



# Health TALK

iStock.com: skynesher

MÙA THU 2020



## Lên kế hoạch cai thuốc lá.

Quý vị có biết rằng những người hút một bao thuốc mỗi ngày thường tốn trung bình hơn 2.000 đô la một năm cho thuốc lá không? Có tới gần 70% số người hút cho biết rằng họ muốn cai thuốc lá hoàn toàn. Hãy tiết kiệm tiền cho những điều quan trọng và cải thiện sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể cai thuốc lá để khỏe mạnh hơn mỗi ngày với sự hỗ trợ phù hợp. Các nguồn trợ giúp có tại [quitnow.net](http://quitnow.net).



iStock.com: zoom-zoom

## Chụp nhũ ảnh để cứu lấy sinh mạng.

**Quý vị đừng e ngại xét nghiệm tầm soát này.**

Nhiều phụ nữ bị ung thư vú không hề có triệu chứng. Đó là lý do tại sao xét nghiệm định kỳ tầm soát ung thư vú lại quan trọng tới vậy. Chụp nhũ ảnh là phương pháp chụp X-quang vú giúp phát hiện ung thư vú. Phụ nữ nên chụp nhũ ảnh 2 năm một lần bắt đầu từ độ tuổi 50.

Có thể quý vị đã nghe nói rằng chụp nhũ ảnh sẽ gây khó chịu. Trong khi chụp X quang, có thể quý vị sẽ cảm thấy tức ngực hoặc đau một chút vì 2 tấm ép sẽ ép dẹt vú của quý vị. Tuy nhiên, quá trình khám diễn ra rất nhanh và mọi cảm giác khó chịu sẽ sớm tiêu tan. Quý vị đừng e ngại đặt lịch tầm soát ung thư vú. Xét nghiệm này có thể giúp quý vị bảo vệ sinh mạng của mình!



**Đặt lịch tầm soát ung thư vú của quý vị.** Nếu quý vị có bất kỳ mối lo ngại nào về việc chụp nhũ ảnh, hãy gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối. Chúng tôi cũng có thể giúp quý vị lên lịch hẹn hoặc tìm nhà cung cấp.

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



## Thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa.

Trong thời điểm hiện nay, quý vị có thể lo ngại mỗi khi phải đến khám bác sĩ trực tiếp. Tuy nhiên, quý vị vẫn nên tiếp tục gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nắm rõ tình hình sức khỏe của mình. Khi đặt lịch thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa, quý vị có thể thực hiện việc này một cách an toàn và thoải mái ngay từ nhà mình. Nếu có nhu cầu chăm sóc sức khỏe khẩn cấp, quý vị cũng có thể gặp gỡ nhà cung cấp trên mạng 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần.

### Chăm sóc sức khỏe từ xa là gì?

Chăm sóc sức khỏe từ xa là hình thức thăm khám sức khỏe với nhà cung cấp qua máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại thay vì đến phòng khám của bác sĩ. Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị xem họ có cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa không. Chăm sóc sức khỏe từ xa có thể là một lựa chọn phù hợp để:

- Đặt câu hỏi về các triệu chứng của quý vị.
- Được tư vấn về cách kiểm soát (các) tình trạng sức khỏe của quý vị.
- Yêu cầu kê đơn thuốc và gửi tới nhà thuốc ở gần quý vị.

Nếu quý vị không biết liệu lựa chọn thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa có phù hợp nhất với mình hay không, trước tiên hãy gọi tới NurseLine để được tư vấn miễn phí. Các y tá tại đây làm việc 24/7. Quý vị chỉ cần gọi đến số điện thoại miễn phí **1-877-440-9409, TTY 711**.



## Chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị.

Khi có điều bất ổn xảy ra trong cuộc sống, việc quý vị cảm thấy lo âu, căng thẳng hoặc chán nản là điều hết sức tự nhiên. Dưới đây là 5 mẹo giúp quý vị vượt qua những lúc căng thẳng.

- 1. Tạo lập thói quen.** Tìm cách sắp xếp các hoạt động trong ngày. Lên kế hoạch tập luyện thể dục, giao lưu với bạn bè và thực hiện công việc hàng ngày.
- 2. Thử thực hiện một hoạt động thư giãn.** Tìm những điều giúp quý vị kiểm soát tốt sự căng thẳng. Thử thở sâu, giãn cơ hoặc thiền. Vẽ hoặc tô màu cũng có thể giúp quý vị bình tĩnh hơn.
- 3. 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. Dùng công nghệ để giữ liên lạc. Trò chuyện qua video để “gặp gỡ” mọi người nếu quý vị không thể gặp họ trực tiếp.
- 4. Đặt ra ranh giới.** Dù cập nhật thông tin mới, đáng tin cậy là một việc rất cần thiết, quý vị cũng nên giới hạn thời gian xem và đọc tin tức nếu hoạt động này khiến quý vị cảm thấy lo lắng.
- 5. Duy trì những thói quen tốt cho sức khỏe.** Sức khỏe thể chất của quý vị là một phần quan trọng đối với sức khỏe tinh thần. Tránh sử dụng thuốc lá, rượu hoặc các chất kích thích khác như một cách để giải tỏa căng thẳng. Dành nhiều thời gian nghỉ ngơi và tích cực tham gia hoạt động thể chất.



**Chăm sóc sức khỏe.** Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như nhiều nguồn trợ giúp khác về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện tại trang web **LiveandWorkWell.com**. Quý vị cũng có thể gọi tới đường dây trợ giúp của chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-866-342-6892, TTY 711**.

# Kiểm tra IQ của quý vị về bệnh cúm và COVID-19.

## Hiểu rõ lời đồn và sự thật.

Chúng tôi sẽ thử thách các thành viên của UnitedHealthcare Community Plan tham gia trò chơi trắc nghiệm kiến thức trong Trivia Outbreak, một trò chơi trực tuyến miễn phí. Quý vị có thể giành được điểm cao nhờ vốn kiến thức của bản thân về giải trí, thể thao, lịch sử và nhiều lĩnh vực khác. Trước tiên, hãy kiểm tra kiến thức của quý vị về những lời đồn dưới đây liên quan tới bệnh cúm và COVID-19. Sau đó, vui lòng truy cập trang [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://www.TriviaOutbreak.myuhc.com) để chơi trò chơi trực tuyến này.

### Đúng hay Sai?

#### 1 COVID-19 chủ yếu lây lan qua tiếp xúc với các bề mặt.

**Sai.** COVID-19 chủ yếu lây lan từ người sang người. Bệnh dịch này lây lan qua các giọt hô hấp bắn ra, các giọt này di chuyển trong không khí khi người bệnh hắt hơi, ho hoặc nói chuyện.

#### 2 Nếu năm ngoái tôi đã chích ngừa bệnh cúm, thì năm nay tôi vẫn cần phải chích lại.

**Đúng.** Khả năng phòng chống miễn dịch với vắc-xin cúm của quý vị suy giảm theo thời gian. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều cần chích ngừa một mũi vắc-xin phòng cúm mỗi năm.

Khi mùa thu đông gần tới, quý vị cần lưu ý tới bệnh cúm theo mùa. Hãy nhớ chích ngừa cúm trong mùa này. Chích ngừa cúm giúp phòng bệnh cho quý vị và cộng đồng của quý vị.

#### 3 Để phòng tránh hiệu quả, quý vị cần phải rửa tay trong ít nhất là 20 giây.

**Đúng.** Hãy rửa tay trong thời gian ít nhất là 20 giây mỗi lần quý vị đi từ nơi công cộng về nhà. Quý vị cũng nên rửa tay sau khi hỉ mũi, hắt hơi hoặc ho. Thử hát thầm từ đầu đến cuối bài “Chúc mừng sinh nhật” hai lần trong khi quý vị rửa tay. Việc này sẽ đảm bảo quý vị dành ít nhất 20 giây cho việc rửa tay.

#### 4 Nước rửa tay khô tốt hơn xà phòng thông thường vì có chứa cồn.

**Sai.** Rửa tay là chuẩn mực cơ bản. Rửa tay bằng xà phòng hiệu quả hơn dùng nước rửa tay khô ở chỗ cách này giúp loại bỏ và tiêu diệt vi-rút cũng như vi trùng trên tay quý vị. Hãy cân nhắc dùng nước rửa tay khô như một giải pháp lưu động cho những lúc quý vị không thể dùng xà phòng và nước.



#### Đây chính là "mũi chích ngừa" tốt nhất cho quý vị.

Quý vị được miễn phí chích ngừa bệnh cúm. Quý vị có thể nhận dịch vụ tại văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) hoặc bất kỳ phòng khám hay nhà thuốc nào chấp nhận chương trình của quý vị. Hãy truy cập [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) để tìm địa điểm gần chỗ quý vị.

## Góc nguồn lực.

**Dịch vụ thành viên:** Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).

**1-866-675-1607, TTY 711**

**Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối**

**Trang web của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu. [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

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

**1-877-440-9409, TTY 711**

**Quit For Life®:** Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**[quitnow.net](http://quitnow.net)**

**Healthy First Steps®:** Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ. Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**[UHHealthyFirstSteps.com](http://UHHealthyFirstSteps.com)**

**Live and Work Well:** Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như nhiều nguồn trợ giúp khác về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

**[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)**

**Đường dây nóng hỗ trợ chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện:** Một dịch vụ bảo mật và miễn phí luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 (số điện thoại miễn phí).

**1-855-780-5955, TTY 711**

**Đường dây báo cáo về bệnh tinh thần và tình trạng khủng hoảng do nghiện:** Sẵn sàng trợ giúp 24/7 (số điện thoại miễn phí)

**1-866-675-1607, TTY 711**

**Quý vị thích dùng email hay tin nhắn hơn?** Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên của chúng tôi theo số điện thoại miễn phí để cung cấp địa chỉ nhận email và số điện thoại di động nhận tin nhắn từ UnitedHealthcare. Chúng tôi cần quý vị cho phép để gửi email và tin nhắn cho quý vị.

**1-866-675-1607, TTY 711**

**Thứ Hai–Thứ Sáu, 7 giờ sáng–7 giờ tối**



## Bữa tiệc mì Ý.

### Hãy thử công thức ngon lành này.

Làm mì Ý cho bữa tối bằng công thức phù hợp với gia đình. Công thức bắt bại là thêm loại mì hình bánh xe ngựa và các thành phần dễ tìm như rau bina đông lạnh cùng các loại hạt. Công thức này dành cho 6 người ăn (nhưng có khả năng sẽ vẫn còn thừa).

#### Thành phần.

- 1 pao mì hình bánh xe ngựa (có thể thay bằng các hình dạng khác và/hoặc mì không có gluten)
- 3 thìa canh dầu ô liu
- 3 thìa canh tỏi, thái lát mỏng (8–10 tép)
- ½ thìa cà phê muối kosher
- 1 thìa cà phê ớt đỏ nghiền
- 1 pao rau bina đông lạnh (rã đông)
- ½ cốc phô mai, mới mài
- 2 thìa canh hạt thông nướng (nếu không có hạt thông, hãy thử dùng hạnh nhân hoặc hạt điều)

#### Hướng dẫn.

1. Nấu mì Ý theo gói.
2. Nếu dùng các loại hạt thô, hãy dàn hạt thành một lớp trên đĩa an toàn với lò vi sóng. Nướng hết công suất của lò vi sóng trong 1 phút. Đảo hạt và tiếp tục nướng trong lò vi sóng 30 giây cho đến khi hạt có màu nâu vàng. Quý vị có thể làm trước bước này.
3. Trong khi đang nấu mì, hãy làm nóng dầu ô liu ở mức vừa phải trong một chiếc chảo lớn. Thêm tỏi, muối và ớt đỏ nghiền. Nấu cho đến khi tỏi bắt đầu vàng, khoảng 3 phút.
4. Thêm rau bina vào rồi trộn cho đến khi chín kỹ.
5. Trong khi nấu chín rau bina, hãy để ráo mì và chuẩn bị riêng 1 cốc nước nấu mì. Cho nước mì nóng vào chảo, thêm mì đã để ráo rồi trộn với nhau. Rải phô mai và các hạt đã nướng lên trên cùng.

Dinh dưỡng (trong mỗi khẩu phần ăn): 313 calo, 12 g protein, 46 g carbohydrate (4 g chất xơ), 9 g chất béo (2 g chất béo bão hòa, 7 g mono/poly), 268 mg natri

# COVID-19



## Thông điệp quan trọng từ UnitedHealthcare về vi rút corona (COVID-19)

Sức khỏe và an sinh của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Đó là lý do chúng tôi muốn đảm bảo rằng quý vị luôn được cập nhật thông tin về vi rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang phối hợp với và theo dõi thông tin mới nhất từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Chúng tôi cũng liên lạc với các sở y tế của tiểu bang và tại địa phương. Để biết thông tin và các nguồn lực cập nhật nhất về phòng ngừa, bảo hiểm, chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19).

## Tôi tự bảo vệ mình tránh COVID-19 bằng cách nào?

Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi rút này. Như với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, như cúm, điều quan trọng là phải tuân theo các thực tiễn phòng ngừa tốt, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn với ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Cố gắng tránh xa những người có thể bị bệnh.
- Không dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống với người bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.
- Mặc dù chích ngừa cúm không ngăn được COVID-19, nhưng vẫn tốt để bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm. Hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị và lên lịch chích ngừa cúm.

## Duy trì cập nhật thông tin về lời khuyên mới nhất:

- Để biết thông tin cập nhật nhất về COVID-19, hãy truy cập trang COVID-19 của CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Năm bước để rửa tay đúng cách

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh. Trong đại dịch COVID-19, việc giữ cho bàn tay sạch sẽ là điều đặc biệt quan trọng để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.

Việc rửa tay rất dễ dàng và đó là một trong những cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh. Bàn tay sạch có thể ngăn chặn vi khuẩn lây lan từ người này sang người khác và trong toàn bộ cộng đồng, từ nhà và nơi làm việc của quý vị đến các cơ sở chăm sóc trẻ em và bệnh viện.

### Thực hiện theo năm bước này mỗi lần

1. Làm ướt tay bằng nước sạch, ấm (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
2. Xoa bàn tay bằng cách chà xát cùng với xà phòng. Xoa mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của quý vị.
3. Chà tay trong ít nhất 20 giây. Cần đồng hồ đếm thời gian? Hãy ngâm nga bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” từ đầu đến cuối hai lần.
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc sấy khô tay.

Tìm hiểu thêm về rửa tay thường xuyên tại [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



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.