



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ HealthTALK



Quý vị nghĩ gì?

Trong vài tuần lễ, quý vị có thể sẽ nhận một bản thăm dò trong thư tín. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với chương trình UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận bản thăm dò, xin điền và gửi trả lại qua bưu điện. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Ý kiến của quý vị giúp chúng tôi cải tiến chương trình sức khỏe tốt hơn.



Chăm sóc

Quý vị có thể tránh đến phòng cấp cứu.

Khi con của quý vị bị bệnh hay đau thì quý vị không muốn chờ đợi khi cần chăm sóc y tế. Chọn nơi đến thích hợp thì sẽ con quý vị được chăm sóc tốt hơn, mau chóng hơn.

Phòng cấp cứu tại bệnh viện chỉ dùng cho những trường hợp khẩn cấp y tế nghiêm trọng. Chỉ nên đến đó khi quý vị nghĩ bệnh tật hay thương tích của con mình có thể nguy hiểm tánh mạng hoặc làm tàn tật nếu không chữa trị ngay.

Trước hết, hãy gọi văn phòng bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của con khi cần được chăm sóc. Quý vị có thể lấy hẹn vào cuối ngày đó. Quý vị cũng có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

Nếu quý vị không thể hẹn gặp PCP thì có thể đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Nhiều trung tâm chăm sóc khẩn cấp mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.



Xin chào y tá! UnitedHealthcare có đường dây NurseLine hoạt động 24/7. Y tá có thể giúp quý vị chọn nơi tốt nhất để đi chăm sóc. Gọi NurseLine 24/7 theo số **1-877-440-9409 (TTY 711)**.





Màu sắc làm thư giãn

Những quyển sách tô màu cho người lớn, trẻ vị thành niên, và trẻ lớn là sách bán chạy nhất. Lý do rất đơn giản: Tô màu làm thư giãn. Nó làm giảm căng thẳng. Các chuyên gia cho biết hai lý do tô màu làm giảm căng thẳng.

Lý do thứ nhất: đây là hoạt động yên tĩnh, tập trung, lặp lại. Hoạt động này giúp quý vị “cắt bỏ” những suy nghĩ long vòng khi đang tô màu. Đây có thể là một phương cách thiền định để giảm lo lắng và giúp quý vị an tâm.

Thứ hai là hoạt động này giúp mọi người sáng tạo nghệ thuật, bất kể họ có năng khiếu hay không. Chuyên viên trị liệu nghệ thuật từ lâu được biết đây là năng lực nghệ thuật chữa bệnh.

Có thể in các trang tô màu miễn phí hay giá thấp trên trực tuyến. Sách tô màu có sẵn tại hầu hết các tiệm sách. Quý vị hãy chọn vài cây viết chì màu và thử tô xem.



Quý vị có cần được giúp đỡ không?

Con của quý vị có bị lo lắng hay bất cứ vấn đề gì về sức khỏe tâm thần nào không? Có sẵn chữa trị. Ghé vào myuhc.com/CommunityPlan hoặc gọi số **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Hỏi để biết thêm về quyền lợi sức khỏe tâm thần hay tìm bác sĩ. Chúng tôi mở cửa từ 7:00 sáng đến 7:00 tối, từ thứ Hai đến thứ Sáu. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Quý vị có cần chuyên chở?

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các dịch vụ chuyên chở. Quý vị có những quyền lợi đi lại đến bệnh viện, cơ sở chăm sóc khẩn cấp, hay văn phòng bác sĩ.

- Xin gọi cho LogistiCare từ 8:00 sáng đến 5:00 chiều, từ thứ Hai đến thứ Sáu, để đi đến buổi hẹn y tế thường lệ, không khẩn cấp. Xin gọi hai ngày (48 giờ) trước buổi hẹn của quý vị. Báo cho điện thoại viên biết nếu quý vị cần xe van có thiết bị nâng xe lăn.
- Nếu cần đi đến nơi chăm sóc khẩn cấp, hoặc khi được xuất viện, xin gọi cho LogistiCare vào bất cứ lúc nào. Chúng tôi không bảo đảm có chỗ trống khi gọi cùng ngày.
- Nếu quý vị ở tại nhà điều dưỡng hay cơ sở chăm sóc trung hạn để chữa trị bệnh chậm phát triển thì cơ sở của quý vị sẽ sắp xếp việc đi lại cho quý vị.
- Nếu quý vị bị tình trạng y tế khẩn cấp đe dọa đến tánh mạng, xin gọi số 911. Xe cấp cứu chở đến phòng cấp cứu được bao trả trong những trường hợp cấp cứu.



Hãy lấy số điện thoại. Gọi cho LogistiCare theo số miễn phí tại **1-866-726-1472**.

Xem tại đây

Đừng để bệnh tiểu đường làm mất thị lực của quý vị.



Bệnh võng mạc do tiểu đường là một biến chứng phổ biến của bệnh tiểu đường. Nó làm hư hỏng mạch máu trong mắt. Hiếm khi thấy các triệu chứng cho đến khi mắt đã hư hại nhiều. Chữa trị có thể giúp ngăn tình trạng thêm trở nặng. Nhưng nếu đã mất thị lực rồi thì không thể lấy lại được.

Đó là lý do quan trọng phải khám mắt do tiểu đường mỗi năm. Khám để biết được vấn đề trước khi quý vị có triệu chứng. Khám nghiệm này nhanh chóng và không đau.

Người bị tiểu đường cũng có nguy cơ cao hơn bị các bệnh khác về mắt. Những bệnh này bao gồm bị đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp. Kiểm soát tốt bệnh tiểu đường có thể ngăn ngừa những bệnh về mắt này.



Chúng tôi có thể giúp.

Nếu quý vị bị tiểu đường hoặc bệnh mãn tính khác thì chúng tôi có thể giúp. Chúng tôi cung cấp các chương trình điều quản bệnh tật. Các chương trình này sẽ giúp quý vị điều quản bệnh của mình. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)** để biết thêm thông tin. Chúng tôi mở cửa từ 7:00 sáng đến 7:00 tối, từ thứ Hai đến thứ Sáu. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Hãy dẹp bỏ lon hộp




Đây là một cách thức đơn giản để hạ giảm tình trạng mập phì ở tuổi ấu thơ

Quý vị có biết mình có thể thực hiện một điều đơn giản để hạ giảm nguy cơ mập phì ở tuổi ấu thơ không? Hãy cắt giảm thức uống có đường. Những thức uống này không chỉ bao gồm soda, mà còn cả nước trái cây, nước chanh, nước thể thao và tăng lực. Thức uống có đường là nguồn chánh làm tăng lượng đường trong chế độ dinh dưỡng của trẻ em.

Thức uống nhiều đường làm tăng cân hiệu hơn những thực phẩm tương tự. Trẻ nhỏ uống nhiều đường cũng:

- **Uống ít sữa.** Điều này có thể làm yếu xương, vì trẻ con bị thiếu chất vôi (calcium).
- **Bị sâu răng nhiều hơn.** Chất đường ở thể lỏng sẽ kẹt lại giữa các răng, ở những chỗ khó chùi sạch.
- **Có nguy cơ bị bệnh tiểu đường cao hơn.** Nghiên cứu cho thấy chỉ cần bớt dùng một lon soda mỗi ngày thì lượng đường trong máu và mức insulin ở trẻ con sẽ tốt hơn.


 **Đến KidsHealth.** Tìm hiểu thêm về bệnh mập phì ở tuổi ấu thơ. Tìm hiểu xem quý vị có thể giảm nguy cơ bị tiểu đường loại 2 ở con mình ra sao. Đến UHCCommunityPlan.com/LAKids để biết các thông tin về những chủ đề này và nhiều thông tin khác.



Biết quyền lợi về thuốc của quý vị

Hãy đến mạng lưới của chúng tôi để biết quyền lợi thuốc theo toa của quý vị. Mạng lưới có các thông tin về:

1. **Thuốc nào được bao trả.** Có một danh sách thuốc được bao trả.
2. **Mua thuốc theo toa ở đâu.** Quý vị có thể tìm tiệm thuốc tây nào gần nhà, tiệm nào nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể lấy một số dược phẩm qua bưu điện.
3. **Các luật định có thể áp dụng.** Một số thuốc chỉ được bao trả trong vài trường hợp. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước được phẩm khác. (Điều này gọi là trị liệu từng bước.) Hoặc quý vị có thể cần phải được UnitedHealthcare chấp thuận cho dùng một dược phẩm. (Điều này gọi là xin phép trước.) Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị muốn lấy đối với một số dược phẩm.


 **Tìm thông tin.** Tìm thông tin quyền lợi về thuốc của quý vị tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Chúng tôi mở cửa từ 7:00 sáng đến 7:00 tối, thứ Hai đến thứ Sáu. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

Quyền riêng tư cá nhân của quý vị là điều quan trọng

Chúng tôi rất tôn trọng quyền riêng tư cá nhân của quý vị. Chúng tôi rất cẩn thận với thông tin sức khỏe được bảo vệ (protected health information, hay PHI) của gia đình quý vị. Chúng tôi cũng bảo vệ thông tin tài chánh (financial information, hay FI) của quý vị. Chúng tôi dùng PHI và FI để lo việc kinh doanh. Việc này giúp chúng tôi cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị.

Chúng tôi bảo vệ PHI và FI nói miệng, trên giấy tờ và dạng điện tử. Chúng tôi có luật định chỉ dẫn cách chúng tôi có thể giữ an toàn PHI và FI. Chúng tôi không muốn PHI hay FI bị mất hay thải bỏ. Chúng tôi muốn bảo đảm không có ai dùng thông tin này theo cách sai lầm. Chúng tôi dùng thông tin một cách cẩn thận. Chúng tôi có chánh sách giải thích:

- cách chúng tôi có thể dùng PHI và FI
- khi nào chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với người khác
- quý vị có quyền hạn gì với PHI và FI của gia đình mình

 **Đây không phải là điều bí mật.** Quý vị có thể đọc chánh sách riêng tư của chúng tôi trong Sổ Tay Hội Viên. Thông tin này được đăng trực tuyến trên myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)** để yêu cầu chúng tôi gửi một bản. Nếu có thay đổi chánh sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị. Nếu có thay đổi chánh sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị qua bưu điện.





Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc nêu than phiền ở bất cứ ngôn ngữ nào (số miễn phí). Chúng tôi mở cửa từ 7:00 sáng đến 7:00 tối, thứ Hai đến thứ Sáu. Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ quý vị.

1-866-675-1607 (TTY 711)

(Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi) Tìm bác sĩ, đọc Cẩm Nang Hội Viên, hoặc xem thẻ ID của con quý vị, ở mọi nơi quý vị cư ngụ.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

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

1-877-440-9409 (TTY 711)

Baby Blocks Tham gia chương trình giải thưởng dành cho phụ nữ mang thai và mới sinh con.

UHCBabyBlocks.com

Mental Illness and Addiction Crisis Line (Đường Dây Khủng Hoảng về Bệnh Tâm Thần và Nghiện Ngập)

Gọi 24/7 để được giúp đỡ cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần, gọi số miễn phí.

1-866-675-1607 (TTY 711)

KidsHealth (Sức Khỏe Trẻ Em) Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho và trẻ em.

UHCCommunityPlan.com/LAkids

National Dating Abuse Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Lạm Dụng Hẹn Hò Quốc Gia)

Thanh thiếu niên có thể nêu thắc mắc và trò chuyện với một thiếu niên khác hoặc người lớn, gọi số miễn phí.

1-866-331-9474

(TTY 1-866-331-8453)

UnitedHealthcare không kỳ thị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, phái tính, tuổi tác hoặc tình trạng tàn tật trong các chương trình và hoạt động sức khỏe.

Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Tại sao con tôi cần gặp bác sĩ thường xuyên như thế?

Đáp: Các em bé lớn lên và thay đổi mau chóng. Vì vậy, điều quan trọng là phải đưa con của quý vị đến bác sĩ chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP) để khám bệnh thường kỳ. Con của quý vị phải có 10 lần khám khỏe mạnh trước khi tới 2 tuổi. Theo Medicaid, những lần kiểm tra sức khỏe này được gọi là Khám Thăm Dò, Chẩn Đoán và Chữa Trị Sớm và Định Kỳ (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, hay EPSDT).

Những lần khám em bé khỏe mạnh sẽ giúp bác sĩ hiểu rõ hơn về quý vị và con của quý vị. Đây là cách giữ cho em bé vẫn luôn khỏe mạnh. Đó cũng là thời điểm thích hợp để quý vị nêu thắc mắc. Công việc khám trẻ em khỏe mạnh bao gồm:

- **Kiểm tra mức tăng trưởng:** Em sẽ được cân và đo các thông số.
- **Thử nghiệm:** Em sẽ được thực hiện những thử nghiệm cần thiết. Trong đó bao gồm lần thử chất chỉ ở độ tuổi 1 và 2.
- **Khám thăm dò:** Em sẽ được kiểm tra thị lực, thính lực và mức phát triển.
- **Chích ngừa:** Trước khi tới 2 tuổi, con của quý vị sẽ được chích ngừa chống 14 loại bệnh. Một vài loại thuốc chủng được chích chung với nhau. Đa số bệnh cần được chích ngừa nhiều lần.

Khi nào nên đi

Quãng độ tuổi khám em bé khỏe mạnh là:

- 3 đến 5 ngày
- 1 tháng
- 2 tháng
- 4 tháng
- 6 tháng
- 9 tháng
- 12 tháng
- 15 tháng
- 18 tháng
- 24 tháng



Gian lận và lạm dụng

Nếu quý vị nghĩ rằng có người được bảo hiểm hoặc một bác sĩ, bệnh xá, bệnh viện, dịch vụ sức khỏe tại gia hoặc bất cứ người chăm sóc y tế nào gian lận Medicaid, hãy báo cáo điều này. Nếu biết trường hợp có thể là gian lận hoặc lạm dụng, hãy gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)**.

