



# HealthTALK

iStock.com: LightFieldStudios

MÙA ĐÔNG 2020



## Quý vị có biết?

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, vào cuối năm 2016, có hơn 1 triệu người ở Hoa Kỳ bị nhiễm HIV. Khoảng 14% trong số đó không biết rằng họ bị nhiễm căn bệnh này.



iStock.com: MadVector

## Khởi đầu khỏe mạnh.

### Lên lịch khám sức khỏe hàng năm cho năm 2020.

Không chỉ trẻ em mới cần khám sức khỏe. Hãy tạo một khởi đầu tốt đẹp cho năm nay bằng cách đặt lịch hẹn khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị.

Mỗi năm, tất cả thành viên gia đình của quý vị nên khám sức khỏe với PCP một lần. Quý vị sẽ được xét nghiệm hoặc tiêm chủng nếu cần thiết. PCP có thể tìm kiếm những vấn đề thường không có triệu chứng.

PCP chính là đối tác sức khỏe của quý vị. Khi khám sức khỏe hàng năm, quý vị sẽ có cơ hội chia sẻ với họ điều quan trọng với quý vị. Hãy cho họ biết những mối quan ngại về sức khỏe của quý vị. Đặt câu hỏi. Quý vị có thể cùng PCP lên kế hoạch cũng như chăm sóc sức khỏe cho bản thân.



### Quý vị cần một PCP mới?

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp phù hợp với quý vị. Hãy truy cập [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc gọi điện cho bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn cước **1-866-675-1607, TTY 711**, Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối.



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

CSLA20MC4647443\_000

AMC-055-LA-CAID-Vietnamese



## Một trái tim khỏe.

Bệnh động mạch vành (CAD) là dạng bệnh tim phổ biến nhất ở Hoa Kỳ. Bệnh này xảy ra do các động mạch bị tắc nghẽn. Tình trạng này có thể gây ra nhiều vấn đề khác về tim, bao gồm cả đau tim.

Quý vị có thể làm gì để ngăn ngừa CAD? Lối sống lành mạnh có thể giúp kiểm soát các bệnh về tim như CAD. Lối sống này có thể bao gồm:

- Ăn uống lành mạnh. Chế độ ăn của quý vị nên bao gồm những thực phẩm như hoa quả và rau, ngũ cốc và những thực phẩm có ít natri.
- Tập thể dục hàng ngày.
- Thuốc (nếu nhà cung cấp của quý vị khuyên dùng).
- Cai thuốc lá.

Các triệu chứng của CAD bao gồm đau ngực, nhịp tim bất thường hoặc suy tim. Hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị nếu quý vị gặp phải bất cứ tình trạng nào trong số này.

# Vượt qua nỗi buồn mùa đông.

## Tự chăm sóc trong giai đoạn Rối loạn cảm xúc theo mùa.

Rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD) là một kiểu trầm cảm. Mọi người thường bị SAD nhất vào những tháng mùa đông âm u và lạnh lẽo. Các triệu chứng bao gồm buồn chán, dễ bị kích thích, ngủ nhiều và tăng cân. Nếu quý vị cho rằng mình mắc SAD, hãy thử các mẹo tự chăm sóc sau:

- **Sử dụng một hộp đèn.** Hộp đèn trông giống mặt trời. Hãy hỏi nhà cung cấp xem cách này có phù hợp với quý vị không.
- **Tập thể dục.** Hoạt động thể chất được cho là giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng. Chỉ cần vận động cơ thể mỗi lần một chút trong suốt cả ngày cũng có thể hữu ích.
- **Ra ngoài chơi.** Ánh sáng ngoài trời có thể giúp cải thiện tâm trạng của quý vị, kể cả trong những ngày ảm đạm. Hãy đi bộ ở ngoài trời. Khi ở trong nhà, hãy ngồi gần cửa sổ nếu có thể.
- **Uống vitamin.** SAD có liên quan đến tình trạng thiếu hụt vitamin D. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về vitamin D hoặc thực phẩm bổ sung khác.



**Quý vị có mắc SAD không?** Nếu các mẹo tự chăm sóc trên không khiến những triệu chứng này thuyên giảm, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị. Liệu pháp trò chuyện hoặc thuốc chống suy nhược có thể giúp ích cho quý vị. Để biết thông tin về cách sử dụng các quyền lợi chăm sóc sức khỏe hành vi, hãy gọi điện đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607**, **TTY 711**, Thứ Hai-Thứ Sáu, 7 giờ sáng-7 giờ tối. Quý vị cũng có thể truy cập **LiveandWorkWell.com**.



## Bất cứ ai cũng có thể bị bạo hành.

Bạo hành gia đình ảnh hưởng đến hàng triệu phụ nữ, đàn ông và trẻ em mỗi năm. Bạo hành xảy ra khi một người tìm cách kiểm soát người khác trong một mối quan hệ. Bạo hành có thể xảy ra với bất kỳ ai. Bất kể quý vị trẻ hay già, bất kể màu da, giới tính, khuynh hướng tình dục, giàu hay nghèo.

Người bạo hành có thể khiến nạn nhân đau đớn về thể xác. Nhưng bạo hành không phải lúc nào cũng về thể xác. Họ cũng có thể làm những việc khác khiến quý vị thấy sợ hãi. Họ có thể không cho quý vị gặp bạn bè hay gia đình hoặc không cho quý vị đủ tiền. Quý vị có thể là nạn nhân của bạo hành gia đình nếu người chung sống như vợ chồng hoặc người chăm sóc:

- Làm tổn thương quý vị bằng ngôn từ hoặc vũ lực.
- Làm tổn thương quý vị bằng tình dục.
- Dùng tiền để khống chế quý vị.



### Nhận trợ giúp.

Nếu quý vị bị bạo hành, hãy gọi tới Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình theo số **1-800-799-SAFE (7233)**, **TTY 1-800-787-3224**. Quý vị sẽ được trợ giúp miễn phí và bảo mật thông tin. Nếu quý vị đang gặp nguy hiểm, hãy gọi **911**. Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm về bạo lực gia đình tại **thehotline.org**.

iStock.com: Yulia Sutyagina



iStock.com: OJO\_Images

## Ngủ trọn giấc.

### Điều trị các triệu chứng cảm lạnh và cúm.

Cúm và cảm lạnh đang vào mùa cao điểm. Những bệnh này thường xuất hiện đột ngột vào những tháng lạnh.

Cúm có thể gây ho, đau họng và nghẹt mũi. Quý vị cũng có thể bị sốt, thấy đau nhức và mệt mỏi. Một số người còn bị đau đầu hoặc đau dạ dày.

Chưa có cách nào để chữa cúm. Tuy nhiên, tự chăm sóc có thể giúp quý vị thấy khá hơn một chút cho đến khi khỏi hẳn. Hãy làm theo các mẹo sau đây để quá trình hồi phục trở nên dễ chịu hơn:

- Dùng thuốc giảm đau/hạ sốt.
- Nghỉ ngơi nhiều.
- Uống nhiều nước.
- Nghỉ học hoặc nghỉ làm để tránh lây bệnh cho người khác.



**Hãy cùng trò chuyện.** Nếu cảm thấy không khỏe, quý vị có thể trao đổi với bác sĩ về các triệu chứng của mình qua ứng dụng **UnitedHealthcare Doctor Chat**. Hãy tải ứng dụng này xuống từ App Store hoặc Google Play™ ngay hôm nay.



## Trước khi mang thai.

Quý vị có dự định mang thai không? Để có một thai kỳ và em bé khỏe mạnh, quý vị cần chăm sóc sức khỏe trước khi mang thai. Lên kế hoạch sinh em bé là khoảng thời gian lý tưởng để:

- Bỏ thuốc lá hoặc chất kích thích.
- Giảm đồ uống có cồn và caffein.
- Kiểm soát các tình trạng sức khỏe mạn tính.
- Ăn đồ ăn tốt cho sức khỏe hơn.
- Tập thể dục nhiều hơn.
- Bắt đầu uống vitamin tiền thai kỳ chứa axit folic, canxi và sắt.
- Tìm hiểu xem quý vị có cần xét nghiệm di truyền không.

Sau khi đậu thai, quý vị cần thường xuyên tới gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe. Quý vị nên đi khám lần đầu trước tuần thứ 12 của thai kỳ.

iStock.com: kimkole



# Cả nhà cùng khỏe.

## Tập thể dục trong nhà và ngoài trời trong những tháng mùa đông.

Hãy dạy con về tầm quan trọng của việc tập thể dục bằng cách dành thời gian tập thể dục cùng gia đình. Quý vị có thể biến tập thể dục thành niềm vui trong mùa đông này khi kết hợp các hoạt động trong nhà và ngoài trời. Cùng nhau tập thể dục là cách tuyệt vời để giúp cả gia đình luôn khỏe mạnh và có khoảng thời gian ý nghĩa bên nhau.

Các nghiên cứu cho thấy trẻ em có bố mẹ năng động có xu hướng duy trì lối sống tích cực cao gấp 6 lần những trẻ em còn lại.

Sau đây là một số ý tưởng cho hoạt động tập thể dục trong nhà cho mùa đông này:

- Các bài tập thể dục đơn giản như nhảy dây, gập bụng hoặc hít xà.
- Video tập thể dục trên mạng.
- Khiêu vũ.
- Gánh tạ (quý vị có thể sử dụng các vật thông thường như đồ hộp, thùng nước hay túi khoai tây nếu không có tạ thật).

Đừng vì trời lạnh mà bỏ qua các hoạt động ngoài trời và tập thể dục một chút. Quý vị chỉ cần nhớ mặc quần áo phù hợp với thời tiết mà thôi. Tức là quý vị nên mặc nhiều lớp áo, đội mũ, đeo găng tay, đi tất ấm, mang giày và mặc áo khoác.

Một số hoạt động tập thể dục ngoài trời như:

- Trượt tuyết.
- Trượt pa-tanh.
- Đi bộ.
- Xúc tuyết.

Dành thời gian tập thể dục suốt cả năm là yếu tố quan trọng giúp quý vị duy trì sức khỏe tốt. Hãy cố dành ít nhất 30 phút để tập thể dục vừa phải mỗi ngày hoặc hầu hết các ngày trong tuần. Quý vị không cần tập liền 30 phút. Thậm chí 10 phút x 3 lần mỗi ngày cũng tạo nên sự khác biệt đấy.



## 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**

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

**Trang web 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**

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

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

**QuitLine:** Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).

**quitnow.net**

**1-800-227-2345, TTY 711**

**Đường Dây Báo Cáo Về Bệnh Tinh Thần và Tình**

**Trạng Khủng Hoảng Do Nghiện:** Trợ giúp 24/7.

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

**Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia**

**đình:** Nhận hỗ trợ, tài nguyên và lời khuyên 24/7 (số điện thoại miễn phí).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**

**thehotline.org**

**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**

**Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện**

**tử?** Hãy gọi điện cho bộ phận Dịch Vụ Thành Viên và cung cấp địa chỉ email của quý vị cho chúng tôi để nhận email, cũng như cho chúng tôi số điện thoại của quý vị để nhận tin nhắn của 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**



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.