



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK

 **UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## 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.



## Hãy để chúng tôi giúp quý vị

Quý vị có điền bản Đánh Giá Sức Khỏe chưa?

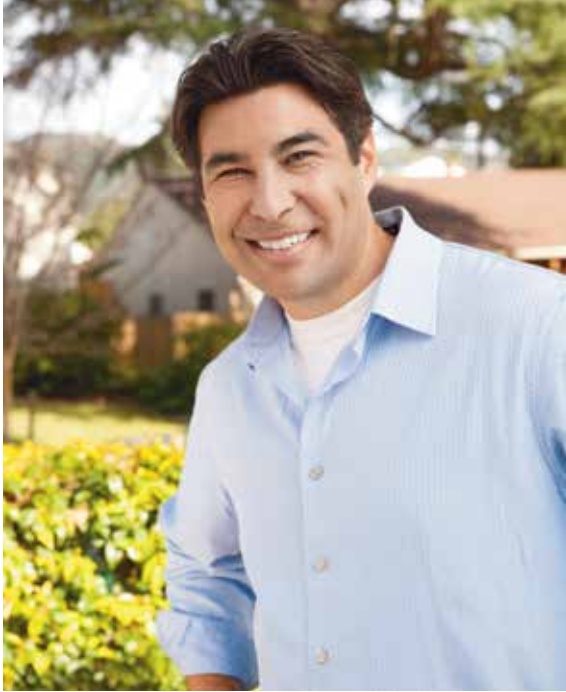
Chương Trình UnitedHealthcare Community Plan trình và quyền lợi đặc biệt để giúp cải tiến sức khỏe của quý vị. Đánh Giá Sức Khỏe (Health Assessment) cho chúng tôi biết dịch vụ nào có thể giúp quý vị. Xin trả lời một số câu hỏi sau đây, để chúng tôi có thể tìm một chương trình phù hợp cho quý vị.

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.

Đánh Giá Sức Khỏe thật dễ dàng. Việc này chỉ mất vài phút. Hãy đến mạng lưới an toàn của hội viên tại [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Hoặc gọi số **1-877-403-7876 (TTY 711)**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 chiều và hoàn tất việc này qua điện thoại. Quý vị cũng thể yêu cầu gửi một bản sao qua thư.



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




# Theo các con số

## Quý vị có thể bị tiểu đường không?

Bệnh tiểu đường ngày càng phổ biến. Số người lớn bị bệnh tiểu đường đã tăng lên gấp bốn lần kể từ năm 1980. Nếu xu hướng này còn tiếp tục thì đến năm 2050, cứ 3 người lớn sẽ có 1 người bị bệnh tiểu đường. Hãy xem những thông tin sau đây từ Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh Hoa Kỳ (U.S. Centers for Disease Control and Prevention).

- 1.7 triệu người biết được họ bị bệnh tiểu đường mỗi năm.
- Cứ 10 người Mỹ thì gần 1 người bị bệnh tiểu đường. Có nghĩa là hơn 29 triệu người.
- Hơn 8 triệu người bị bệnh tiểu đường mà không biết mình bị bệnh này.
- Cứ 3 người lớn thì có hơn 1 người – hay 86 triệu người – bị tiền tiểu đường.

Nhiều người bị tiểu đường không có triệu chứng hoặc yếu tố nguy cơ. Không chữa trị tiểu đường thì có thể gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng. Có thể dẫn đến bệnh tim hoặc mất thị lực. Đó là lý do tất cả mọi người phải đi thử nghiệm. Hỏi người chăm sóc xem quý vị có cần làm thử nghiệm trong lần khám tới không. Hỏi cách quý vị có thể phòng ngừa bệnh tiểu đường.

 **Chúng tôi có thể giúp đỡ.** Chương trình điều quản bệnh của chúng tôi giúp người bị tiểu đường. Chúng tôi sẽ nhắc nhở quý vị về những thử nghiệm cần thiết. Quý vị cũng có thể được y tá giúp đỡ qua điện thoại. 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 chiều để tìm hiểu thêm.

# Biết quyền lợi về thuốc của quý vị

Quý vị có biết nơi lấy thêm thông tin về quyền lợi thuốc theo toa của mình không? Hãy đến mạng lưới của chúng tôi để biết:



- 1. Thuốc nào là thuốc khuyến cáo của chúng tôi.** Đây là danh sách thuốc được bao trả. Chúng tôi khuyến khích quý vị nên dùng các thuốc chung loại, nếu được.
- 2. Cách mua thuốc theo toa.** Có hàng ngàn tiệm thuốc tây trong hệ thống trên toàn quốc. Quý vị có thể tìm tiệm thuốc tây nào gần nhà, nhận chương trình bảo hiểm của quý vị. Quý vị cũng có thể lấy một số loại được phẩm qua bưu điện.
- 3. Có thể áp dụng vài luật định.** 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 được phẩm. (Điều này gọi là xin phép trước.) Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị muốn lấy đối với một số được phẩm.



**Tim thông tin.** Tim thông tin quyền lợi về thuốc của quý vị tại [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc trên 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 chiều.

## Quyền riêng tư của quý vị

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 chính (financial information, hay FI) của quý vị. Chúng tôi dùng PHI và FI để lo việc kinh doanh. Chúng tôi dùng những thứ này để 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 điện tử trên khắp kinh doanh của chúng tôi. 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 kiểm tra và bảo đảm cẩn thận PHI và FI.

Chúng tôi có chánh sách giải thích:

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



**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/](http://myuhc.com/)

**CommunityPlan.** Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**, thứ Hai đến thứ Sáu, 7:00 giờ sáng đến 7:00 giờ chiều để yêu cầu chúng tôi gửi cho quý vị một bản. Nếu có thay đổi chánh sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị.

# Làm đúng

Đi đâu để được chăm sóc đúng vào đúng lúc

## Lựa chọn đầu tiên của quý vị: PCP của quý vị

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care physician, hay PCP) là nơi đến khám lúc khỏe mạnh. 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 lấy hẹn vào cuối ngày đó. Họ có thể giúp ý kiến cho quý vị tự chăm sóc. Bác sĩ có thể gọi đến tiệm thuốc tây để cho toa thuốc. Quý vị cũng có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

**Thí dụ:** Viêm họng, tai, hệ hô hấp hoặc mắt. Cảm lạnh và cảm cúm. Vấn đề về da. Triệu chứng hen suyễn nhẹ. Siêu vi trong dạ dày.

## Các lựa chọn tiếp theo cho quý vị: Chăm Sóc Cần Gấp

Nếu quý vị không thể hẹn gặp bác sĩ thì có thể đến một trung tâm chăm sóc cần gấp. Các trung tâm chăm sóc cần gấp sẵn sàng nhận bệnh nhân chưa lấy hẹn. Họ chữa trị nhiều loại bệnh tật và thương tích, Họ có thể thực hiện một vài dạng thử nghiệm chẩn đoán. Nhiều trung tâm chăm sóc cần gấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

**Thí dụ:** Ngoài dịch vụ cũng như PCP, họ còn chăm sóc những vấn đề như bong gân hoặc gãy xương nhẹ. Vết cắt cần phải khâu. Triệu chứng hen suyễn hoặc tiểu đường nhẹ cần chữa trị nhanh chóng.



## Các trường hợp thực sự khẩn cấp: Gọi số 911 hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện

Phòng cấp cứu 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.

**Thí dụ:** Dấu hiệu bị đột quỵ hoặc đứng tim. Chảy máu không cầm được. Biến chứng thai kỳ nặng. Triệu chứng hen suyễn hoặc tiểu đường nặng.



**Xin chào y tá!** UnitedHealthcare có đường dây NurseLine 24/7 (hoạt động 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần). Quý vị có thể bàn thảo với y tá, bất kể là vào ban ngày hay ban đêm. Y tá có thể giúp quý vị chọn nơi tốt nhất để đi chăm sóc. Gọi NurseLine 24/7 theo số **1-877-440-9409 (TTY 711)**.



## 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 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 đã chủng ngừa hiếm khi xảy ra ở Hoa Kỳ nhờ có thuốc chích ngừa. Tuy nhiên, những bệnh này vẫn xảy ra ở những vùng khác trên thế giới. Nếu chúng tôi không chủng ngừa, những bệnh này có thể trở lại đây. 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. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy chúng không gây ra bệnh tự kỷ hay các bệnh khác.

Em bé của quý vị sẽ được tất cả chủng ngừa em cần tại các lần khám sức khỏe định kỳ. Lưu hồ sơ về những lần chủng ngừa cho con quý vị và thời gian chủng ngừa. Báo cho mọi nhóm chăm sóc mới biết khi quý vị đến gặp họ.



**Lấy câu trả lời.** Bệnh hen suyễn bộc phát là gì? Đây là cảm lạnh hay cảm cúm? Đến [UHCommunityPlan.com/LAKids](http://UHCommunityPlan.com/LAKids) để biết giải đáp cho các thắc mắc khác về sức khỏe.

Ghi chú: Tất cả thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục mà thôi. Đối với các tư vấn y tế đặc biệt, chẩn đoán, và chữa trị, xin bàn thảo với bác sĩ của quý vị. ©1995-2014 KidsHealth® Giữ tất cả bản quyền.





## 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 qua bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)** thứ Hai - thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối

**Mental Illness and Addiction Crisis Line (Đường Dây Giúp Đỡ Cai Nghiện)** Được giúp đỡ 24/7 cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần (số miễn phí). **1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-440-9409 (TTY 711)**

**Baby Blocks** Tham gia chương trình giải thưởng dành cho phụ nữ mang thai và mới sinh con. **UHCBabyBlocks.com**

**Twitter Pregnant Care (Twitter Chăm Sóc Thai Nghén)** Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều nên dự kiến và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén. **@UHCPregnantCare @UHCEmbarazada bit.ly/uhc-pregnancy**

**Our website and app (Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi)** Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên. **myuhc.com/CommunityPlan Health4Me**

**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/LAkids**



# food for thought

**EATING WELL ON A BUDGET™**

Thực Phẩm Nền Dừng: Ăn Uống Lành Mạnh theo Ngân Sách

## Để dành sau!

UnitedHealthcare và Sesame Workshop, là một tổ chức vô vụ lợi hỗ trợ *Sesame Street*, đã kết hợp với nhau để lập ra Food for Thought (*Thực Phẩm Nền Dừng*). Chương trình này cho các gia đình biết thông tin về ăn uống hợp túi tiền.

Có thể chế biến đồ ăn thừa thành những bữa ăn ngon và lành mạnh. Tại nhà, tiết kiệm thời gian và tiền khi chế biến nhiều đồ ăn quý vị cần và sau đó để dành phần còn lại. Làm theo các chỉ dẫn an toàn sau đây:

- **Nhanh chóng cho đồ ăn thừa vào tủ lạnh hoặc để cho đông.** Nếu quý vị định ăn đồ ăn còn lại trong vòng một ngày thì hãy để chúng vào tủ lạnh. Nếu quý vị định ăn những đồ ăn này trễ hơn thì đông chúng trong thùng đựng tái chế.
- **Rã đông đồ ăn theo cách an toàn.** Để đồ ăn tự tan đông trên kệ có thể không an toàn để ăn. Rã đông đồ ăn theo cách an toàn trong tủ lạnh, thời tiết lạnh hoặc trong lò vi ba.
- **Chia khẩu phần ăn.** Chia đồ ăn còn lại theo từng khẩu phần ăn để dễ chuẩn bị.
- **Đánh dấu và để ngày.** Để theo dõi thời gian quý vị bỏ đồ ăn vào tủ đông hay tủ lạnh, đánh dấu thùng đựng, để ngày và thực phẩm gì bên trong.



**Vui chơi.** Hãy đến **sesamestreet.org/food** để biết thêm

thông tin về Thực Phẩm Nền Dừng (Food for Thought). Mạng lưới có các phim video, sách truyện cho trẻ em, hướng dẫn người trông nom và cách làm món ăn lành mạnh.



TM/© 2016 Sesame Workshop

Cộng Tác Viên Trọn Đời về Thái Quen Lành Mạnh