



# HealthTALK

MÙA ĐÔNG 2019



## 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. Chương trình sức khỏe cũng tổ chức các buổi họp ủy ban. Xin gọi Dịch Vụ Hộ Viên theo số miễn phí tại **1-866-270-5785, TTY 711**, để biết thêm thông tin về Ủy Ban Chánh Sách Công Cộng (Public Policy Committee) hoặc Ủy Ban Tư Vấn Cộng Đồng (Community Advisory Committee).

## Muốn được phần thưởng.

### Hãy tham gia Baby Blocks™.

Quý vị đang sắp có con? Hãy tham gia Baby Blocks™. Chương trình giúp cả quý vị và con mình được khỏe mạnh trong suốt thai kỳ và trong 15 tháng đầu đời của con quý vị. Quý vị sẽ được điện thư (email) và tin nhắn (text) nhắc nhở đến những lần khám sức khỏe sắp tới. Quý vị cũng được thông tin sức khỏe hữu ích tại mỗi giai đoạn của thai kỳ và những năm tháng mới nuôi con.

Khi tham gia Baby Blocks, quý vị cũng được nhiều phần thưởng. Quý vị có thể được đến 8 quà tặng cho các lần khám tiền sản, hậu sản và khám em bé khỏe mạnh quan trọng. Phần thưởng đa dạng từ những vật dụng sức khỏe, đến đồ chơi, thẻ quà tặng.



### Hãy tham gia

**hôm nay.** Vào mạng

lưới **UHCBabyBlocks.com**

để ghi danh vào chương trình thưởng Baby Blocks.



UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-049-CA-CAID-VT

## Thời gian khó khăn.

Ung thư cổ tử cung thường không có bất cứ triệu chứng nào. Cách để biết quý vị có bị ung thư cổ tử cung hay không là làm thử nghiệm Pap. Đây là một thử nghiệm nhanh chóng và đơn giản để tìm ra sớm các dấu hiệu ung thư. Bác sĩ của quý vị dùng một cái chải nhỏ hoặc miếng gạc để lấy một số tế bào từ cổ tử cung. Rồi soi mô này dưới kính hiển vi tại phòng lab.

Hội Ung Thư Mỹ (American Cancer Society) khuyến cáo khám dò tìm qua thử nghiệm Pap cho phụ nữ mỗi 3 năm một lần từ 21 đến 29 tuổi. Rồi làm thử nghiệm Pap và HPV mỗi 5 năm một lần khi từ 30 đến 65 tuổi. Phụ nữ 65 tuổi trở lên nếu có quá trình kết quả thử nghiệm Pap bình thường thì không cần làm thử nghiệm nữa.



**Đi khám sức khỏe.** Đã đến lúc quý vị lấy hẹn khám thăm dò? Cho bác sĩ của quý vị biết. Quý vị cùng bác sĩ của mình có thể lập thời biểu khám thăm dò ung thư cổ tử cung phù hợp nhất cho quý vị. Cần tìm bác sĩ mới? Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-270-5785, TTY 711**. Hoặc đến mạng lưới hội viên tại **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc dùng ứng dụng **Health4Me®** của UnitedHealthcare.



## Hãy tự lo.

### Gặp bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) để khám sức khỏe thường niên.

Khám sức khỏe không chỉ dành cho trẻ em. Chúng cũng có thể giúp người lớn giữ gìn sức khỏe. Gặp bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) một năm một lần để khám sức khỏe. Quý vị sẽ được bắt cứ thử nghiệm hay chủng ngừa nào mình cần. PCP của quý vị có thể tìm các vấn đề nào thường không có triệu chứng.

Bắt đầu chuẩn bị tốt trong năm nay bằng cách lấy hẹn khám với PCP. Chuẩn bị cho lần khám với PCP để tận dụng tốt nhất lần khám này. Đây là cách quý vị có thể tự chăm lo sức khỏe cho mình:

1. Trước khi đi thì phải biết những gì quý vị muốn thực hiện trong lần khám. Ràng chăm chú vào ba điều chánh quý vị cần giúp đỡ.
2. Cho PCP biết bất cứ thuốc hay sinh tố nào quý vị thường hay dùng. Mang theo một danh sách đã viết ra. Mang theo thuốc với mình.
3. Cho PCP biết những gì bác sĩ khác đã khám quý vị. Cho biết thuốc hay chữa trị nào họ đã biên toa cho quý vị. Mang theo bản sao của bất cứ báo cáo và kết quả thử nghiệm nào.
4. Viết xuống những triệu chứng. Cho bác sĩ biết tình trạng mình. Cho họ biết bất cứ triệu chứng nào mới và khi nào chúng bắt đầu có.
5. Có người đi theo để hỗ trợ. Người đó có thể giúp quý vị nhớ và ghi thông tin xuống.



**Quý vị cần bác sĩ?** Chúng tôi có thể giúp. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**. Hoặc vào mạng lưới hội viên tại **myuhc.com/CommunityPlan**, hoặc dùng ứng dụng **Health4Me**.



# Kiểm soát bệnh.

## Thử nghiệm cho những người bị tiểu đường.

Nếu bị bệnh tiểu đường thì điều quan trọng là cần đặt ưu tiên cho sức khỏe. Cần phải theo dõi liên tục và cẩn thận để kiểm soát bệnh tiểu đường. Thử nghiệm thường xuyên để biết tình trạng bệnh. Quý vị có làm những thử nghiệm này gần đây không?

- **Thử nghiệm máu A1c.** Thử nghiệm phòng lab này cho biết mức đường trong máu của quý vị được kiểm soát tốt ra sao trong một vài tháng qua. Làm thử nghiệm này từ 2 đến 4 lần mỗi năm.
- **Bệnh tim.** Kiểm soát mức cholesterol và huyết áp để bảo vệ tim của quý vị. Kiểm tra mức cholesterol mỗi năm một lần hoặc theo khuyến cáo của bác sĩ. Điều quan trọng là giữ mức huyết áp của quý vị dưới 130/80. Đo huyết áp mỗi lần đến khám.
- **Chức năng thận.** Tiểu đường có thể làm hư thận của quý vị. Thử nước tiểu và thử máu có thể biết chắc chắn của quý vị có hoạt động đúng hay không. Làm thử nghiệm mỗi năm một lần.
- **Khám giãn mắt.** Mức đường huyết cao có thể gây mù lòa. Trong thử nghiệm này, thuốc nhỏ mắt sẽ làm đông tử của quý vị lớn hơn để kiểm tra võng mạc. Thử nghiệm này tìm ra bệnh trước khi quý vị chú ý tới. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **Khám bàn chân.** Khám bàn chân của quý vị mỗi năm một lần để kiểm tra vết thương và để phòng hư hại dây thần kinh.



**Chúng tôi giúp làm thử nghiệm dễ dàng.** Những thử nghiệm này đều là quyền lợi được bao trả. Nếu quý vị cần trợ giúp lấy hẹn khám hoặc tìm bác sĩ thì gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**. Hoặc dùng ứng dụng **Health4Me**.



## Đối phó với cúm.

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 chảy 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 sẽ 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 cho mùa cúm này. Chúng tôi khuyến cáo tất cả mọi người từ 6 tháng trở lên đều nên chủng ngừa cúm. Hãy hỏi bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị về chích ngừa cúm.



**Biết người chăm sóc của quý vị.** Khám với PCP để kiểm tra sức khỏe trước khi quý vị bị đau ốm. Cần tìm bác sĩ mới? Hãy vào mạng lưới [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**.



## 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 **1-866-270-5785, TTY 711**

**Our website and app:** Hãy kết nối để tìm và được các cập nhật trực tuyến.  
**myuhc.com/CommunityPlan**  
**Health4Me®**

**Xin cho Dịch Vụ Hội Viên địa chỉ điện thư (email) của quý vị bằng cách gọi số 1-866-270-5785, TTY 711.**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt tuần 24/7, gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**

**Text4baby:** Nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động mỗi tuần theo từng giai đoạn của thai kỳ. Ghi danh bằng cách gửi tin nhắn có từ **BABY** hay **BEBE** đến số **511411**. Sau đó nhập mã người tham gia là HFS.

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén. **1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Được tặng thưởng khi đi khám tiền sản và khám trẻ em khỏe mạnh.  
**UHCBabyBlocks.com**

**KidsHealth<sup>®</sup>:** Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em.  
**KidsHealth.org**

**Hỗ Trợ Ngôn Ngữ:** Gọi Dịch Vụ Hội Viên để yêu cầu thông tin bằng ngôn ngữ khác hoặc dịch vụ thông ngôn cho các lần khám y tế của quý vị, gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**

# Chủng ngừa tốt nhất.

## Quý vị có chích ngừa bồi dưỡng cho bệnh ho gà chưa?

Dựa theo Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh, tỷ lệ ho gà (pertussis) ngày càng tăng. Đối với người lớn, bệnh ho gà thường bắt đầu như một bệnh cảm thông thường. Rồi sau đó, cơn ho ngày càng tệ hơn và có thể kéo dài nhiều tuần và ngay cả nhiều tháng.

Người lớn bị bệnh ho gà có thể lây lan cho em bé. Em bé có nguy cơ cao hơn bị biến chứng nghiêm trọng. Có khoảng phân nửa số em bé bị bệnh này phải nhập viện.

Vì vậy điều quan trọng là tất cả những người lớn tuổi từ 19 trở lên nên đi chích ngừa bồi dưỡng cho bệnh ho gà. Chích ngừa bồi dưỡng bệnh ho gà còn gọi là Tdap, là thuốc chích ngừa kết hợp cho bệnh uốn ván và bạch hầu. Chích ngừa này ngăn ngừa những người khác, kể cả em bé, không bị bệnh.



### Hãy đi chích ngừa.

Xin bàn thảo với nơi chăm sóc sức khỏe chánh của quý vị về chích ngừa bồi dưỡng cho bệnh ho gà. Cần tìm người chăm sóc sức khỏe? Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**. Hoặc vào mạng lưới hội viên tại **myuhc.com/CommunityPlan** hay dùng ứng dụng **Health4Me**.



## Y tá trực.

Khi quý vị hoặc con quý vị bị bệnh hoặc bị thương, thì thường khó lấy quyết định chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể có các câu hỏi này:

- Tôi có cần đến phòng cấp cứu không?
- Tôi có nên đem con tôi vào trung tâm chăm sóc khẩn cấp không?
- Tôi có thể chờ và lấy hẹn với nơi chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) không?
- Tôi có thể tự lo cho con tôi khi em bị nóng sốt hay không?

Là hội viên của UnitedHealthcare Community Plan, quý vị được sử dụng y tá nhiều kinh nghiệm qua NurseLine<sup>SM</sup>, họ có thể cho quý vị biết thông tin lấy quyết định khó khăn này. Y tá có mặt 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.



**Xin chào y tá!** Hãy gọi số miễn phí NurseLine 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, theo số **1-866-270-5785, TTY 711**. Tìm danh sách đầy đủ của các quyền lợi chăm sóc sức khỏe tại **UHCommunityPlan.com/CA**.



UnitedHealthcare Community Plan tuân thủ các luật về quyền công dân của Liên bang. UnitedHealthcare Community Plan không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với các hội viên vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Cung cấp thiết bị hỗ trợ và các dịch vụ miễn phí cho những người khuyết tật để họ giao tiếp với chúng tôi, chẳng hạn như:
  - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ
  - Thông tin bằng văn bản dưới các định dạng khác (chữ in cỡ lớn, băng âm thanh, định dạng điện tử để truy cập, các định dạng khác)
- Cung cấp dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như:
  - Thông dịch viên có trình độ
  - Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.

Nếu quý vị tin rằng UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp cho quý những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử với quý vị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại tới Điều phối viên về Quyền công dân qua:

- Gửi thư qua bưu điện: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về quyền công dân tới Văn phòng Dân quyền, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua:

- Web: Cổng thông tin của Văn phòng Khiếu nại về Quyền công dân tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Địa chỉ gửi thư: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington DC 20201
- Điện thoại: Miễn phí 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như, thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc, quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, TTY 711, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

## Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY: 711**.

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

## Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

## Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

## Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।  
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

**Thai**

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

**Laotian**

ຊົນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.  
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**