



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK



## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Cứ ba trẻ ở Hoa Kỳ thì có một trẻ thừa cân hoặc béo phì. Tỷ lệ này còn cao hơn ở 40 phần trăm, ở trẻ em da màu.



## Mùa xuân hành động

Đã tới lúc lấy hẹn khám sức khỏe

Hãy tránh bị chờ đợi vào mùa hè bằng cách lấy hẹn khám sức khỏe vào mùa xuân này. Lấy mẫu khám sức khỏe quý vị cần cho trường học, thể thao hoặc trường sở. Trẻ em và thanh thiếu niên ở tuổi đến trường cần phải gặp bác sĩ một lần mỗi năm để khám sức khỏe. Trong lần khám này, bác sĩ sẽ:

- đo chiều cao, trọng lượng và chỉ số cơ thể (body mass index, hay BMI) của con quý vị.
- thực hiện mọi đợt chích ngừa cần thiết cho con của quý vị.
- trò chuyện với con của quý vị về sức khỏe và an toàn.
- chắc chắn là con của quý vị đang lớn và phát triển tốt.



**Hãy tìm đúng bác sĩ (Find Dr. Right).** Quý vị cần tìm một bác sĩ mới cho con mình? Nghe thăm [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí 1-866-675-1607 (Số điện văn (TTY) 711).



## Theo sách

Quý vị có đọc cảm nang hội viên của mình chưa? Đây là nguồn thông tin rất tốt. Cảm nang chỉ cho quý vị cách dùng chương trình. Cảm nang giải thích về:

- những quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng.
- những quyền lợi và dịch vụ quý vị không được (ngoại trừ).
- cách tìm người chăm sóc trong hệ thống.
- quý vị được hưởng quyền lợi thuốc kê toa ra sao.
- phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc sức khỏe khi đi xa.
- quý vị có thể người chăm sóc ở ngoài hệ thống lúc nào và bằng cách nào.
- được chăm sóc tại bệnh viện, cấp cứu, theo chuyên khoa, chăm sóc sức khỏe hành vi, sau giờ làm việc và chăm sóc chánh tại đâu, lúc nào và bằng cách nào.

- quyền hạn và trách nhiệm hội viên của quý vị.
- chánh sách riêng tư.
- nếu, lúc nào và cách đệ nộp đơn yêu cầu bồi hoàn.
- cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định bồi hoàn.
- cách chương trình của quý vị chọn kỹ thuật mới nào được bồi hoàn.
- cách xin có một thông dịch viên hoặc xin giúp đỡ về ngôn ngữ hoặc phiên dịch.



### Để biết tất cả những điều này.

Quý vị có thể đọc cảm nang hội viên trực tuyến tại [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan). Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (Số điện văn (TTY) 711)** để xin một bản sao của cảm nang này.

## CHĂM SÓC ĐÚNG

Chúng tôi muốn con quý vị được chăm sóc đúng cách, đúng lúc và tại đúng nơi. Chúng tôi không muốn con quý vị được chăm sóc quá ít hoặc được chăm sóc những thứ mà trẻ không thực sự cần. Chúng tôi cũng cần chắc chắn rằng chăm sóc của trẻ là quyền lợi được bao trả. Chúng tôi làm điều này bằng cách quản lý sử dụng dịch vụ (utilization management, hay UM). Chỉ có chuyên gia y tế mới thực hiện UM. Chúng tôi không cấp kích lệ tài chính hoặc phần thưởng cho bất cứ ai theo bất kỳ cách nào khi họ không cần chăm sóc cần thiết.



**Có thắc mắc về UM?** Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (Số điện văn (TTY) 711)**. Xin hỏi người ở Ban Quản Lý Sử Dụng Dịch Vụ. Chúng tôi sẽ giải thích UM áp dụng ra sao và có ý nghĩa như thế nào với chăm sóc của con quý vị.

## Quý vị có biết?

Thuốc chung loại có thể trông khác với thuốc có nhãn hiệu, nhưng có độ hiệu nghiệm như nhau. Chúng có cùng thành phần hoạt tính. Chúng đáp ứng các tiêu chuẩn giống nhau về phẩm chất. Chúng cũng có độ an toàn như nhau. Trên thực tế, cùng một hãng bào chế thuốc có nhãn hiệu cũng thường sản xuất thuốc chung loại.



**Hỏi bác sĩ.** Để biết liệu thuốc chung loại kê theo toa có thích hợp cho quý vị hay không. Muốn biết thêm thông tin về quyền lợi thuốc theo toa cho quý vị, hãy viếng thăm [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan).

## CHƯƠNG TRÌNH PHÒNG BỊ

Khi có thời tiết khắc khe thì quý vị đã sẵn sàng chưa? Điều quan trọng để cho gia đình quý vị an toàn là có một chương trình phòng bị đầy đủ. Nghe vào [getagameplan.org](http://getagameplan.org) để biết thêm thông tin.



# Chủng ngừa HPV

Cho tất cả trẻ trước 13 tuổi.

Siêu vi gây bệnh u nhú ở người (human papillomavirus, hay HPV) là bệnh lây nhiễm phổ biến nhất qua đường tình dục. Thường thì chúng không gây ra vấn đề gì và tự hết. Nhưng đôi khi chúng gây ung thư. Siêu vi này gây ra hầu hết các ca ung thư cổ tử cung ở phụ nữ. Nó cũng gây một số ung thư ở họng và hậu môn ở cả phụ nữ và đàn ông.

Có thuốc chủng ngừa cho HPV. Đầu tiên, chỉ con gái được chủng ngừa. Hiện nay, chủng ngừa này được dùng cả cho con trai. Chủng ngừa có hiệu nghiệm nhất khi ở độ tuổi thiếu niên và trước khi có quan hệ tình dục. Trẻ nên được chủng ngừa ở độ tuổi 11 hoặc 12. Nhưng cũng có thể chủng ngừa sớm từ khi lên 9 tuổi hoặc trễ tới khi 26 tuổi.

Cần chích ba mũi để chủng ngừa HPV. Hỏi về chủng ngừa này trong lần khám sức khỏe tiếp theo của con quý vị.

**Trong 4 người thì có 3 người nhiễm HPV trong đời.**



**Quý vị cần chuyên chở?** Chúng tôi sẽ giúp chuyên chở quý vị tới buổi hẹn khám sức khỏe. Gọi First Transit theo số **1-800-864-6034 (Số điện văn (TTY) 711)** 48 giờ trước buổi hẹn của quý vị.

## Yếu tố sợ hãi

Lo lắng và sợ hãi là cảm giác bình thường. Chúng có thể giúp quý vị tránh nguy hiểm và thực hiện thật tốt công việc của mình. Các cảm giác này thường tự động biến mất nhanh chóng. Nhưng đôi khi các cảm giác này trở nên tệ hơn theo thời gian. Chúng trở nên nặng hơn và ảnh hưởng đến đời sống hàng ngày của quý vị.

Điều này được gọi là bệnh lo lắng. Bệnh này ảnh hưởng đến hàng triệu người. Thuốc và trị liệu có thể giúp chữa bệnh này. Nếu quý vị có một số triệu chứng này, thì đây là lúc cần được chữa trị:

- cảm giác hồi hoàng hoặc khiếp sợ về điều gì đó ít nguy hiểm
- nhịp tim nhanh, khó thở hoặc đau ngực
- thường xuyên có suy nghĩ buồn chán
- liên tục lặp lại các hành động để khiến suy nghĩ buồn chán biến mất
- khó tập trung
- khó ngủ hoặc bị ác mộng



**Không sợ.** Gọi cho United Behavioral Health theo số **1-866-675-1607 (Số điện văn (TTY) 711)**. Họ sẽ giới thiệu quý vị đến chuyên gia bệnh tâm thần có tham gia. Nếu quý vị được chăm sóc bệnh tâm thần, thì cho người chăm sóc chánh (PCP) của quý vị biết về việc này. Yêu cầu ký tên vào bản cho phép khai trình để người chăm sóc của quý vị có thể chia sẻ thông tin về việc chăm sóc của quý vị.





## Thông Tin về Nguồn Tài Nguyên

**Dịch Vụ Hội Viên** Tìm bác sĩ, hỏi các câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận tin than phiền.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.

**1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Tìm y tá giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7.

**1-877-440-9409 (TTY 711)**

**State Smoking Quitline (Đường Dây Cai Hút Thuốc Lá Tiểu Bang)** Tìm hỗ trợ cai hút thuốc lá.

**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia)** Tìm giúp đỡ chống bạo lực gia đình.

**1-800-799-7233**

**(TTY 1-800-787-3224)**

**Healthy First Steps** Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con.

**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Our website (Mạng lưới của chúng tôi)** Dùng danh bạ người chăm sóc hoặc đọc Sổ Tay Hội Viên.

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Text4baby** Nhận chữ nhắn qua điện thoại (text message) về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi chữ tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Gửi chữ tin nhắn **BEBE** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại **text4baby.org**.

# Hãy tự lo

Hãy cùng chung nhau chăm sóc cho quý vị.

Chuẩn bị cho lần khám khám với người chăm sóc có thể giúp quý vị tận dụng những quyền lợi. Nên cẩn chắn chắn là người chăm sóc của quý vị biết về tất cả chăm sóc quý vị đang có. Đây là cách quý vị có thể tự chăm sóc sức khỏe mình:

- 1. Trước khi đi thì HÃY NGHĨ ĐẾN NHỮNG GÌ QUÝ VỊ MUỐN THỰC HIỆN TRONG LẦN KHÁM.** Ráng chăm chú vào ba điều chánh quý vị cần được giúp.
- 2. CHO NGƯỜI CHĂM SÓC CỦA QUÝ VỊ BIẾT VỀ BẤT CỨ LOẠI THUỐC** hoặc thuốc bổ nào quý vị thường xuyên dùng. Mang theo một danh sách đã viết ra. Hoặc mang theo thuốc với mình.
- 3. CHO NGƯỜI CHĂM SÓC CỦA QUÝ VỊ BIẾT VỀ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC KHÁC** mà quý vị đã khám. Gồm cả người chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị. Cho biết thuốc hay chữa trị nào họ đã kê toa cho quý vị.
- 4. Nếu quý vị gặp chuyên gia y tế thì XIN HỌ BÁO CÁO KẾT QUẢ KHÁM. LẤY BẢN SAO KẾT QUẢ THỬ NGHIỆM.** Đưa thông tin này cho PCP của quý vị trong lần khám tới.
- 5. VIẾT RA TRIỆU CHỨNG CỦA QUÝ VỊ.** Cho bác sĩ biết quý vị cảm thấy ra sao. Cho họ biết bất cứ triệu chứng nào mới và khi nào chúng bắt đầu.
- 6. MANG THEO NGƯỜI GIÚP ĐỠ.** Để họ có thể giúp quý vị nhớ và ghi lại thông tin.



**Hãy đi kiểm tra sức khỏe.** Gặp bác sĩ mỗi năm một lần để khám sức khỏe. Quý vị sẽ được bắt cứ thử nghiệm hay chủng ngừa nào mình cần. Quý vị cần tìm bác sĩ mới? Hãy viếng thăm **MyUHC.com/CommunityPlan**.

