sĩ chấp nhận chương trình của quý vị? Muốn biết thêm về các quyền lợi nha khoa của quý vị? 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.



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 **1-866-675-1607, TTY 711**
Thứ Hai–thứ Sáu, 7:00 sáng tới 7:00 tối

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™

NurseLine™: Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-440-9409, TTY 711**

MyHealthLine™: 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

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

Healthy First Steps®: Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén, gọi số miễn phí **1-800-599-5985, TTY 711,**
Thứ Hai–thứ Sáu, 7:00 sáng tới 7:00 tối

Baby Blocks™: Được tặng thưởng khi đi khám tiền sản và khám trẻ em khỏe mạnh.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em.
UHC.com/LAkids

Xem tại đây.

Khám bệnh mắt liên quan đến tiểu đường mỗi năm.

Bệnh võng mạc do tiểu đường là một biến chứng phổ biến của bệnh tiểu đường. Mức đường huyết cao 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 mất thị lực.



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 số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711,** thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 tối để tìm hiểu thêm.

