



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 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.



Tránh đến ER.

Biết đến khám ở đâu và khi nào.

Đối với đa số các bệnh tật hay thương tích, nơi đầu tiên quý vị nên gọi đến khi cần chăm sóc là văn phòng của bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

Nếu quý vị không thể hẹn khám với PCP thì có thể đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Các trung tâm chăm sóc khẩn cấp nhận bệnh nhân chưa lấy hẹn. Nhiều trung tâm chăm sóc khẩn cấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

Phòng cấp cứu (ER) chỉ dành cho những trường hợp khẩn cấp y tế nghiêm trọng. Chỉ nên đến ER khi quý vị nghĩ bệnh tật hay thương tích của mình có thể gây tử vong hoặc tàn tật nếu không chữa trị ngay. Nếu quý vị tới đó cho bệnh trạng hay thương tích không đáng kể thì sẽ phải chờ lâu.



Xin chào y tá!

UnitedHealthcare có đường dây NurseLineSM 24/7. Y tá có thể giúp quý vị chọn nơi tốt nhất để đi chăm sóc. Hãy gọi NurseLine theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711.**



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

Chúng tôi có thể giúp ra sao?

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp chương trình và quyền lợi đặc biệt để cải tiến sức khỏe của quý vị. Đánh giá sức khỏe cho chúng tôi biết dịch vụ nào có thể giúp quý vị. Xin trả lời một số câu hỏi sau đây, để chúng tôi có thể tìm một chương trình phù hợp cho quý vị.

Chúng tôi yêu cầu hội viên mới đánh giá sức khỏe trong vòng 60 ngày sau khi tham gia chương trình. Nếu quý vị đã là hội viên lâu hơn thì vẫn chưa quá muộn.



Rất đơn giản. Chỉ mất vài phút để hoàn tất đánh giá sức khỏe. Chỉ cần vào

myuhc.com/CommunityPlan.

Hoặc gọi số miễn phí **1-888-980-8728**,

TTY 711, thứ Hai–thứ Sáu,

7:45 sáng tới 4:30 chiều để hoàn tất đánh giá sức khỏe qua điện thoại.

Tạo kết nối.

Hỗ trợ là điều rất quan trọng cho sức khỏe tâm thần.

Nếu quý vị có vấn đề về sức khỏe tâm thần thì hỗ trợ sẽ giúp ích. Đôi khi, quý vị sợ phải hỏi xin trợ giúp. Nhưng hỗ trợ có thể giúp quý vị phục hồi và lành bệnh mau hơn. Tìm người nào quý vị tin cậy để trò chuyện. Đề nghị bạn bè, một người nhà hay người quý vị có thể trông cậy. Dành thời gian với những người thân thương sẽ cải tiến tâm trạng và sự lành mạnh chung của quý vị.

Có thể hỗ trợ theo nhiều dạng. Có người có thể giúp quý vị làm một việc cụ thể. Họ chỉ cần lắng nghe khi quý vị gặp khó khăn. Họ có thể cố vấn cho quý vị về một vấn đề. Chỉ cần có người nói quý vị đang đi đúng hướng là cũng có thể giúp quý vị thấy bớt cô đơn. Tham gia một nhóm ở địa phương để san sẻ sở thích hoặc vấn đề của quý vị cũng giúp ích. Ví dụ, tham gia một câu lạc bộ đi xe đạp, nhóm hỗ trợ nuôi dạy con cái hay nhóm có chung niềm tin phù hợp với quý vị.

Quý vị cũng nên ra ngoài và kết nối với những người khác có những vấn đề tương tự. Người cùng tâm trạng đôi khi có thể hiểu sâu sắc hơn những gì quý vị đang phải trải qua. Quý vị có thể kết nối với những người cùng tâm trạng qua trị liệu nhóm với người chăm sóc của quý vị. Ngoài ra còn có tài nguyên hỗ trợ 12 bước cho người đồng tâm trạng trong cộng đồng quý vị.



Quý bà có thai?

Chăm sóc thai kỳ và hậu sản.

Nếu quý vị đang có thai, hãy bắt đầu chăm sóc thai kỳ ngay khi được. Càng sớm càng tốt. Đến tất cả các lần khám với bác sĩ. Trừ khi vì lý do y tế thì thai kỳ tiếp tục ít nhất đến 39 tuần. Trẻ sinh sớm có nguy cơ bị vấn đề sức khỏe. Có thể gồm các vấn đề về thở, thân nhiệt, ăn uống hoặc các vấn đề khác.

Sau khi sanh, quý vị phải khám hậu sản trong vòng 21–56 ngày sau khi sanh. Lần khám này cũng quan trọng như các lần khám thai kỳ của quý vị. Bác sĩ sẽ muốn khám quý vị để biết mức hồi phục, nguy cơ buồn chán, kế hoạch hóa gia đình và cho con bú vú. Nếu quý vị sanh mổ, thì cũng nên khám với bác sĩ vào hai tuần sau khi sanh.



Có thai? UnitedHealthcare Community Plan có chương trình để giúp quý vị. Chương trình này gọi là Hapai Mälama. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728**, **TTY 711**, để biết cách quý vị tham gia.




Xem tại đây.

Khám bệnh mắt liên quan đến tiểu đường mỗi năm.

Bệnh võng mạc do tiểu đường là một biến chứng phổ biến của bệnh tiểu đường. Mức đường huyết cao 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 mất thị lực.

 **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 số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, 7:45 sáng tới 4:30 chiều để tìm hiểu thêm.



Hãy nghỉ ngơi và thư giãn.

Mùa cúm đang ở lúc cao điểm. Siêu vi cúm lan rộng dễ dàng trong những tháng lạnh.

Quý vị thường bị cúm bất ngờ. Quý vị có thể bị sốt, thấy đau nhức và mệt mỏi. Cúm thường làm quý vị bị ho, đau họng và ngứa mũi. Một số người bị đau đầu hoặc khó chịu trong bụng.

Không có cách nào trị dứt được bệnh cúm. Nhưng tự chăm sóc có thể giúp quý vị thấy khá hơn một chút cho đến khi hết cúm. Hãy uống thuốc hạ sốt/giảm đau. Nghỉ ngơi nhiều. Uống thật nhiều nước. Hãy ở nhà để tránh lây cúm cho người khác.

Cách phòng ngừa cúm tốt nhất là chích ngừa cúm mỗi năm. Vẫn chưa quá muộn để chủng ngừa mùa cúm này. Khuyến cáo tất cả mọi người từ 6 tháng trở lên đều nên chủng ngừa cúm. Hỏi PCP của quý vị về chích ngừa cúm.



Biết người chăm sóc của quý vị. Khám với bác sĩ chăm sóc chánh để kiểm tra sức khỏe trước khi quý vị bị ốm. Cần tìm PCP mới? Đến **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, 7:45 sáng tới 4:30 chiều.





Thông tin về nguồn tài nguyên.

Member Services: Quý vị có thể 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

Thứ Hai–thứ Sáu, 7:45 sáng tới 4:30 chiều

Our website: Đọc Cẩm Nang Hội Viên, hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe.

myuhc.com/CommunityPlan

QuitLine: Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí

QuitNow.net

1-800-227-2345, TTY 711

National Domestic Violence Hotline: Được hỗ trợ 24/7, các nguồn tài nguyên và khuyên nhủ về an toàn, gọi số miễn phí

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

thehotline.org

Hāpai Mālama Program: Được giúp đỡ lấy hẹn, sắp xếp chuyến đi đến khám bác sĩ, kết nối với tài nguyên cộng đồng và nhiều thứ nữa, gọi số miễn phí

1-888-980-8728, TTY 711



Các cộng sự chăm sóc.

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

Là hội viên của QUEST Integration, quý vị có bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). Hầu hết các PCP cho người lớn là bác sĩ nội khoa hoặc bác sĩ gia đình. Nếu quý vị có nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp thì bác sĩ chuyên khoa có thể là PCP của quý vị. 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 người khác có thể là nhóm nhỏ hành nghề độc lập. Một số văn phòng PCP có y tá hành nghề, y tá hộ sinh và phụ tá bác sĩ. Họ chăm sóc với sự giúp đỡ của PCP.

Trong vòng 10 ngày sau khi nhận được bộ chào mừng hội viên 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 bằng cách gọi cho Dịch Vụ Hội Viên.

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. Điều quan trọng là khám sức khỏe thường niên với PCP ngay cả khi quý vị không bị ốm. 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.

UnitedHealthcare Community Plan phối hợp với PCP của quý vị. Chúng tôi muốn chắc chắn quý vị được chăm sóc phù hợp và đúng lúc. Chúng tôi giúp PCP để họ giúp quý vị đến các buổi hẹn khám. Điều quan trọng là giữ các buổi hẹn với PCP của quý vị. Nếu quý vị phải hủy buổi hẹn, xin báo trước cho văn phòng bác sĩ.



Chúng tôi có thể giúp. Quý vị không nhớ thông tin về PCP của mình? Quý vị muốn thay đổi PCP? Quý vị có địa chỉ, số điện thoại và/hoặc địa chỉ điện thư mới? Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-888-980-8728, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, 7:45 sáng tới 4:30 chiều.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. **(TTY: 711)**.

Cantonese

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

Chuukese

En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. **(TTY: 711)**.

French

Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue ? Nous pouvons vous fournir gratuitement les services d'un interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. **(TTY: 711)**.

German

Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir können Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. **(TTY: 711)**.

Hawaiian

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(TTY: 711)**.

Ilocano

Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. **(TTY: 711)**.

Japanese

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

Marshallese

Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. **(TTY: 711)**.

Samoan

E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. **(TTY: 711)**.

Spanish

¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos que idioma habla. **(TTY: 711)**.

Tagalog

Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

Tongan

'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Temau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. **(TTY: 711)**.

Vietnamese

Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. **(TTY: 711)**.

Visayan

Gakinahanglan ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.