



Health TALK

MÙA HÈ 2019



Quý vị có biết?

Theo Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh, chỉ có khoảng một nửa số người trưởng thành ở Hoa Kỳ đáp ứng được các hướng dẫn hoạt động thể chất cho bài tập aerobic. Quý vị có thể tăng cường vận động vào mùa hè này thông qua một loạt hoạt động thú vị như đi bộ, khiêu vũ, bơi lội, v.v.



Những ngày đầy nắng.

Giữ an toàn trong mùa hè này.

Mùa hè là thời gian tuyệt vời để trẻ vận động và vui chơi bên ngoài. Nhưng điều quan trọng cần nhớ là tia nắng mặt trời có thể gây hại. Dưới đây là một vài mẹo giúp bảo vệ quý vị và con quý vị trong mùa hè này:



- **Thoa kem chống nắng.** Sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 15 trở lên. Thoa thật nhiều kem chống nắng 30 phút trước khi ra ngoài trời. Ngoài ra, hãy chắc chắn rằng kem chống nắng là loại phổ rộng. Điều này có nghĩa là kem chống nắng đó có thể bảo vệ khỏi cả tia UVA và UVB.
- **Đeo kính râm.** Kính râm bảo vệ mắt khỏi tia UV. Việc không sử dụng kính bảo vệ mắt đúng cách có thể dẫn đến các vấn đề về mắt sau này.
- **Đội mũ.** Hãy chắc chắn rằng chiếc mũ che mặt, tai, da đầu và cổ của con quý vị.
- **Lưu ý đến thời gian.** Cố gắng đi ra ngoài vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Các tia nắng mặt trời sẽ ít mạnh hơn vào những thời điểm này.

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

CSLA19MC4402445_002


AMC-051-LA-CAID-VT

Trợ giúp ngay tại đây.

Nhận dịch vụ điều trị cho các vấn đề về nghiện rượu và ma túy.

Quý vị sẽ có một cuộc sống tươi đẹp hơn nếu được điều trị các vấn đề liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện. Quý vị hoặc người thân của quý vị có thể bắt đầu nhận được dịch vụ trợ giúp bằng cách trò chuyện với bác sĩ, y tá hoặc tư vấn viên. Sau đây là cách bắt đầu quá trình phục hồi của quý vị:

- **Nhận trợ giúp ngay.**
- **Thực hiện vai trò chủ động.** Theo đúng lịch hẹn của quý vị. Đặt câu hỏi.
- **Tìm đúng chương trình.** Có các loại hình trợ giúp khác nhau. Đảm bảo chương trình phù hợp với quý vị.
- **Nhận sự trợ giúp từ gia đình và bạn bè.** Đừng cố gắng tự mình điều trị để phục hồi. Sẽ rất hữu ích nếu quý vị có ai đó để mình tìm đến mỗi khi cần hỗ trợ và lời khuyên.
- **Thêm nhóm hỗ trợ.** Trò chuyện với những người khác đã từng “ở trong hoàn cảnh tương tự” là việc mà quý vị cực kỳ nên làm. Có nhiều loại nhóm trực tuyến và trực tiếp.

 **Tìm hiểu thêm.** Hãy truy cập LiveAndWorkWell.com để biết thêm thông tin về cách nhận dịch vụ điều trị cho các rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và chứng bệnh tâm thần. Cách khác là gọi điện tới đường dây nóng về Rối loạn do sử dụng chất gây nghiện phục vụ 24/7 theo số **1-855-780-5955, TTY 711.**


Dành cho bé yêu!

Quý vị có biết rằng nếu không được chăm sóc tiền sản, trẻ sinh ra có thể bị nhẹ cân gấp 3 lần không?

Nếu đang mang thai thì quý vị cần nhận được dịch vụ chăm sóc tiền sản sớm và thường xuyên. Điều này có thể giúp quý vị và con của quý vị luôn khỏe mạnh. Quý vị sẽ được kiểm tra cân nặng, huyết áp và nước tiểu mỗi lần thăm khám. Quý vị sẽ được nghe nhịp tim của em bé trong bụng. Quý vị sẽ được xét nghiệm để phát hiện sớm các vấn đề.

Hãy bắt đầu tìm đến nhà cung cấp dịch vụ của quý vị ngay khi quý vị có thai. Đi khám lần đầu trước tuần thứ 12 của thai kỳ. Sau đó, đi khám hàng tháng trong 6 tháng đầu của thai kỳ. Trong tháng thứ 7 và 8 của thai kỳ, đi khám 2 tuần một lần. Vào tháng cuối cùng, hãy tìm đến nhà cung cấp dịch vụ hàng tuần.

Đừng quên tìm đến nhà cung cấp của quý vị khoảng một tháng sau khi sinh. Điều này là để đảm bảo rằng sức khỏe của quý vị đang phục hồi tốt.

 **Thực hiện bước đầu tiên.** UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình dành cho phụ nữ đang mang thai, tên là Healthy First Steps®. Chương trình này sẽ cung cấp thông tin và sự hỗ trợ cần thiết. Tất cả phụ nữ đang mang thai đều có thể tham gia nếu muốn. Để biết thêm thông tin, hãy gọi theo số **1-800-599-5985, TTY 711.**



Quyền hạn và nghĩa vụ của thành viên.

Là một thành viên tham gia chương trình UnitedHealthcare Community Plan, quý vị có một số quyền hạn và nghĩa vụ nhất định. Nếu biết rõ và thực thi quyền hạn cũng như nghĩa vụ của mình, quý vị có thể nhận được dịch vụ chăm sóc tốt nhất có thể.

Sau đây là một số quyền hạn và nghĩa vụ của quý vị:

- Quyền nhận thông tin về chương trình y tế của quý vị cũng như các dịch vụ và nhà cung cấp của chương trình đó.
- Quyền được đối xử một cách tôn trọng.
- Quyền sử dụng bất kỳ bệnh viện hoặc cơ sở nào khác cho dịch vụ chăm sóc khẩn cấp.
- Nghĩa vụ phải hiểu rõ và xác nhận các phúc lợi của quý vị trước khi được điều trị.
- Nghĩa vụ xuất trình thẻ căn cước trước khi nhận dịch vụ chăm sóc.
- Nghĩa vụ tuân thủ lịch hẹn khám.

Tất cả các thành viên sẽ nhận được danh sách hoàn chỉnh về các quyền hạn và nghĩa vụ khi họ đăng ký tham gia chương trình. Tất cả các thành viên cũng sẽ nhận được danh sách này hàng năm khi chúng tôi cập nhật Sổ tay thành viên.

Quý vị nên tận dụng các quyền của mình. Quý vị không được phép để cập đến các quyền của mình nhằm gây ảnh hưởng đến cách quý vị được điều trị. Nếu quý vị muốn nhận thông tin hoặc hướng dẫn về cách thực thi các quyền cụ thể, vui lòng tham khảo Sổ tay thành viên của mình.

 **Hiểu rõ quyền hạn của mình.** Xem danh sách hoàn chỉnh về các quyền hạn và nghĩa vụ trong Sổ tay thành viên của quý vị. Quý vị có thể tìm thấy Sổ tay thành viên trực tuyến tại myuhc.com/CommunityPlan.

Quý vị cũng có thể gọi điện cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối để yêu cầu bản sao của sổ tay này.

Hãy ghi nhớ số điện thoại của quý vị.

Điều quan trọng là cần kiểm soát huyết áp.

Cứ 3 người trưởng thành ở Hoa Kỳ, thì có khoảng 1 người bị huyết áp cao. Nhưng chỉ có gần một nửa trong số này kiểm soát được tình trạng huyết áp cao của mình. Huyết áp cao còn được gọi là tăng huyết áp. Hướng dẫn mới cho biết tăng huyết áp giai đoạn 1 bắt đầu ở mức huyết áp từ 130/80 trở lên.

Huyết áp cao thường không có triệu chứng. Do tình trạng này có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng nên rất cần được điều trị. Tăng huyết áp là nguyên nhân hàng đầu gây đột quỵ, đau tim, bệnh thận và suy tim xung huyết. Để kiểm soát huyết áp, quý vị có thể thực hiện một số điều sau đây:

- Hạn chế lượng muối dưới 1.500 mg mỗi ngày.
- Áp dụng một chế độ ăn uống lành mạnh có nhiều trái cây và rau củ.
- Chỉ uống rượu 1 ly mỗi ngày đối với phụ nữ hoặc 2 ly (trở xuống) đối với nam giới.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- Luôn vận động. Đi bộ nhanh 10 phút, 3 lần một ngày, 5 ngày một tuần. Tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục.
- Không hút thuốc.
- Kiểm soát căng thẳng.



Đi khám bác sĩ. Nếu thay đổi về lối sống không thôi chưa đủ, bác sĩ có thể đề nghị dùng thuốc để giảm huyết áp. Có nhiều loại thuốc khác nhau giúp làm giảm huyết áp.

Hãy chắc chắn không bỏ qua bất kỳ cuộc hẹn tái khám nào với bác sĩ của quý vị. Kiểm tra huyết áp thường xuyên.



Lập biểu đồ sức khỏe.

Cho trẻ khỏe mạnh đi khám bệnh để theo dõi sự tăng trưởng và phát triển.

Điều quan trọng là phải cho con quý vị đến khám tại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) đúng giờ. Những lần thăm khám này cũng có thể được gọi là kiểm tra hoặc Sàng lọc, chẩn đoán cũng như điều trị sớm và định kỳ (EPSDT). Trẻ cần đi khám thường xuyên khi lớn hơn.

Tại các lần thăm khám cho trẻ khỏe mạnh, PCP của con quý vị sẽ tiến hành kiểm tra. PCP sẽ kiểm tra chiều cao, cân nặng và các chỉ số sức khỏe khác của con quý vị. Con quý vị sẽ nhận được bất kỳ dịch vụ xét nghiệm và loại vắc-xin nào cần tìm.

PCP của quý vị cũng sẽ giúp quý vị theo dõi sức khỏe của con mình. Họ có thể cung cấp cho quý vị thông tin về các chủ đề quan trọng, bao gồm:

- Giấc ngủ.
- Sự an toàn.
- Bệnh thời thơ ấu.
- Con bạn sẽ như thế nào khi lớn lên.



Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe?

Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc và điều trị nhanh nhất có thể.

Nếu quý vị có câu hỏi, hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang web dành cho thành viên của chúng tôi tại **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc dùng ứng dụng UnitedHealthcare **Health4Me**®.



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 văn bản MIỄN PHÍ trên điện thoại di động mỗi tuần để so sánh giai đoạn thai kỳ của quý vị. Đăng ký bằng cách nhập từ **BABY** hoặc **BEBE** gửi đến **511411**. Sau đó, hãy 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



Nhận dịch vụ chăm sóc phù hợp.

Nơi nên tìm đến để có được dịch vụ chăm sóc quý vị cần.

Quý vị có thể bình phục nhanh hơn nếu chọn được đúng nơi cần đến khi bị ốm đau. Điều quan trọng là cần chọn một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP). Lên lịch hẹn gặp PCP của quý vị trước khi quý vị cần cấp cứu.

Gặp PCP ngay khi có thể. PCP có thể dễ dàng tiếp cận hồ sơ của quý vị, nắm được tình hình sức khỏe của quý vị một cách tổng quát hơn và thậm chí có thể sắp xếp lịch hẹn trong cùng ngày để đáp ứng nhu cầu của quý vị. Quý vị nên gặp PCP của mình nếu có các nhu cầu hoặc triệu chứng như:

- Phát ban.
- Viêm phòng cúm.
- Vết thương nhỏ.
- Đau tai.

Nếu không thể hẹn khám với PCP, quý vị có thể tìm đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Trung tâm chăm sóc khẩn cấp đón tiếp các bệnh nhân đến không hẹn trước. Quý vị nên tìm đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp khi:

- Bị ho hoặc cảm lạnh.
- Đau dạ dày.
- Sốt hoặc viêm họng.
- Có vết bỏng hoặc vết cắt nhỏ.

Phòng cấp cứu chỉ dành cho các trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng. Chỉ đến phòng cấp cứu khi quý vị cho rằng bệnh hoặc thương tích của mình có thể dẫn đến tử vong hoặc tàn tật nếu không được điều trị ngay.

Đối với các câu hỏi thông thường về y tế, hãy gọi tới NurseLineSM theo số điện thoại miễn phí của chúng tôi **1-877-440-9409, TTY 711**, phục vụ 24/7. Các y tá giàu kinh nghiệm, có giấy phép hành nghề có thể cung cấp cho quý vị thông tin và trả lời các câu hỏi về:

- Chọn nơi nhận dịch vụ chăm sóc y tế.
- Tìm bác sĩ hoặc bệnh viện.
- Trợ giúp về sức khỏe và tinh thần.
- Câu hỏi về thuốc.



Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị. Từ việc lên lịch kiểm tra cho đến tìm bác sĩ, hãy cứ an tâm vì chúng tôi sẽ giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc nhanh nhất có thể. Nếu quý vị có câu hỏi, vui lòng gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.



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.