



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK



## TRONG ẤN BẢN NÀY

Chích ngừa cảm cúm .....	Trang 1
Các khoảng thời gian chờ lấy hện .....	Trang 2
Ký sinh trùng chlamydia .....	Trang 2
Thuốc chung loại .....	Trang 2
Quản lý hồ sơ .....	Trang 3
Kết quả có phẩm chất .....	Trang 3
Những ý kiến về hoạt động .....	Trang 4

## Rất hiệu quả!

Chích ngừa cảm cúm giữ gìn sức khỏe cho hàng triệu người.

Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) đang nghiên cứu xem chích ngừa cảm cúm có hiệu quả tới mức nào. Họ xem xét dữ liệu về cảm cúm từ sáu năm qua. Họ nhận thấy rằng thuốc chích ngừa cảm cúm đã phòng tránh:

- 13.6 triệu trường hợp bị bệnh.
- 5.8 triệu lần đi khám bác sĩ.
- 112,900 trường hợp nhập viện.

Mọi người ở độ tuổi từ 6 tháng trở lên nên đi chích ngừa cảm cúm mỗi năm. Các lần chích ngừa mới luôn có sẵn vào mùa thu. Chúng bảo vệ mọi người chống lại các loại cảm cúm - theo dự đoán của các chuyên gia y tế - sẽ thường thấy nhất trong năm nay. Quý vị và gia đình nên đi chích ngừa sớm.



**Đi chích ngừa.** Chích ngừa cảm cúm luôn có sẵn tại nhiều nơi. Cần tìm một nơi nhận chương trình sức khỏe của quý vị. Hãy viếng thăm [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) hoặc gọi số **1-866-675-1607 (TTY 711)**.



# Tất cả đều có thời hạn

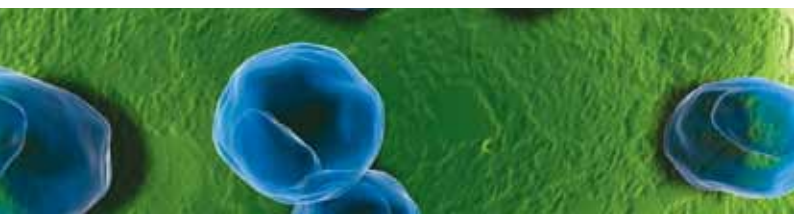
## Quý vị phải chờ bao lâu để lấy hẹn?

Khi quý vị gọi điện thoại để lấy hẹn cho con mình, hãy cho phòng mạch biết lý do em cần đi khám bác sĩ. Điều này sẽ giúp họ biết họ cần phải lấy hẹn sớm tới chừng nào. Quý vị có thể lấy hẹn theo các thời hạn sau đây.

- **LẤY HẸN KHẨN CẤP VỚI PCP:** ngay lập tức
- **LẤY HẸN CẦN GẤP VỚI PCP:** trong vòng 24 giờ
- **CHĂM SÓC BỆNH KHÔNG CẦN GẤP VỚI PCP:** trong vòng 72 giờ hoặc sớm hơn nếu bệnh trạng tệ đi
- **LẤY HẸN CHĂM SÓC THƯỜNG LỆ HOẶC PHÒNG NGỪA VỚI PCP:** trong vòng 6 tuần
- **LẤY HẸN CẦN THIẾT VỀ MẶT Y TẾ VỚI BÁC SĨ CHUYÊN KHOA:** trong vòng 2 ngày sau khi được giới thiệu
- **LẤY HẸN CẦN GẤP VỚI BÁC SĨ CHUYÊN KHOA:** trong vòng 3 ngày sau khi được giới thiệu
- **LẤY HẸN THƯỜNG LỆ VỚI BÁC SĨ CHUYÊN KHOA:** trong vòng 30 ngày sau khi được giới thiệu



**Cần được giúp đỡ?** Hãy cho chúng tôi biết nếu quý vị khó lấy hẹn với người chăm sóc của mình. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)**.



## 4 SỰ KIỆN VỀ CHLAMYDIA

1. Chlamydia là bệnh lây truyền qua tinh dịch thường thấy nhất. Cả đàn ông lẫn phụ nữ đều có thể bị bệnh này.
2. Vi trùng gây ra bệnh chlamydia sẽ lây lan khi quan hệ tình dục mà không dùng biện pháp bảo vệ. Sử dụng bao cao su có thể giảm nguy cơ.
3. Thường thì chlamydia không có bất cứ triệu chứng nào. Các chuyên gia khuyên phụ nữ và thanh thiếu niên ở tuổi 25 trở xuống nên đi thử bệnh này mỗi năm.
4. Có thể dùng thuốc trụ sinh để trị chlamydia. Nếu không chữa trị thì có thể bị liệt sinh hoặc vấn đề rắc rối khác về sau này.



## Quý vị có biết?

Thuốc chung loại có thể trông như khác với thuốc có nhãn hiệu, nhưng có độ hiệu nghiệm như nhau. Chúng có cùng thành phần hoạt tính. Chúng đáp ứng các tiêu chuẩn giống nhau về phẩm chất. Chúng cũng có độ an toàn như nhau. Trên thực tế, cùng một hãng bào chế thuốc có nhãn hiệu cũng thường sản xuất thuốc chung loại.



**Hỏi bác sĩ.** Nên liên lạc với bác sĩ của quý vị để hỏi xem thuốc chung loại theo toa có thích hợp cho quý vị hay không. Muốn biết thêm thông tin về quyền lợi thuốc theo toa cho quý vị, hãy viếng thăm **MyUHC.com/CommunityPlan**.



## Chúng tôi quan tâm đến phẩm chất

Chương Trình Cải Tiến Phẩm Chất (Quality Improvement Program) của UnitedHealthcare Community Plan cung cấp mức chăm sóc và dịch vụ tốt hơn cho hội viên của chúng tôi. Hàng năm, chúng tôi đều báo cáo cho biết họ cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt ra sao. Nhiều thông tin trong báo cáo của chúng tôi là về vấn đề sức khỏe cộng đồng cần quan tâm.

Trong năm 2012, mục tiêu của chúng tôi là gia tăng số lần đi khám trẻ em ở độ tuổi từ 3-6 tuổi và tăng thêm số phụ nữ đi khám bác sĩ sớm trong thai kỳ và khám theo dõi với bác sĩ của họ sau khi sinh con. Trong năm 2013, chúng tôi nhận thấy có thêm nhiều phụ nữ đi khám bác sĩ sớm trong thai kỳ cũng như đi khám bác sĩ của họ sau khi sinh con. Số lần đi khám trẻ em khỏe mạnh cho các em ở độ tuổi từ 3-6 tuổi thấp hơn so với mục tiêu của chúng tôi.

Trong năm 2013-2014, chúng tôi sẽ tiếp tục khuyến khích và cố gắng đạt được tỷ lệ cao hơn về khám cho các trẻ thơ, trẻ em và thanh thiếu niên khỏe mạnh. Chúng tôi cũng sẽ cố gắng tăng thêm số hội viên đi khám thăm dò ung thư vú, ung thư cổ tử cung và mức cholesterol.

Chúng tôi cũng thực hiện nhiều cuộc khảo sát ý kiến hội viên mỗi năm để biết xem chúng tôi đáp ứng nhu cầu của hội viên tốt ra sao. Các cuộc khảo sát ý kiến năm 2013 của chúng tôi đã cho thấy có sự tăng tiến trong năm thứ ba liên tiếp trong ý kiến đánh giá của hội viên về mức độ họ được chăm sóc cần thiết, bác sĩ bàn thảo với họ thấu đáo tới mức nào cũng như cung cách trung tâm dịch vụ khách hàng cư xử với họ. Chúng tôi liên tục cố gắng cải tiến trung tâm dịch vụ khách hàng và hiện nay, trung tâm đã có các chuyên gia, bác sĩ chuyên khoa có thể bàn thảo với hội viên nào phải gọi đến hơn một lần để hỏi về vấn đề rắc rối.



**Hiểu rõ tất cả.** Nếu quý vị muốn biết thêm về chương trình Cải Tiến Phẩm Chất và tiến trình đáp ứng mục tiêu của chúng tôi, xin gọi số **1-866-675-1607 (TTY 711)**.



## Chúng tôi chăm sóc cho quý vị

### Chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi

Các quản lý hồ sơ của chúng tôi có thể giúp quý vị điều quản chứng bệnh hay bệnh trạng. Họ là những y tá và nhân viên xã hội giàu kinh nghiệm. Họ am hiểu bệnh trạng của quý vị. Họ sẽ bàn thảo với quý vị và các bác sĩ để chăm sóc cần thiết cho quý vị. Các quản lý hồ sơ của chúng tôi có thể giúp quý vị:

- biết cách tự lo liệu cho mình.
- tìm người chăm sóc chánh (PCP), bác sĩ chuyên khoa hoặc cơ sở chăm sóc cần gấp.
- lấy hẹn y tế.
- đi đến và ra về trong các lần đến bác sĩ và nhà thuốc tây.
- lo lắng các tiếp liệu y tế và chăm sóc sức khỏe tại gia, nếu cần thiết.
- tìm nguồn tài nguyên và hỗ trợ từ cộng đồng.
- cung cấp thông tin và nguồn hỗ trợ cho quý vị để bỏ hút thuốc lá.

Các quản lý hồ sơ có thể giúp điều quản các bệnh sau đây:

- hen suyễn
- tiểu đường
- suy tim sung huyết (congestive heart failure, hay CHF)
- bệnh nghẹt phổi mãn tính (chronic obstructive pulmonary disease, hay COPD)
- bệnh động mạch vành (coronary artery disease, hay CAD)
- bệnh hồng cầu liềm
- bệnh phổi
- thai nghén
- cao huyết áp
- mập phì
- nhu cầu đặc biệt
- mọi bệnh trạng nào khác cần quản lý hồ sơ

Nếu bệnh trạng của quý vị cần được hỗ trợ thêm, thì chúng tôi cũng có các chương trình đặc biệt sau đây:

- chương trình cấy ghép
- bệnh thận giai đoạn cuối
- dịch vụ tài nguyên cho trẻ sơ sinh
- điều quản bệnh tiểu đường



**Tham gia với chúng tôi.** Nếu bị bất cứ bệnh trạng nào trong số này, quý vị có thể tham gia vào chương trình quản lý hồ sơ. Hãy gọi số **1-866-675-1607 (TTY 711)** để biết thêm thông tin.



# Thông tin về nguồn tài nguyên

## Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)

Tim bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi hoặc nêu than phiền.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al telefono.

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ thông tin này, xin gọi số.

**1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7.

**1-877-440-9409 (TTY 711)**

**State Smoking Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc Tiểu Bang)** Yêu cầu hỗ trợ để bỏ hút thuốc.

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Chống Bạo Hành Gia Đình)** Tìm nơi giúp giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình.

**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Healthy First Steps (Bước Đầu Lành Mạnh)** Tìm hỗ trợ về thai kỳ và nuôi dạy con.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Our website (Mạng lưới của chúng tôi)**

Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Text4baby** Nhận tin nhắn qua điện thoại về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi chữ tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Gửi chữ tin nhắn **BEBE** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại **text4baby.org**.



## Những ý kiến về hoạt động hàng ngày

Quý vị nên cho con mình thấy rằng đi chuyển là điều cả gia đình có thể cùng nhau thực hiện. Khi quý vị cho trẻ thấy mình hứng khởi, thì trẻ của quý vị cũng sẽ ham muốn gia nhập hơn! Luôn năng động sẽ là điều dễ làm hơn quý vị nghĩ. Hãy duyệt qua những chỉ dẫn dưới đây về các cách thức đơn giản, vui nhộn để có thêm nhiều vận động trong ngày cho gia đình quý vị.

- **CHUẨN BỊ, BẮT ĐẦU, CO DUỖI!** Có bước khởi đầu lành mạnh bằng cách cùng nhau thực hiện các động tác co duỗi vui nhộn vào buổi sáng.
- **ĐI TỪ NƠI NÀY ĐẾN NƠI KHÁC THEO CÁCH VUI NHỘN.** Thay vì đi bộ đến tiệm, nên khuyến khích trẻ của quý vị nhảy giống như ếch hoặc thỏ.
- **NÉM RÁC.** Vò một trang tạp chí cũ thành cục tròn. Khuyến khích trẻ của quý vị ném trái banh đó càng xa càng tốt, rồi chạy đến lấy.
- **VỪA ĐI VỪA NGHE NHẠC VỚI NHỊP ĐIỀU MẠNH.** Cách dễ dàng đi chuyển là vừa đi vừa nghe nhạc và nhảy múa!



**Kế tiếp là gì?** Hãy duyệt qua **sesamestreet.org/healthyhabits** để xem thêm nhiều chỉ dẫn, đoạn phim video và công cụ giúp cho trẻ của quý vị năng động.