



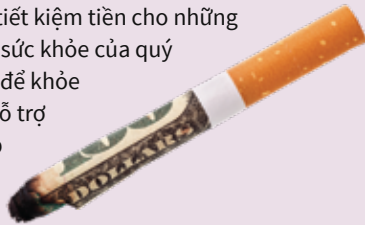
HealthTALK

MÙA THU 2020



Lên kế hoạch cai thuốc lá.

Quý vị có biết rằng những người hút một bao thuốc mỗi ngày thường tốn trung bình hơn 2.000 đô la một năm cho thuốc lá không? Có tới gần 70% số người hút cho biết rằng họ muốn cai thuốc lá hoàn toàn. Hãy tiết kiệm tiền cho những điều quan trọng và cải thiện sức khỏe của quý vị. Quý vị có thể cai thuốc lá để khỏe mạnh hơn mỗi ngày với sự hỗ trợ phù hợp. Các nguồn trợ giúp có tại quitnow.net.



Chụp nhũ ảnh để cứu lấy sinh mạng.

Quý vị đừng e ngại xét nghiệm tầm soát này.

Nhiều phụ nữ bị ung thư vú không hề có triệu chứng. Đó là lý do tại sao xét nghiệm định kỳ tầm soát ung thư vú lại quan trọng tới vậy. Chụp nhũ ảnh là phương pháp chụp X-quang vú giúp phát hiện ung thư vú. Phụ nữ nên chụp nhũ ảnh 2 năm một lần bắt đầu từ độ tuổi 50.

Có thể quý vị đã nghe nói rằng chụp nhũ ảnh sẽ gây khó chịu. Trong khi chụp X quang, có thể quý vị sẽ cảm thấy tức ngực hoặc đau một chút vì 2 tấm ép sẽ ép dẹt vú của quý vị. Tuy nhiên, quá trình khám diễn ra rất nhanh và mọi cảm giác khó chịu sẽ sớm tiêu tan. Quý vị đừng e ngại đặt lịch tầm soát ung thư vú. Xét nghiệm này có thể giúp quý vị bảo vệ sinh mạng của mình!



Đặt lịch tầm soát ung thư vú của quý vị.

Nếu quý vị có bất kỳ mối lo ngại nào về việc chụp nhũ ảnh, hãy gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**. Chúng tôi cũng có thể giúp lên lịch hẹn hoặc tìm nhà cung cấp.



Thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa.

Trong thời điểm hiện nay, quý vị có thể lo ngại mỗi khi phải đến khám bác sĩ trực tiếp. Tuy nhiên, quý vị vẫn nên tiếp tục gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và nắm rõ tình hình sức khỏe của mình. Khi đặt lịch thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa, quý vị có thể thực hiện việc này một cách an toàn và thoải mái ngay từ nhà mình. Nếu có nhu cầu chăm sóc sức khỏe khẩn cấp, quý vị cũng có thể gặp gỡ nhà cung cấp trên mạng 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần.

Chăm sóc sức khỏe từ xa là gì?

Chăm sóc sức khỏe từ xa là hình thức thăm khám sức khỏe với nhà cung cấp qua máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại thay vì đến phòng khám của bác sĩ. Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị xem họ có cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa không. Chăm sóc sức khỏe từ xa có thể là một lựa chọn phù hợp để:

- Đặt câu hỏi về các triệu chứng của quý vị.
- Được tư vấn về cách kiểm soát (các) tình trạng sức khỏe của quý vị.
- Yêu cầu kê đơn thuốc và gửi tới nhà thuốc ở gần quý vị.

Nếu quý vị không biết liệu lựa chọn thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa có phù hợp nhất với mình hay không, trước tiên hãy gọi tới NurseLine để được tư vấn miễn phí. Các y tá tại đây làm việc 24/7. Quý vị chỉ cần gọi đến số điện thoại miễn phí **1-877-543-3409, TTY 711.**



Chăm sóc sức khỏe tinh thần của quý vị.

Khi có điều bất ổn xảy ra trong cuộc sống, việc quý vị cảm thấy lo âu, căng thẳng hoặc chán nản là điều hết sức tự nhiên. Dưới đây là 5 mẹo giúp quý vị vượt qua những lúc căng thẳng.

- 1. Tạo lập thói quen.** Tìm cách sắp xếp các hoạt động trong ngày. Lên kế hoạch tập luyện thể dục, giao lưu với bạn bè và thực hiện công việc hàng ngày.
- 2. Thử thực hiện một hoạt động thư giãn.** Tìm những điều giúp quý vị kiểm soát tốt sự căng thẳng. Thử thở sâu, giãn cơ hoặc thiền. Vẽ hoặc tô màu cũng có thể giúp quý vị bình tĩnh hơn.
- 3. Giữ liên lạc.** Sẽ HỮU ÍCH khi nhờ bạn bè, gia đình hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế hỗ trợ về mặt cảm xúc hoặc mặt khác. Dùng công nghệ để giữ liên lạc. Trò chuyện qua video để “gặp gỡ” mọi người nếu quý vị không thể gặp họ trực tiếp.
- 4. Đặt ra ranh giới.** Dù cập nhật thông tin mới, đáng tin cậy là một việc rất cần thiết, quý vị cũng nên giới hạn thời gian xem và đọc tin tức nếu hoạt động này khiến quý vị cảm thấy lo lắng.
- 5. Duy trì những thói quen tốt cho sức khỏe.** Sức khỏe thể chất của quý vị là một phần quan trọng đối với sức khỏe tinh thần. Tránh sử dụng thuốc lá, rượu hoặc các chất kích thích khác như một cách để giải tỏa căng thẳng. Dành nhiều thời gian nghỉ ngơi và tích cực tham gia hoạt động thể chất.



Chăm sóc sức khỏe.

Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như nhiều nguồn trợ giúp khác về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện tại trang web **LiveandWorkWell.com**. Quý vị cũng có thể gọi tới đường dây trợ giúp của chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-866-342-6892, TTY 711.**

Kiểm tra IQ của quý vị về bệnh cúm và COVID-19.

Hiểu rõ lời đồn và sự thật.

Chúng tôi sẽ thử thách các thành viên của UnitedHealthcare Community Plan tham gia trò chơi trắc nghiệm kiến thức trong Trivia Outbreak, một trò chơi trực tuyến miễn phí. Quý vị có thể giành được điểm cao nhờ vốn kiến thức của bản thân về giải trí, thể thao, lịch sử và nhiều lĩnh vực khác. Trước tiên, hãy kiểm tra kiến thức của quý vị về những lời đồn dưới đây liên quan tới bệnh cúm và COVID-19. Sau đó, vui lòng truy cập trang TriviaOutbreak.myuhc.com để chơi trò chơi trực tuyến này.

Đúng hay Sai?

1 COVID-19 chủ yếu lây lan qua tiếp xúc với các bề mặt.

Sai. COVID-19 chủ yếu lây lan từ người sang người. Bệnh dịch này lây lan qua các giọt hô hấp bắn ra, các giọt này di chuyển trong không khí khi người bệnh hắt hơi, ho hoặc nói chuyện.

2 Nếu năm ngoái tôi đã chích ngừa bệnh cúm, thì năm nay tôi vẫn cần phải chích lại.

Đúng. Khả năng phòng chống miễn dịch với vắc-xin cúm của quý vị suy giảm theo thời gian. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều cần chích ngừa một mũi vắc-xin phòng cúm mỗi năm.

Khi mùa thu đông gần tới, quý vị cần lưu ý tới bệnh cúm theo mùa. Hãy nhớ chích ngừa cúm trong mùa này. Chích ngừa cúm giúp phòng bệnh cho quý vị và cộng đồng của quý vị.

3 Để phòng tránh hiệu quả, quý vị cần phải rửa tay trong ít nhất là 20 giây.

Đúng. Hãy rửa tay trong thời gian ít nhất là 20 giây mỗi lần quý vị đi từ nơi công cộng về nhà. Quý vị cũng nên rửa tay sau khi hỉ mũi, hắt hơi hoặc ho. Thử hát thầm từ đầu đến cuối bài “Chúc mừng sinh nhật” hai lần trong khi quý vị rửa tay. Việc này sẽ đảm bảo quý vị dành ít nhất 20 giây cho việc rửa tay.

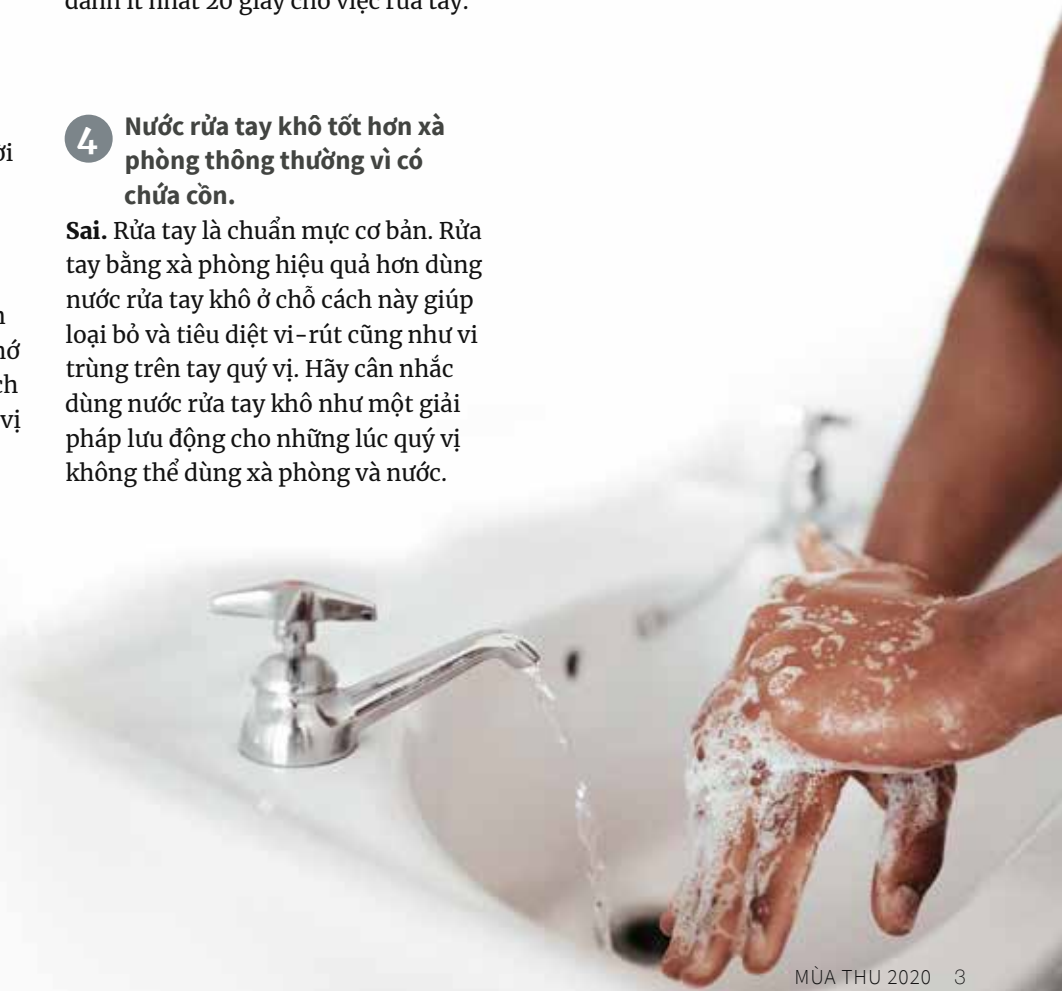
4 Nước rửa tay khô tốt hơn xà phòng thông thường vì có chứa cồn.

Sai. Rửa tay là chuẩn mực cơ bản. Rửa tay bằng xà phòng hiệu quả hơn dùng nước rửa tay khô ở chỗ cách này giúp loại bỏ và tiêu diệt vi-rút cũng như vi trùng trên tay quý vị. Hãy cân nhắc dùng nước rửa tay khô như một giải pháp lưu động cho những lúc quý vị không thể dùng xà phòng và nước.



Đây chính là “mũi chích ngừa” tốt nhất cho quý vị.

Quý vị được miễn phí chích ngừa bệnh cúm. Quý vị có thể nhận dịch vụ tại văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) hoặc bất kỳ phòng khám hay nhà thuốc nào chấp nhận chương trình của quý vị. Hãy truy cập myuhc.com/CommunityPlan để tìm địa điểm gần chỗ quý vị.



Góc nguồn lực.

Dịch vụ thành viên: Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).
1-877-542-8997, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).
1-877-543-3409, TTY 711

Quit For Life®: Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Healthy First Steps®: Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ. Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).
1-800-599-5985, TTY 711
UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như nhiều nguồn trợ giúp khác về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.
LiveandWorkWell.com

Quý vị ưa dùng email? Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên và cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị để chúng tôi có thể gửi trực tiếp thông tin quan trọng về chương trình sức khỏe tới hộp thư điện tử của quý vị (số điện thoại miễn phí).
1-877-542-8997, TTY 711

Chương trình thử nghiệm mở rộng SmartHealth.

Một số thành viên của Apple Health (Medicaid) có thể sử dụng chương trình chăm sóc sức khỏe tình nguyện này.

Health Care Authority (HCA) đang nỗ lực tìm cách hỗ trợ những người dân dễ bị ảnh hưởng nhiều nhất tại Tiểu bang Washington trong suốt đại dịch COVID-19. Nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng tăng cao về chăm sóc sức khỏe tinh thần, thể chất và cảm xúc của những người dân này, HCA sẽ cấp cho các khách hàng của Apple Health quyền truy cập vào các nguồn trợ giúp về sức khỏe thể chất và tinh thần cũng như các hoạt động thông qua một chương trình thử nghiệm với SmartHealth. Chương trình thử nghiệm này chỉ cho phép một số thành viên tham gia do số lượng giấy phép có hạn. Sau đây là thông tin chi tiết:

SmartHealth là gì?

SmartHealth là chương trình chăm sóc sức khỏe tình nguyện của Tiểu bang Washington, chương trình này sẽ hỗ trợ quý vị trong hành trình hướng tới mục tiêu sống khỏe. Chương trình có sử dụng một trang web bảo mật và dễ sử dụng đồng thời tổ chức nhiều hoạt động khác nhau.

Ai đủ điều kiện tham gia?

SmartHealth dành cho một số thành viên Apple Health (Medicaid) đủ điều kiện, ở độ tuổi trưởng thành (từ 19 đến 64 tuổi) và phụ nữ mang thai ở các hạt King, Snohomish, Pierce và Spokane có địa chỉ email còn hiệu lực trong hồ sơ. Đây không phải là phúc lợi Medicaid mới. Đây là chương trình thử nghiệm do HCA và Limeade (nhà cung cấp của SmartHealth) quản lý nhằm ứng phó với đại dịch COVID-19. Vì vậy, số lượng giấy phép chỉ có hạn.

Làm cách nào các thành viên biết được họ có được mời tham gia hay không?

Những thành viên đủ điều kiện tham gia chương trình sẽ nhận được email mời.

Chương trình này có những loại hoạt động nào?

SmartHealth cung cấp nhiều hoạt động giải trí nhằm giúp quý vị đạt được các mục tiêu sức khỏe của mình, chẳng hạn như ngủ ngon hơn, ăn uống khỏe mạnh hơn và giảm căng thẳng. Dù quý vị muốn thử tham gia hoạt động mới hay thực hiện thêm hoạt động quen thuộc, SmartHealth luôn có sẵn hoạt động dành cho tất cả mọi người.

Người dùng có thể tham gia SmartHealth trong bao lâu?

Nếu đủ điều kiện, người dùng sẽ có quyền tham gia chương trình này đến ngày 31 tháng 12 năm 2020.

Người dùng có thể truy cập vào SmartHealth bằng cách nào?

Người dùng có thể truy cập trang web **smarthealth.hca.wa.gov** hoặc tải ứng dụng Limeade dành cho iOS hoặc Android xuống. Nhập mã "SmartHealth" để bắt đầu.



Quý vị có câu hỏi? Vui lòng liên hệ với bộ phận Dịch vụ khách hàng của Limeade theo số **1-855-750-8866**. Quý vị cũng có thể gửi email tới địa chỉ **support@limeade.com**.

COVID-19



Thông điệp quan trọng từ UnitedHealthcare về vi rút corona (COVID-19)

Sức khỏe và an sinh của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Đó là lý do chúng tôi muốn đảm bảo rằng quý vị luôn được cập nhật thông tin về vi rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang phối hợp với và theo dõi thông tin mới nhất từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Chúng tôi cũng liên lạc với các sở y tế của tiểu bang và tại địa phương. Để biết thông tin và các nguồn lực cập nhật nhất về phòng ngừa, bảo hiểm, chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập UHCCommunityPlan.com/covid-19.

Tôi tự bảo vệ mình tránh COVID-19 bằng cách nào?

Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi rút này. Như với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, như cúm, điều quan trọng là phải tuân theo các thực tiễn phòng ngừa tốt, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn với ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Cố gắng tránh xa những người có thể bị bệnh.
- Không dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống với người bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.
- Mặc dù chích ngừa cúm không ngăn được COVID-19, nhưng vẫn tốt để bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm. Hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị và lên lịch chích ngừa cúm.

Duy trì cập nhật thông tin về lời khuyên mới nhất:

- Để biết thông tin cập nhật nhất về COVID-19, hãy truy cập trang COVID-19 của CDC cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



Năm bước để rửa tay đúng cách

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh. Trong đại dịch COVID-19, việc giữ cho bàn tay sạch sẽ là điều đặc biệt quan trọng để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.

Việc rửa tay rất dễ dàng và đó là một trong những cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh. Bàn tay sạch có thể ngăn chặn vi khuẩn lây lan từ người này sang người khác và trong toàn bộ cộng đồng, từ nhà và nơi làm việc của quý vị đến các cơ sở chăm sóc trẻ em và bệnh viện.

Thực hiện theo năm bước này mỗi lần

1. Làm ướt tay bằng nước sạch, ấm (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
2. Xoa bàn tay bằng cách chà xát cùng với xà phòng. Xoa mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của quý vị.
3. Chà tay trong ít nhất 20 giây. Cần đồng hồ đếm thời gian? Hãy ngâm nga bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” từ đầu đến cuối hai lần.
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc sấy khô tay.

Tìm hiểu thêm về rửa tay thường xuyên tại [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711