



# Health Talk



Mùa thu 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Kết nối

Tải ứng dụng di động UnitedHealthcare xuống. Ứng dụng này được thiết kế dành cho những người thường xuyên phải di chuyển. Tìm ứng dụng trên App Store hay Google Play, hoặc quét tìm tại đây.



## Chúng tôi chăm sóc quý vị

Chúng tôi mang đến cho nhà cung cấp công cụ để họ có thể chăm sóc tốt nhất cho các thành viên của chúng tôi. Những công cụ này được gọi là công cụ hướng dẫn thực hành lâm sàng. Chúng thông báo cho nhà cung cấp về cách kiểm soát các bệnh lý và tăng cường sức khỏe. Phần hướng dẫn đề cập tới cách chăm sóc nhiều loại bệnh lý và tình trạng sức khỏe, chẳng hạn như tiểu đường, huyết áp cao và trầm cảm. Ngoài ra, những hướng dẫn này còn cung cấp thông tin về cách giữ gìn sức khỏe nhờ chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục hợp lý và các loại vắc-xin được khuyến nghị.



**Tìm hiểu thêm.** Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [uhcprovider.com/cpg](https://uhcprovider.com/cpg).

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana  
P.O. Box 31341  
Salt Lake City, UT 84131-0341

AMC-063-LA-CAID-VIETNAMESE

CSLA21MC4887815\_003

## Nạn phân biệt chủng tộc và sức khỏe tâm thần

Trong năm vừa qua, báo chí đã chia sẻ nhiều tin bài về sự tàn bạo của cảnh sát, tội phạm do thù ghét và các hình thức phân biệt chủng tộc khác. Bàn luận về hậu quả của nạn phân biệt chủng tộc không phải lúc nào cũng là việc dễ dàng. Tuy nhiên, chúng ta hãy cùng bắt đầu cuộc trò chuyện này. Nếu nạn phân biệt chủng tộc đang gây ảnh hưởng nặng nề tới sức khỏe tâm thần của quý vị, hãy nhớ rằng quý vị không đơn độc. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp.

Nếu cho rằng mình đang bị căng thẳng hoặc tổn thương do chủng tộc, quý vị có thể nhận sự trợ giúp từ một chuyên gia trị liệu am hiểu về tổn thương do chủng tộc hoặc đa văn hóa. Những chuyên gia trị liệu này giúp tạo ra một không gian cởi mở, khẳng định về văn hóa và tạo điều kiện để quý vị hồi phục.

Điều quan trọng là tìm được một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần khiến quý vị cảm thấy thoải mái trao đổi và đáng tin cậy. Điều này cũng quan trọng đối với việc chăm sóc phòng ngừa. Quý vị nên khám sức khỏe định kỳ mỗi năm một lần với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình. Nhờ đó, nhà cung cấp của quý vị có cơ hội phát hiện sớm mọi vấn đề, khi chúng còn dễ điều trị.



**Tìm nhà cung cấp.** Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính hoặc chăm sóc sức khỏe tâm thần phù hợp với quý vị. Vui lòng truy cập [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

# Món cháo làm từ 5 hộp nguyên liệu chế biến

## Một công thức chế biến vô cùng đơn giản thỏa mãn mọi khẩu vị

Bạn có thể chế biến một món cháo thơm ngon và hấp dẫn vào mùa thu này dễ dàng như đếm 1, 2, 3, 4, 5 vậy. Chỉ cần kết hợp và đun các nguyên liệu có sẵn trong nhà bếp này là bạn sẽ có một bữa tối bổ dưỡng trên bàn ăn trong chưa đầy 20 phút. Công thức chế biến này phục vụ 6 người và chi phí chưa đến \$5.

Thành phần	Chi phí ước tính (Walmart)
1 hộp cà chua thái hạt lựu có trọng lượng khoảng 14,5 ounce	\$0,72
1 hộp ngô có trọng lượng khoảng 15 ounce	\$0,50
1 hộp cháo thịt đã chế biến sẵn có trọng lượng khoảng 19 ounce	\$1,42
1 hộp rau thập cẩm có trọng lượng khoảng 15 ounce	\$0,58
1 hộp đậu đen có trọng lượng khoảng 15 ounce, rửa sạch và để ráo nước	\$0,72

### Hướng dẫn

1. Trộn đều tất cả các thành phần trong một chiếc nồi lớn
2. Đun nóng trên bếp ở nhiệt độ trung bình cho đến khi tất cả các thành phần đã ấm lên (khoảng 10–15 phút)

### Mẹo nêm gia vị

Bạn có thể sáng tạo công thức chế biến này theo cách của riêng mình bằng cách nêm các gia vị (tùy theo khẩu vị) để tăng thêm hương vị. Tỏi, thì là và ớt bột sẽ làm cho món cháo trở nên đậm đà hơn. Cách nêm gia vị kiểu ý, đó là thêm muối và hạt tiêu, sẽ làm cho món ăn có hương vị thơm ngon và đậm đà hơn.

Nguồn công thức chế biến: WW



**Truy cập trực tuyến.** Để xem thêm các công thức chế biến món ăn bổ dưỡng vào mùa thu, hãy truy cập vào trang web [healthtalkrecipes.myuhc.com](https://healthtalkrecipes.myuhc.com). Bạn sẽ tìm thấy một video ngắn về những món ăn phù hợp nhất để mua trữ đông.



iStock.com/jacoblund

## Phòng chống bệnh cúm

### Thời điểm để quý vị tiêm vắc-xin cúm hàng năm đã đến

Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cần tiêm vắc-xin cúm định kỳ hàng năm. Vắc-xin này được tiêm vào các tháng mùa thu hoặc mùa đông. Đây là bước đầu tiên quan trọng nhất trong việc bảo vệ quý vị và gia đình quý vị khỏi bệnh cúm.

Nếu chưa tiêm vắc-xin COVID-19, quý vị nên trao đổi với nhà cung cấp về thời điểm quý vị nên tiêm. Vắc-xin COVID-19 do FDA cấp phép đã được chứng minh là an toàn và hiệu quả cho hầu hết những người từ 12 tuổi trở lên.



**Đây chính là mũi tiêm tốt nhất cho quý vị.** Quý vị được tiêm miễn phí vắc-xin phòng

cúm hoặc vắc-xin COVID-19. Quý vị có thể tiêm các vắc-xin này tại bất kỳ phòng khám hay hiệu thuốc nào chấp nhận chương trình của quý vị. Hãy truy cập vào [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) để tìm địa điểm gần quý vị.

# Giữ gìn sức khỏe

## Lên lịch khám sức khỏe bù cho các đợt thăm khám và tiêm vắc-xin đã bị lỡ dành cho lứa tuổi thanh thiếu niên

Do đại dịch COVID-19, nhiều trẻ em bị lỡ các đợt thăm khám sức khỏe và tiêm vắc-xin. Nếu con quý vị bị lỡ đợt khám sức khỏe trước khi trở lại trường học trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để khám bù.

Thăm khám sức khỏe là điều cần thiết trong suốt thời thơ ấu — từ khi sinh ra đến độ tuổi thanh thiếu niên. Những lần thăm khám này có thể bao gồm:

- Khám tổng quát
- Vắc-xin
- Kiểm tra thị lực và thính lực
- Thảo luận về hoạt động thể chất và dinh dưỡng
- Khám sàng lọc phát triển về khả năng nói, dinh dưỡng và hoạt động thể chất
- Hỏi về sức khỏe và tiền sử sức khỏe của con quý vị
- Các xét nghiệm, chẳng hạn như xét nghiệm máu và nước tiểu

Trong lần thăm khám sức khỏe này, hãy hỏi nhà cung cấp của con quý vị xem con đã đến lịch tiêm các loại vắc-xin hay chưa. Việc tiêm vắc-xin đúng lịch giúp phòng bệnh cho con quý vị và cho cả những người khác. Nếu con quý vị bị lỡ bất kỳ vắc-xin nào trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để tiêm bù.



**Kiểm tra sức khỏe.** Hãy gọi cho nhà cung cấp của con quý vị để đặt lịch hẹn thăm khám sức khỏe. Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 4 của bản tin này.



## Góc nguồn lực

**Dịch vụ thành viên:** Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).

**1-866-675-1607, TTY 711**

từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

**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](http://myuhc.com/communityplan)

**NurseLine:** Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).

**1-877-440-9409, TTY 711**

**Quit For Life®:** Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

**1-866-784-8454, TTY 711**

[quitnow.net](http://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**

[uhhealthyfirststeps.com](http://uhhealthyfirststeps.com)

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

[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)

**Đường dây nóng hỗ trợ chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện:** Đây là dịch vụ bảo mật và miễn phí, luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 (số điện thoại miễn phí).

**1-855-780-5955, TTY 711**

**Quý vị thích dùng email hay tin nhắn hơn?** Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí, đồng thời cung cấp địa chỉ email và số điện thoại di động để nhận email cũng như tin nhắn từ UnitedHealthcare. Chúng tôi cần quý vị cho phép để gửi email và tin nhắn cho quý vị.

**1-866-675-1607, TTY 711**

7 giờ sáng–7 giờ tối, Thứ Hai–Thứ Sáu.

# Hiểu rõ nguy cơ quý vị mắc bệnh

Ung thư vú và ung thư cổ tử cung là 2 trong số những loại ung thư thường gặp nhất ở phụ nữ. Sau đây là một số yếu tố có thể khiến quý vị có nhiều nguy cơ mắc các bệnh ung thư này.

Các yếu tố rủi ro mắc ung thư vú	Các yếu tố rủi ro mắc ung thư cổ tử cung
Ở độ tuổi từ 50 trở lên	Đã bị nhiễm vi-rút gây u nhú ở người (HPV)
Bắt đầu có kinh nguyệt trước tuổi 12 hoặc bắt đầu mãn kinh sau tuổi 55	Đã bị mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI)
Có mẹ, chị/em gái hoặc con gái bị ung thư vú	Có mẹ, chị/em gái hoặc con gái bị ung thư cổ tử cung
Không hoạt động thể chất	Đã có nhiều bạn tình
Uống rượu hoặc hút thuốc	Hút thuốc

Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), tất cả phụ nữ cần được khám tầm soát các bệnh ung thư này. Tầm soát có thể giúp phát hiện bệnh ở các giai đoạn đầu, khi bệnh còn dễ điều trị.

Hướng dẫn tầm soát ung thư vú	Hướng dẫn tầm soát ung thư cổ tử cung
Phụ nữ từ 50 tuổi trở lên nên chụp nhũ ảnh, tức là chụp X-quang vú, định kỳ từ 1 đến 2 năm một lần.	Phụ nữ trong độ tuổi từ 21 đến 29 nên làm xét nghiệm Phết tế bào cổ tử cung (Pap) 3 năm một lần, sau đó làm các xét nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần trong độ tuổi từ 30 đến 65. Những phụ nữ có kết quả bình thường trước đây có thể ngừng làm xét nghiệm ở tuổi 65.

UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

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 must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

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 the toll-free member phone number listed on your member ID card.

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 the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.