



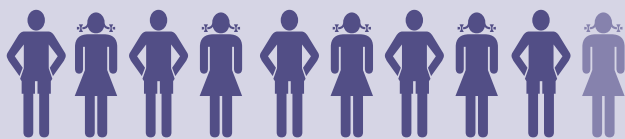
BÍ QUYẾT CHO CUỘC SỐNG TỐT LÀ MỘT CHƯƠNG TRÌNH TUYỆT VỜI

# Health TALK



## QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Có hơn 9 trên 10 trẻ em đã được chích ngừa sởi, quai bị và sởi Đức.



\*Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh Hoa Kỳ

## UHC của quý vị

Thông tin trong tầm tay

Quý vị có thể lấy các thông tin quan trọng về chương trình sức khỏe vào bất cứ lúc nào tại [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Tại mạng lưới an toàn này, quý vị có thể in thẻ ID, tìm người chăm sóc, đánh giá sức khỏe, tìm hiểu về quyền lợi, và nhiều hơn nữa. Ghi danh ngay hôm nay và bắt đầu tận dụng nhiều quyền lợi của mình. Thật nhanh chóng và dễ dàng:

1. Vào [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).
2. Bấm vào Register Now (Ghi Danh Ngay Bây Giờ). Quý vị cần có thẻ ID, hoặc có thể sử dụng số An Sinh Xã Hội và ngày sinh để ghi danh.
3. Làm theo hướng dẫn từng bước một.



# Chào mừng đến cộng đồng!

Hãy tận dụng thẻ hội viên của mình.

Xin cảm ơn quý vị đã chọn cách có sức khỏe tốt hơn với UnitedHealthcare Community Plan. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp quý vị từ lúc khởi đầu. Chúng tôi mong muốn quý vị và gia đình luôn khỏe mạnh. Chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị và gia đình sống khỏe mạnh hơn bởi vì mức độ đời sống của quý vị là điều quan trọng với chúng tôi.

UnitedHealthcare Community Plan tự hào giúp các hội viên sống khỏe mạnh hơn thông qua nhóm chăm sóc tận tụy ở ngay tại các quần đảo Hạ Uy Di.

UnitedHealthcare là hãng cung cấp quyền lợi sức khỏe tạo sự khác biệt cho đời sống của 37 triệu hội viên trên toàn quốc, và chúng tôi mang đến nhiều tài nguyên và mức chuyên môn để phục vụ quý vị khắp các đảo. Nhóm chăm sóc giàu kinh nghiệm của chúng tôi hiểu cách giúp quý vị theo đúng cách có sức khỏe tốt hơn và hướng dẫn quý vị thông qua kinh nghiệm chăm sóc sức khỏe bằng sự quan tâm và nhiệt tình. Chúng tôi cung cấp một số chỉ dẫn về cách quý vị có thể tận dụng quyền lợi với UnitedHealthcare Community Plan.



Thông điệp từ Anna Wong, Trưởng Giám Đốc Hoạt Động, UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i





## CHỌN BÁC SĨ CHĂM SÓC CHÁNH (PRIMARY CARE PROVIDER, HAY PCP)

Trong vòng 10 ngày sau khi nhận được bộ chào mừng hội viên mới thì quý vị phải chọn PCP. Nếu quý vị không chọn một PCP thì chúng tôi sẽ chỉ định cho quý vị. Quý vị có thể thay đổi PCP vào bất cứ lúc nào trong năm bằng cách gọi cho Dịch Vụ Hội Viên.

- **PCP LÀ GÌ?** Bác sĩ chăm sóc chánh được gọi là PCP. Một số văn phòng PCP có y tá hành nghề, nữ hộ sinh và phụ tá bác sĩ để giúp cho các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ chăm sóc với sự giúp đỡ của PCP. Nếu quý vị có nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp thì bác sĩ chuyên khoa có thể là PCP của quý vị. Chúng tôi cũng có thể giúp quý vị tìm bác sĩ chuyên khoa. Một số PCP là một phần của nhóm hành nghề lớn hay Trung Tâm Sức Khỏe Hợp Chuẩn Liên Bang (Federally Qualified Health Centers, hay FQHC). Những nhóm khác có thể là nhóm hành nghề nhỏ hơn, độc lập.
- **TẠI SAO QUÝ VỊ CẦN PCP?** PCP là người tốt nhất để bắt đầu chăm sóc sức khỏe của quý vị. PCP sẽ kiểm tra sức khỏe thông thường hoặc khi quý vị bị bệnh. PCP sẽ chăm sóc sức khỏe phòng ngừa ngoài việc hướng dẫn quý vị đến nơi tốt nhất cho một số vấn đề y tế.

## LẤY HẸN VỚI PCP

Một số người nghĩ rằng “Tôi không cần bác sĩ chăm sóc chánh nếu không bị bệnh,” hoặc “Chỉ có trẻ em mới cần kiểm tra sức khỏe.” Sự thật là mọi người đều cần kiểm tra sức khỏe và khám thăm dò phòng ngừa. Các thử nghiệm đơn giản trong lúc khám với PCP có thể phát hiện những vấn đề sức khỏe, như huyết áp cao hay bệnh tiểu đường, mà bệnh nhân có thể không để ý, dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng hơn sau này. Do đó, hãy lấy hẹn với PCP để khám sức khỏe thường niên càng sớm càng tốt. Các thử nghiệm và kiểm tra thông thường với bác sĩ có thể bảo vệ sức khỏe của quý vị.

## BIẾT NHỮNG GÌ ĐƯỢC BAO TRẢ

QUEST Integration với UnitedHealthcare Community Plan là chương trình quản lý chăm sóc của Medicaid, cung cấp bảo hiểm chăm sóc sức khỏe cho các cư dân Hạ Uy Di đủ tiêu chuẩn được Medicaid. Với UnitedHealthcare Community Plan, quý vị sẽ được tất cả các quyền lợi Medicaid thông thường. Hiểu các quyền lợi của mình sẽ giúp quý vị sẵn sàng trong trường hợp cần dùng quyền lợi trong những trường hợp bất ngờ như tai nạn.

## CÁC DỊCH VỤ KHÁC CÓ SẴN

Ngoài các quyền lợi Medicaid thông thường, UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các dịch vụ đa dạng để giúp quý vị điều quản sức khỏe. Là hội viên của chúng tôi, quý vị có thể được:

- **ĐỊNH HƯỚNG CHO HỘI VIÊN VÀ CÚ GỌI CHÀO MỪNG.** Sau khi ghi danh, quý vị sẽ được thẻ ID mới và cảm nang qua bưu điện. Chúng tôi cũng gọi chào mừng quý vị và mời quý vị tham dự buổi định hướng cho hội viên.
- **24/7 NURSELINE VÀ NURSE CHAT TRỰC TUYẾN.** Với 24/7 NurseLine, quý vị sẽ được giải đáp và cố vấn bất cứ lúc nào — ngay cả lúc giữa đêm và vào ngày cuối tuần. Chỉ cần gọi, hoặc dùng Nurse Chat tại chỗ trực tuyến kín đáo.
- **DỊCH VỤ KHÁCH HÀNG.** Nhóm của chúng tôi tọa lạc ngay tại Hạ Uy Di.
- **GIAO THUỐC THEO TOA TẠI GIA.** Nếu muốn, quý vị có thể yêu cầu giao thuốc theo toa ngay tại nhà quý vị.
- **BẢN TIN HÀNG TAM CÁ NGUYỆT.** Chúng tôi sẽ gửi quý vị bản tin hàng tam cá nguyệt với các thông tin, chỉ dẫn, cố vấn và cập nhật thường xuyên để tạo thói quen lành mạnh.
- **MẠNG LƯỚI.** Nếu quý vị sử dụng máy điện toán và có internet, thì có thể ghi danh trương mục hội viên trực tuyến bằng cách vào [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Mạng lưới cung cấp các thông tin và dụng cụ cho quý vị điều quản sức khỏe. Xin cảm ơn quý vị đã chọn cách có sức khỏe tốt hơn với UnitedHealthcare Community Plan. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp quý từ lúc khởi đầu. Chúng tôi mong muốn quý vị và gia đình luôn khỏe mạnh. Chúng tôi sẵn sàng giúp quý vị và gia đình sống khỏe mạnh hơn bởi vì mức độ đời sống của quý vị là điều quan trọng với chúng tôi.



**Hiểu rõ quyền lợi của quý vị.** Cẩm Nang Hội Viên sẽ giải thích các quyền lợi của quý vị. Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên tại **1-888-980-8728** nếu quý vị có bất cứ thắc mắc nào. Nhớ hỏi về các điều lệ có thể áp dụng.

## CHÚNG TÔI Ở TẠI CỘNG ĐỒNG



Vào ngày 18 tháng Tư, các nhân viên của UnitedHealthcare từ Tây Hạ Uy Di trên Đảo Lớn tham dự Waimea Healthy Keiki Fest thường niên lần thứ 16 để chia sẻ các thông tin sức khỏe và dinh dưỡng cùng các hoạt động với trẻ em và gia đình của trẻ.



Maui Family YMCA Healthy Kids Day được tổ chức vào ngày 25 tháng Tư và các nhân viên của UnitedHealthcare có mặt để hướng dẫn các trẻ em về loại trái cây và rau củ lành mạnh cùng những hoạt động giữ gìn sức khỏe.



**Hình chụp nhanh.** Xem thêm hình ảnh về hoạt động trên trang 7.



## Chúng tôi chăm lo cho quý vị

Hội viên có nhu cầu sức khỏe đặc biệt có thể được điều phối dịch vụ. Điều phối dịch vụ giúp cho hội viên được các dịch vụ và chăm sóc cần thiết. Nhân viên điều phối chăm sóc sẽ hợp tác với chương trình sức khỏe, bác sĩ và cơ quan ngoại cuộc của hội viên. Dịch vụ này giúp đỡ những người có:

- khuyết tật thể chất
- bệnh tâm thần trầm trọng
- nhiều vấn đề phức tạp về sức khỏe
- các nhu cầu đặc biệt khác

Chúng tôi cũng có các chương trình điều quản bệnh tật. Hội viên của những chương trình này lấy thông tin để biết điều quản bệnh tật của họ. Chương trình giúp những người bị bệnh như:

- tiểu đường
- hen suyễn
- thai nghén



**Luôn có trợ giúp.** Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Hỏi chúng tôi các chương trình nào có thể giúp quý vị.

# Cộng sự chăm sóc sức khỏe

## Quý vị và bác sĩ chăm sóc chánh (PCP)

Khi tham gia vào UnitedHealthcare Community Plan, quý vị chọn một bác sĩ chăm sóc chánh (PCP). Nếu quý vị không chọn vị PCP thì chúng tôi sẽ chọn cho quý vị. PCP của quý vị sẽ cung cấp hoặc điều phối tất cả chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị cần loại thử nghiệm hoặc chữa trị mà PCP không thể cung cấp thì họ sẽ giới thiệu quý vị đến nơi khác.

Quý vị phải thấy thoải mái với vị PCP của mình. Nếu không thì nên chọn một PCP mới.

Khi quý vị gặp PCP thì cho họ biết bất cứ loại thuốc theo toa, thuốc bổ hoặc thuốc bán tự do quý vị dùng thường xuyên. Mang theo một danh sách đã viết ra.

Điều quan trọng là PCP cần biết tất cả mọi chăm sóc sức khỏe của quý vị. Cho họ biết về những bác sĩ khác mà quý vị đã khám, như các chuyên gia. Nếu quý vị được chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc chăm sóc do lạm dụng ma túy thì cũng cho họ biết. Cho họ biết bất cứ loại thuốc hay chữa trị nào bác sĩ khác đã kê toa cho quý vị. Đề nghị các bác sĩ khác gửi bản sao kết quả thử nghiệm hoặc biết được cho PCP của quý vị.



**Tìm bác sĩ Right.** Quý vị có thể thay đổi PCP của mình bất cứ lúc nào. Muốn biết danh sách người chăm sóc tham gia, vào **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

## CHIA SẺ CHI PHÍ VÀ THUỐC THEO TOA

Hội viên có thể phải chia sẻ chi phí cho các dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Phải đủ tiêu chuẩn tài chánh theo Medicaid. Nhân viên cứu xét tiêu chuẩn Medicaid của tiểu bang Hạ Uy Di sẽ tính số tiền chia sẻ chi phí của quý vị. Họ sẽ báo cho cả chúng ta biết.

Nếu chia sẻ chi phí thì quý vị phải trả phần này cho một trong những nhóm chăm sóc mỗi tháng. Chúng tôi sẽ cho quý vị biết là có phải trả tiền này hay không, cho một trong những nhóm chăm sóc của quý vị, hay cho chúng tôi.

Ngoại trừ số tiền chia sẻ chi phí mà quý vị có thể phải trả thì quý vị không trả bất cứ tiền nào cho các dịch vụ được QUEST Integration bao trả. Quý vị chỉ trả tiền cho các dịch vụ khi không được QUEST Integration bao trả hoặc khi quý vị được dịch vụ không khẩn cấp mà không làm theo các điều lệ về xin phép trước của UnitedHealthcare Community Plan. Trong những trường hợp này, nhóm chăm sóc phải cho quý vị biết trước về việc trả tiền dịch vụ. Quý vị phải đồng ý bằng văn bản về chi phí và cách chi trả. Ngay cả khi quý vị không trả cho những chi phí này thì vẫn có thể đủ tiêu chuẩn được QUEST Integration.

Nếu quý vị có Medicare, thì chương trình Medicare Phần D sẽ bao trả phần lớn thuốc theo toa của quý vị. Quý vị có thể trả tiền đồng trả Medicare Phần D cho các loại thuốc của quý vị. Có một số loại thuốc không được Medicare Phần D bao trả. UnitedHealthcare Community Plan của QUEST Integration có thể bao trả những loại thuốc này. Nhớ mang theo thẻ hội viên Medicare Phần D và QUEST Integration.



### Xem Cẩm Nang.

Xem Cẩm Nang Hội Viên để biết thêm chi tiết về quyền lợi của quý vị và cách quý vị trả tiền cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Xem cẩm nang này trực tuyến tại **myuhc.com/CommunityPlan**. Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi Cẩm Nang qua bưu điện bằng cách gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

# Trái tim nồng thắm

## Những chỉ số ABC của bệnh tim liên quan đến bệnh tiểu đường

Người bị bệnh tiểu đường có nguy cơ cao bị bệnh tim. Đó là một lý do kiểm soát bệnh tiểu đường là điều rất quan trọng. Theo dõi lượng đường trong máu. Tập thể dục thường xuyên. Và hãy nhớ những chỉ số ABC của bệnh tim liên quan đến bệnh tiểu đường.

**A LÀ A1C.** Thử nghiệm này cho biết mức trung bình của lượng đường trong máu trong vài tháng. Đối với người bị bệnh tiểu đường, kết quả tốt của thử nghiệm là phải dưới 7 phần trăm. Nếu quý vị không kiểm soát tốt bệnh tiểu đường, thì nên đi thử nghiệm mỗi ba tháng. Nếu quý vị kiểm soát tốt, thì đi thử nghiệm hai lần mỗi năm.

**B LÀ BLOOD PRESSURE - HUYẾT ÁP.** Nhiều người lớn bị bệnh tiểu đường đều bị cao huyết áp. Nên kiểm tra huyết áp trong mỗi lần đi khám bác sĩ. Huyết áp cần phải ở mức dưới 130/80 mmHg.

**C LÀ CHOLESTEROL.** Lượng cholesterol LDL (“xấu”) cần phải ở mức dưới 100 mg/dl. Lượng cholesterol HDL (“tốt”) cần phải ở mức hơn 50 mg/dl đối với phụ nữ và ở mức 40mg/dl đối với đàn ông. Nên kiểm tra lượng cholesterol mỗi năm. Nếu chỉ số này ở mức cao, cần phải kiểm tra thường xuyên hơn trong khi quý vị tìm cách kiểm soát.



**Kiểm tra từ đầu đến chân.** Người bị bệnh tiểu đường cũng cần làm các thử nghiệm khác để ngăn ngừa biến chứng. Hỏi người chăm sóc sức khỏe khi đến lúc quý vị phải khám mắt, thận và bàn chân.



## Hãy làm giảm xuống

Kiểm soát huyết áp có thể giúp quý vị ngăn ngừa bệnh tim. Nếu quý vị bị tăng huyết áp (huyết áp cao) thì xem những chỉ dẫn này để giảm huyết áp. Nếu huyết áp của quý vị bình thường thì những chỉ dẫn này có thể giúp quý vị duy trì mức đó.

- 1. DUY TRÌ CÂN NẶNG LÀNH MẠNH.** Giảm cân nếu bác sĩ yêu cầu.
- 2. VẬN ĐỘNG.** Dành ít nhất 30 phút vận động vừa phải mỗi ngày.
- 3. ĂN UỐNG LÀNH MẠNH.** Ăn nhiều trái cây, rau củ và chất đạm không mỡ. Giảm chất béo bão hòa. Đọc nhãn trên thức ăn đóng gói.
- 4. GIẢM NATRI.** Chọn các gia vị khác để thêm vị vào thức ăn. Hạn chế thức ăn chế biến sẵn và thức ăn tại nhà hàng.
- 5. HẠN CHẾ UỐNG RƯỢU.** Một ly mỗi ngày cho phụ nữ hay hai ly cho đàn ông là mức vừa phải. Hoặc, đừng uống rượu.
- 6. DỪNG THUỐC.** Nếu bác sĩ kê toa thuốc trị huyết áp cho quý vị thì dùng theo hướng dẫn. Dùng ghi chú, báo giờ hay cú gọi để nhớ dùng thuốc.



**Kiểm tra.** Huyết áp lành mạnh là 120/80 hoặc thấp hơn. Huyết áp cao là 140/90 hoặc cao hơn. Chỉ số ở giữa được coi là tiền cao huyết áp, hoặc cao huyết áp giới hạn.



# Đó có phải là bệnh Alzheimer không?

## Hiểu rõ các dấu hiệu cảnh giác.

Các vấn đề trí nhớ kém có thể là một phần của quá trình lão hóa thông thường. Tuy nhiên, bệnh Alzheimer và những dạng sa sút trí tuệ khác không phải vậy. Alzheimer là bệnh não tẹt hơn theo thời gian. Bệnh này là nguyên nhân gây tử vong thứ sáu tại Hoa Kỳ. Phát hiện và chữa trị sớm có thể giúp chữa trị các triệu chứng. Phát hiện và chữa trị sớm cũng giúp các gia đình biết cách đối phó với bệnh. Hiệp Hội Alzheimer nêu một số dấu hiệu cảnh giác mà quý vị cần biết:

- 1. MẤT TRÍ NHỚ.** Quên các thông tin mới hay ngày tháng và những sự việc quan trọng. Hỏi đi hỏi lại các câu như nhau.
- 2. GẶP KHÓ KHĂN VỚI CÁC CÔNG VIỆC HOẠCH ĐỊNH HAY QUEN THUỘC.** Những công việc như làm theo công thức hay lái đến địa điểm quen thuộc có thể khó khăn hơn. Thực hiện các công việc này có thể mất nhiều thời gian hơn trước đây.
- 3. KHÔNG BIẾT THỜI GIAN HAY NƠI CHỖN.** Không biết mùa, ngày tháng hay giờ nào trong ngày.
- 4. KHÓ KHĂN KHI NÓI HAY VIẾT.** Khó theo dõi một cuộc đối thoại. Không nhớ các từ hay dùng từ sai.
- 5. MẤT ĐỒ.** Để đồ đạc ở những nơi bất thường. Không thể nhớ lại đã để một món đồ nào ở đâu.
- 6. THAY ĐỔI TÂM TRẠNG VÀ NHÂN CÁCH.** Trở nên lẫn lộn, buồn nản, sợ hãi hay lo lắng. Dễ buồn khi ra khỏi vòng thoải mái của mình.



**Muốn biết các dấu hiệu cảnh giác?** Hỏi bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) của quý vị ngay. Đến mạng lưới của Hiệp Hội Alzheimer tại [alz.org](http://alz.org) hoặc gọi đường dây trợ giúp 24/7 theo số **1-800-272-3900** để biết thêm thông tin.



## CUỐN BẮP GÀ

Cà chua phơi khô thêm vị bất ngờ cho món cuốn gà và rau củ. Làm bốn khẩu phần. Chua đến 250 calo, những cuốn này là bữa trưa tuyệt ngon đựng trong túi giấy cùng với một miếng trái cây.

### NGUYÊN LIỆU

- 1 chén bắp, tươi hay đông lạnh (rã đông)
- ½ chén cà chua tươi băm nhỏ
- ¼ chén cà chua phơi khô mềm, băm nhỏ\*
- ¼ chén hành băm nhỏ
- 2 muỗng canh dầu ôliu
- 1 muỗng canh giấm đỏ
- 1 chén ức gà nấu chín, cắt nhỏ
- 4 cái bánh tortillas, 6 in
- 2 chén rau xà lách băm nhỏ

### CHUẨN BỊ

Trộn bắp, cà chua phơi khô, hành, dầu và giấm trong một cái tô vừa. Chia gà vào các bánh tortillas. Để phần xà lách bắp như nhau lên trên. Cuốn lại. Cắt phân nửa cuốn ra để ăn nếu muốn.

\*Lưu ý: Nếu quý vị chỉ có cà chua phơi khô (và cứng) thì ngâm trong nước sôi trong khoảng 20 phút trước khi dùng.

▶▶ Chúng tôi ở tại cộng đồng, tiếp theo từ trang 3



Nhân viên tự nguyện của UnitedHealthcare có mặt tại Filipino Fiesta thường niên lần thứ 23 vào ngày 9 tháng Năm để chia sẻ các trò chơi hoạt động thể chất với những người tham dự trẻ và lớn tuổi.



Nhân viên từ Đồng Hạ Uy Di trên Đảo Lớn tình nguyện tại Hilo Heart & Stroke Walk thường niên lần thứ 18 vào ngày 7 tháng Ba.



Người tự nguyện và Dr. Health E. Hound phát phần thưởng đặc biệt cho trẻ em tại Kaimuki District Park Annual Easter Egg Hunt tổ chức vào ngày 28 tháng Ba.



Là nơi bảo trợ chính của YMCA Healthy Kids Day trên Oahu, UnitedHealthcare Community Plan trao tặng YMCA với chi phiếu \$10,000 vào ngày 11 tháng Tư.



UnitedHealthcare Community Plan of Hawai'i phân phối gần 400 cành hồng thân dài vào New Hope Oahu ministries on Mother's Day.



Nhân viên UnitedHealthcare Community Plan hỗ trợ March of Dimes khắp các đảo. Đến nay họ đã gây được gần \$6,000 thông qua các cuộc đi bộ, và tiếp tục gây quỹ.



Nhân viên điều phối dịch vụ tham dự Wai'anae Keiki Spring fest thường niên lần thứ 10 vào ngày 10 tháng Năm trên bờ biển Wai'anae xinh đẹp.



Vào ngày 14 tháng Hai, trẻ em từ 12 tuổi trở xuống thi chạy 2 dặm quanh Neal S. Blaisdell Center trong 2015 Keiki Great Aloha Run. UnitedHealthcare bảo trợ một phần cho hoạt động này.





## Thông tin về nguồn tài nguyên

### Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)

Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí.

**1-888-980-8728 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí.

**1-888-980-8728 (TTY 711)**

### Our website (Mạng lưới của chúng tôi)

Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên.

**myuhc.com/CommunityPlan**

### National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia)

Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình, gọi số miễn phí.

**1-800-799-7233**

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

### Smoking Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc)

Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ

hút thuốc, gọi số miễn phí.

**1-800-QUIT-NOW**

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

# Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 **[TTY] 711**）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. **(TTY 711)**.