



Health TALK

MÙA THU 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Bớt đường hay tăng bệnh.



Theo các Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, hầu hết người Hoa Kỳ tiêu thụ quá nhiều đường được cho thêm vào thức ăn và đồ uống. Khi “tphát kẹo” vào đêm Halloween mùa thu năm nay, hãy cân nhắc phân phát các loại đồ ăn vặt như bánh quy cây, bóng ngô, kẹo gồm không đường, hạt và trái cây khô trộn. Đây là những lựa chọn lành mạnh hơn kẹo.

Chống lại bệnh cúm.



Chích ngừa vắc-xin cúm trong mùa này.

Vi rút cúm rất dễ lây lan. Chích ngừa bệnh cúm hàng năm là cách bảo vệ tốt nhất. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên mỗi năm đều cần chích ngừa một mũi. Hàng năm, quý vị cần chích một mũi ngừa bệnh cúm vì bệnh này mỗi mùa đều không giống nhau.

Dưới đây là 3 việc khác quý vị có thể làm trong mùa thu này để phòng bệnh cúm:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước.
- Ăn đủ chất, tập thể dục, uống nhiều nước và ngủ đủ giấc.
- Che mũi và miệng lại khi quý vị ho hoặc hắt hơi.



Đây chính là “mũi chích ngừa” tốt nhất cho quý vị.

Quý vị được miễn phí chích ngừa bệnh cúm. Nơi tốt nhất để chích ngừa là tại phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) cho quý vị. Quý vị cũng có thể chích ngừa tại bất kỳ phòng khám hay hiệu thuốc nào chấp nhận chương trình của quý vị. Hãy truy cập vào myuhc.com/CommunityPlan để tìm địa điểm gần chỗ quý vị.

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

CSLA19MC4402445_003

AMC-052-LA-CAID-VIET



Nụ cười.

Một nụ cười rạng rỡ sẽ mang đến một cơ thể khỏe mạnh. Quý vị dễ dàng thường thức các loại thực phẩm bổ dưỡng khi có hàm răng chắc khỏe. Không những vậy, hàm răng chắc khỏe còn giúp quý vị đẹp hơn và tự tin hơn về bản thân. Răng miệng chắc khỏe mang đến cho quý vị nhiều lợi ích như ngăn ngừa các vấn đề nghiêm trọng như bệnh tim, sinh non, giúp quý vị tự tin hơn và hứng thú hơn với công việc cũng như việc học tập.

Lợi ích nha khoa của quý vị bao gồm các buổi kiểm tra nha khoa tổng thể định kỳ. Các buổi kiểm tra tổng thể định kỳ sẽ giúp đảm bảo răng và nướu của quý vị luôn khỏe mạnh. Hãy thăm khám nha sĩ của quý vị hàng năm để được chăm sóc nha khoa dự phòng. Buổi khám bao gồm:

- Kiểm tra tổng thể.
- Vệ sinh răng miệng.
- Chụp X quang (nếu cần).
- Điều trị bằng florua.

Quý vị cũng có các lợi ích để được sửa răng. Các lợi ích này có thể bao gồm hàn răng, rút tủy răng, nhổ răng đơn giản, bịt răng hoặc các thủ thuật nha khoa khác. Nếu quý vị cần được tiến hành dịch vụ thủ thuật nha khoa quan trọng, thì trước tiên, nha sĩ của quý vị có thể phải kiểm tra với chương trình sức khỏe để đảm bảo rằng chương trình sẽ bao trả cho dịch vụ đó.



Mở rộng. Để tìm hiểu thêm về lợi ích nha khoa mà chương trình sức khỏe của

quý vị cung cấp, hãy gọi đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu hoặc truy cập vào **myuhc.com/CommunityPlan**.

Chụp nhũ ảnh để cứu lấy sinh mạng.

Đặt lịch tầm soát ung thư vú của quý vị.

Ung thư vú là một trong những loại ung thư thường gặp nhất ở phụ nữ. Ước tính sẽ có 268.600 phụ nữ Hoa Kỳ được chẩn đoán mắc ung thư vú trong năm nay.

Tháng 10 là tháng nhận thức về ung thư vú. Quý vị nên đặt lịch chụp nhũ ảnh nếu nhận thấy đã đến lúc cần thực hiện việc đó. Chụp nhũ ảnh là phương pháp chụp X-quang vú. Phương pháp này được dùng để phát hiện sớm ung thư vú, trước khi quý vị nhận thấy có khối u. Ung thư vú thường chữa được nếu quý vị phát hiện sớm.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những yếu tố làm gia tăng nguy cơ mắc ung thư vú. Các yếu tố này gồm bệnh sử gia đình và cá nhân, sắc tộc và lối sống của quý vị. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ khuyến cáo phụ nữ từ độ tuổi 40 hoặc 45 nên bắt đầu chụp nhũ ảnh hàng năm, tùy vào nguy cơ mắc bệnh. Sau đó chụp nhũ ảnh 2 năm một lần, bắt đầu ở tuổi 55. Phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh cao có thể tiếp tục tầm soát hàng năm sau tuổi 55.



Quý vị có nguy cơ mắc bệnh không? Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những yếu tố làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú của quý vị. Để được trợ giúp lên lịch hẹn hoặc tìm nhà cung cấp, hãy gọi đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn phí

1-866-675-1607, TTY 711, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu hoặc truy cập vào **myuhc.com/CommunityPlan**.

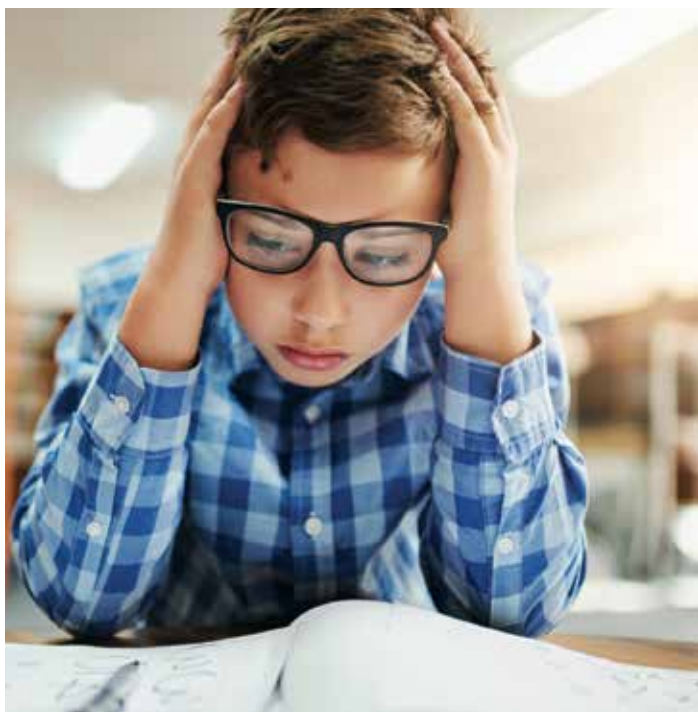


Lên kế hoạch cai thuốc lá.

Hút thuốc lá là nguyên nhân chính gây bệnh và gây tử vong nhưng có thể phòng ngừa được. Không có cách hút thuốc lá nào là an toàn cả. Nếu quý vị hút thuốc lá, hãy cân nhắc cai thuốc trong sự kiện Great American Smokeout®, một sự kiện toàn quốc do Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ tổ chức. Năm nay, sự kiện này diễn ra vào ngày 21 tháng 11.



Đã đến lúc cai thuốc lá? Quý vị có thể cai thuốc lá để khỏe mạnh hơn với sự hỗ trợ phù hợp. Nhận sự hỗ trợ và thông tin qua điện thoại bằng cách gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ theo số **1-800-227-2345, TTY 711**. Quý vị cũng có thể nhận dịch vụ hỗ trợ trực tuyến, miễn phí trên trang web quitnow.net.



Đúng liều lượng.

Tìm phương pháp điều trị tốt nhất cho ADHD của con quý vị.

Con quý vị có bị chứng rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD) không? Con có đang dùng thuốc điều trị ADHD không? Nếu có, quý vị phải lên lịch hẹn với bác sĩ của con và duy trì việc thăm khám định kỳ.

Chương trình áp dụng cho mọi đối tượng không phải là lựa chọn phù hợp với trẻ mắc ADHD. Một chương trình thích hợp cho trẻ này nhưng có thể lại không phù hợp với trẻ khác. Trẻ dùng thuốc ADHD phải được bác sĩ của trẻ thăm khám để đảm bảo rằng trẻ đang dùng đúng thuốc và đúng liều lượng. Bác sĩ sẽ thực hiện việc này trong buổi thăm khám theo dõi. Buổi thăm khám theo dõi nên được tiến hành trong vòng 30 ngày sau buổi thăm khám ADHD đầu tiên và tối thiểu là 2 lần nữa trong 9 tháng tiếp theo.



Chương trình ứng phó với bệnh tật.

Chúng tôi có thể giúp lên lịch hẹn hoặc tìm nhà cung cấp. Gọi đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu hoặc truy cập vào myuhc.com/CommunityPlan.



Cho qua mọi chuyện.

Đôi khi quý vị thấy căng thẳng là chuyện hết sức bình thường. Ai cũng có lúc như thế. Tâm trạng căng thẳng không phải lúc nào cũng xấu, nhưng căng thẳng trong thời gian dài có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Đó là lý do tại sao cần kiểm soát căng thẳng. Dưới đây là 4 mẹo để đối phó với căng thẳng:

- 1. Tập thể dục thường xuyên.** Chỉ 30 phút đi bộ mỗi ngày có thể giúp quý vị cải thiện tâm trạng và giảm bớt căng thẳng.
- 2. Thử thực hiện một hoạt động thư giãn.** Thiền, yoga và thái cực quyền có thể mang lại cảm giác thư giãn. Vẽ hoặc tô màu cũng có thể giúp quý vị bình tĩnh hơn.
- 3. Đặt mục tiêu và ưu tiên.** Quý vị không cần ôm đồm mọi việc cùng một lúc. Quyết định những việc cần hoàn thành ngay và những việc có thể để sau.
- 4. Giữ liên lạc.** Sẽ HỮU ÍCH khi nhờ bạn bè, gia đình hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế hỗ trợ về mặt cảm xúc hoặc mặt khác.



Thư giãn. Để tìm hiểu thêm về các lợi ích chăm sóc sức khỏe hành vi, hãy gọi đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu.



Góc nguồn lực.

Dịch vụ thành viên: Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc khiếu nại bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).

1-866-675-1607, TTY 711

Từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối

Trang web và ứng dụng của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, đọc Sổ tay thành viên hoặc xem thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).

1-877-440-9409, TTY 711

Text4baby: Nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động hàng tuần để so sánh giai đoạn thai kỳ của quý vị. Đăng ký bằng cách viết tin nhắn có từ **BABY** hoặc **BEBE** rồi gửi đến **511411**. Sau đó, nhập mã HFS của người tham gia.

Healthy First Steps®: Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM: Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Nhận thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe liên quan đến trẻ em.

KidsHealth.org

Kết nối.

Sử dụng ứng dụng UnitedHealthcare Doctor Chat.

Sức khỏe của quý vị có ý nghĩa quan trọng với chúng tôi. Với ứng dụng UnitedHealthcare Doctor Chat, giờ đây quý vị có thể trò chuyện với bác sĩ ở mọi nơi.

Nếu quý vị có vấn đề không khẩn cấp, hãy bỏ qua dịch vụ phòng cấp cứu cũng như dịch vụ chăm sóc khẩn cấp rồi trò chuyện với bác sĩ trong vài phút. Với ứng dụng UnitedHealthcare Doctor Chat, quý vị có thể kết nối với bác sĩ khi ở nhà, ở cơ quan hoặc khi đi xa. Và ứng dụng này hoàn toàn miễn phí.

Từ App Store hoặc Google Play™, hãy tải ứng dụng này xuống thiết bị di động của quý vị. Sau khi tải xong ứng dụng, quý vị có thể đăng ký tài khoản bằng cách truy cập vào **UHCDoctorChat.com** và hoàn thành biểu mẫu ngắn. Quý vị có thể trò chuyện với bác sĩ thông qua ứng dụng từ 9 giờ sáng đến 9 giờ tối hàng ngày.



Hãy cùng trò chuyện. Tải ứng dụng **UnitedHealthcare Doctor Chat** xuống từ App Store hoặc Google Play™ ngay hôm nay.

Nếu quý vị có vấn đề không khẩn cấp, hãy bỏ qua dịch vụ phòng cấp cứu cũng như dịch vụ chăm sóc khẩn cấp rồi trò chuyện với bác sĩ trong vài phút.





UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, puede enviar una queja a:

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

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.