



Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

Mùa xuân 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Chiến lược ứng phó

Tìm hiểu cách thiền và kiểm soát căng thẳng. Truy cập trang web LiveandWorkWell.com để biết các nguồn trợ giúp về sức khỏe tinh thần.



iStock.com/Natalia Sirobaba

Tự chăm sóc

Chuẩn bị đi gặp nhà cung cấp của quý vị

Việc chuẩn bị cho lần thăm khám sức khỏe thường niên có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần thăm khám này. Sau đây là 3 điều mà quý vị có thể làm để chăm sóc sức khỏe của mình.

- 1. Trước khi đi, hãy nghĩ đến những điều mà quý vị muốn đạt được trong lần thăm khám này.**
Tập trung vào 3 điều mà quý vị cần trợ giúp nhất.
- 2. Cho nhà cung cấp biết các loại thuốc hoặc vitamin mà quý vị thường xuyên sử dụng.**
Quý vị có thể mang theo danh sách thuốc viết tay hoặc mang theo chính loại thuốc đó.
- 3. Cho nhà cung cấp biết về các nhà cung cấp khác mà quý vị gặp gỡ.** Nêu ra cả những nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi. Đề cập đến các loại thuốc điều trị mà các nhà cung cấp khác đã kê đơn. Mang theo bản sao kết quả xét nghiệm.

Quý vị không cô đơn

Quý vị có biết rằng hơn 17 triệu người Mỹ trưởng thành bị trầm cảm? Và phụ nữ có khả năng bị trầm cảm cao gấp đôi nam giới. Để tìm hiểu thêm về các phương pháp khác nhau giúp điều trị chứng trầm cảm, hãy truy cập trang web LiveandWorkWell.com.

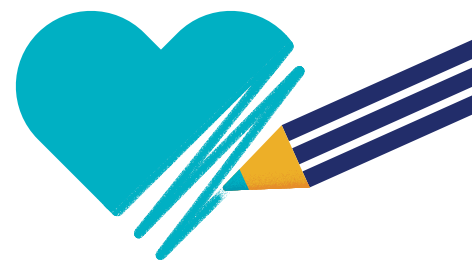
Shutterstock/LightField Studios



Hãy đi dạo

Ra ngoài đi dạo mỗi ngày là một cách dễ dàng để cải thiện sức khỏe tổng thể của quý vị. Tập thể dục sẽ giúp quý vị giảm nguy cơ bị mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim và tiểu đường. Hít thở không khí trong lành và hòa mình với thiên nhiên đã được chứng minh là nâng cao cả sức khỏe tinh thần nữa.

Shutterstock/nd3000



Dịch vụ chăm sóc phù hợp

Quản lý dịch vụ y tế (UM) giúp đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và các dịch vụ phù hợp khi quý vị cần.

Đội ngũ nhân viên UM của chúng tôi đánh giá các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu. Họ so sánh dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu dựa trên các nguyên tắc lâm sàng. Họ cũng so sánh những dịch vụ được yêu cầu dựa trên phúc lợi của quý vị.

Khi dịch vụ chăm sóc không thuộc gói phúc lợi của quý vị hoặc không đáp ứng các nguyên tắc, thì dịch vụ đó sẽ bị từ chối. Chúng tôi không trả lương hoặc thưởng cho các nhà cung cấp dịch vụ hay nhân viên của mình để từ chối dịch vụ hoặc chấp nhận ít dịch vụ chăm sóc hơn. Nếu dịch vụ chăm sóc bị từ chối, quý vị và nhà cung cấp của quý vị có quyền khiếu nại. Thư hướng dẫn khiếu nại sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



Quý vị có câu hỏi?

Hãy gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị. Có dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần.

Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc

Các chương trình tự nguyện giúp kiểm soát sức khỏe của quý vị

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Chúng tôi cũng cung cấp các dịch vụ giúp quản lý tốt hơn bệnh tật và các nhu cầu chăm sóc khác. Những dịch vụ này thuộc các chương trình của chúng tôi nhằm giúp quý vị kiểm soát sức khỏe của mình. Những dịch vụ này có thể bao gồm:

- Nhắc nhở và giáo dục về sức khỏe
- Hỗ trợ và giáo dục về thai sản
- Hỗ trợ về chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình trợ giúp quý vị về những nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp (nhà quản lý dịch vụ chăm sóc làm việc với nhà cung cấp của quý vị và các cơ quan khác ở bên ngoài)

Đây là những chương trình tự nguyện. Các chương trình này được cung cấp dưới dạng phúc lợi được bao trả. Quý vị có thể chọn ngừng tham gia bất cứ chương trình nào vào bất kỳ thời điểm nào.



Chăm sóc sức khỏe. Hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan để tìm thêm thông tin về các nhà cung cấp thuộc mạng lưới cũng như các phúc lợi, chương trình và dịch vụ được cung cấp cho quý vị. Nếu quý vị muốn giới thiệu chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Biết rõ các phúc lợi về thuốc dành cho quý vị

Hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan để tìm hiểu về các phúc lợi thuốc kê đơn dành cho quý vị. Trang này bao gồm thông tin về:

- **Các loại thuốc được bao trả.** Có danh sách các thuốc được bao trả. Có thể quý vị sẽ cần phải sử dụng thuốc không còn đặc quyền thay cho thuốc chính gốc.
- **Nơi nhận thuốc kê đơn.** Quý vị có thể tìm một nhà thuốc ở gần và có chấp nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể nhận một số loại thuốc qua đường bưu điện.
- **Những quy tắc có thể áp dụng.** Một số thuốc có thể chỉ được bao trả trong một số trường hợp. Ví dụ: Quý vị có thể cần phải dùng thử một loại thuốc khác trước tiên. (Trường hợp này được gọi là liệu pháp từng bước). Quý vị cũng có thể cần xin phê duyệt từ UnitedHealthcare để sử dụng thuốc. (Trường hợp này được gọi là ủy quyền trước). Ngoài ra, một số thuốc mà quý vị được nhận cũng có thể bị giới hạn về số lượng.
- **Mọi chi phí mà quý vị phải chi trả.** Quý vị có thể được hưởng khoản đồng thanh toán đối với thuốc kê đơn.



Tra cứu thông tin. Quý vị có thể tìm thông tin liên quan đến các phúc lợi về thuốc dành cho quý vị tại trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Chăm sóc sau khi xuất viện

Biết được việc cần làm sau khi xuất viện

Điều quan trọng là nhận tài liệu hướng dẫn các bước chăm sóc tiếp theo trước khi quý vị xuất viện hoặc rời khỏi phòng cấp cứu (ER) để về nhà. Hãy đảm bảo quý vị hiểu rõ những điều mà mình được yêu cầu thực hiện. Hỏi cho rõ nếu quý vị chưa hiểu. Quý vị có thể nhờ một người mà quý vị tin cậy nghe giúp nội dung hướng dẫn để họ cũng hiểu rõ những điều mà quý vị được yêu cầu thực hiện khi về nhà.

Hẹn thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính ngay sau khi quý vị xuất viện về nhà. Mang theo thuốc và tài liệu hướng dẫn các bước chăm sóc tiếp theo để nhờ nhà cung cấp của quý vị xem giúp. Việc thực hiện đúng các bước chăm sóc tiếp theo có thể giúp quý vị không phải quay trở lại bệnh viện hoặc phòng cấp cứu.

Đối tác của quý vị trong lĩnh vực sức khỏe

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cung cấp dịch vụ hoặc phối hợp cùng quý vị trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Quý vị nên đến gặp nhà cung cấp của mình hàng năm để khám sức khỏe, chích ngừa và tiến hành những xét nghiệm sàng lọc quan trọng.

Quý vị muốn cảm thấy thoải mái khi trò chuyện với nhà cung cấp của mình. Quý vị cần một nhà cung cấp có địa điểm phòng khám và giờ làm việc phù hợp với quý vị. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp nói được ngôn ngữ của quý vị hoặc hiểu rõ văn hóa của quý vị. Quý vị có thể ưu tiên nhà cung cấp là nam hoặc nữ. Nếu nhà cung cấp không phù hợp, quý vị có thể chuyển đổi bất cứ lúc nào.

Thanh thiếu niên có nhu cầu được chăm sóc sức khỏe khác với trẻ em. Có thể đã đến lúc con của quý vị cần chuyển sang một nhà cung cấp chuyên điều trị cho người lớn. Con gái của quý vị cũng có thể

cần một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành riêng cho nữ giới, chẳng hạn như OB/GYN.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các nhà cung cấp chương trình trên mạng hoặc qua điện thoại. Những thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại
- Bằng cấp
- Chuyên ngành
- Chứng chỉ hành nghề
- Những ngôn ngữ mà họ nói
- Tên trường y hoặc nơi cư trú (chỉ cung cấp thông tin qua điện thoại)



Chọn nhà cung cấp của quý vị. Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Tham khảo sổ tay

Quý vị đã đọc Sổ tay thành viên chưa? Đây là nguồn thông tin vô cùng bổ ích. Sổ tay thành viên giới thiệu cách sử dụng chương trình của quý vị. Cuốn sổ tay này giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị với tư cách là thành viên
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị được hưởng
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị không được hưởng (trường hợp ngoại lệ)
- Những chi phí mà quý vị có thể phải trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm thông tin về nhà cung cấp nội mạng
- Cách chúng tôi áp dụng các phúc lợi về thuốc kê đơn cho quý vị
- Những việc cần làm nếu quý vị cần được chăm sóc khi đi ra ngoài nơi cư trú
- Thời điểm và cách thức nhận dịch vụ chăm sóc từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới
- Địa điểm, thời điểm và cách nhận dịch vụ chăm sóc chính, chăm sóc ngoài giờ, chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên sâu, chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc cấp cứu
- Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư
- Những việc cần làm nếu quý vị nhận được hóa đơn
- Cách khiếu nại hoặc kháng nghị một quyết định về bảo hiểm
- Cách yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên hoặc nhận sự trợ giúp khác về ngôn ngữ hoặc dịch thuật
- Cách thức quyết định của chương trình nếu các dịch vụ điều trị hoặc công nghệ mới được bao trả
- Cách báo cáo trường hợp gian lận và lạm dụng



Nhận mọi thông tin. Quý vị có thể đọc Sổ tay thành viên trên mạng tại trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị để yêu cầu bản in.



iStock.com/RapidEye

Cai thuốc lá không phải dễ

Hầu hết những người hút thuốc đều nói rằng họ muốn cai thuốc lá. Trên thực tế, hơn một nửa số người lớn hút thuốc nói rằng họ đã cố gắng cai thuốc lá vào năm ngoái. Tuy nhiên, chỉ 7,5% trong số họ là cai thuốc lá thành công.

Đừng nản chí nếu quý vị không thành công trong lần đầu cố gắng cai thuốc lá. Hãy thử trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Khi nhận được lời khuyên từ họ, quý vị sẽ có nhiều cơ hội cai thuốc lá thành công hơn. Thậm chí một cuộc trò chuyện ngắn trong 3 phút cũng có thể tạo nên sự khác biệt.



Quý vị có thể làm được. Đừng từ bỏ quyết tâm cai thuốc lá. Hãy sắp xếp lịch hẹn để trò chuyện với nhà cung cấp của quý vị ngay hôm nay.



istock.com/allisatarov

Đáp ứng nhu cầu của trẻ kén ăn

Quý vị có lẽ đã nghe nói rằng ăn nhiều trái cây và rau củ là yếu tố quan trọng để có một chế độ ăn lành mạnh. Tuy nhiên, một số trẻ không thích vị của rau củ và từ chối ăn chúng. Vậy làm thế nào để đảm bảo trẻ có đủ vitamin và dưỡng chất cần thiết?

Để đáp ứng nhu cầu của trẻ kén ăn, hãy thử cho thêm bông cải xanh, cà rốt, rau chân vịt hoặc đậu đỗ đã nấu chín vào pho mai và các món ăn nhanh mà trẻ yêu thích. Hãy cắt rau củ thành những miếng nhỏ để trẻ ít chú ý đến. Xốt phô mai sẽ giúp át đi vị của rau củ.

Công bằng trong vấn đề sức khỏe

Cách chúng tôi sử dụng và bảo vệ dữ liệu văn hóa

Chúng tôi tiếp nhận dữ liệu văn hóa của quý vị. Đó có thể là dữ liệu về chủng tộc, nguồn gốc dân tộc và ngôn ngữ của quý vị.

Chúng tôi không sử dụng những dữ liệu này để từ chối bảo hiểm hoặc hạn chế phúc lợi. Chúng tôi sử dụng những thông tin này để cải thiện các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp. Nếu có quyền truy cập vào dữ liệu này, chúng tôi sẽ có thể:

- Trợ giúp quý vị bằng các ngôn ngữ khác
- Tìm những lỗ hổng trong hoạt động chăm sóc sức khỏe
- Xây dựng những chương trình đáp ứng nhu cầu của quý vị

UnitedHealthcare bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị. Chỉ nhân viên cần sử dụng dữ liệu này mới có thể truy cập vào dữ liệu. Các tòa nhà và máy tính của chúng tôi đều được bảo mật. Mật khẩu máy tính và các phương thức bảo vệ hệ thống khác sẽ giữ an toàn cho dữ liệu của quý vị. Để tìm hiểu thêm về cách chúng tôi bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị, hãy truy cập vào uhc.com/about-us/rel-collection-and-use.



Tìm hiểu thêm. Quý vị muốn biết thêm thông tin về các chương trình công bằng trong vấn đề sức khỏe? Hãy truy cập trang web

unitedhealthgroup.com/who-we-are/health-equity.html.



istock.com/adamkaz



Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí nhằm giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh hoặc bằng chữ in lớn. Quý vị có thể yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của bạn.

نقدم خدمات مجانية لمساعدتك في التواصل معنا. يمكننا إرسال معلومات لك بلغات غير اللغة الإنجليزية أو بخط طباعي كبير. يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، يرجى الاتصال بهاتف خدمات الأعضاء المجاني على رقم الهاتف الموجود على ظهر بطاقة هوية العضو الخاصة بك.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarte a comunicarse con nosotros. Podemos enviarte información en idiomas distintos al inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on the back of your member ID card.

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

7 giờ sáng-7 giờ tối, Thứ Hai-Thứ Sáu

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).

1-877-440-9409, TTY 711

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

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ.

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Tìm các nguồn trợ giúp về sức khỏe tinh thần và sử dụng chất gây nghiện.

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 của chúng tôi theo số điện thoại miễn phí để cung cấp địa chỉ nhận email và số điện thoại di động nhận 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



Shutterstock/hxdzby

Bảo vệ trước COVID-19

Một thông báo quan trọng của UnitedHealthcare

Sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị là ưu tiên hàng đầu. Đó là lý do tại sao chúng tôi muốn đảm bảo quý vị luôn nắm được thông tin về vi-rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang hợp tác với Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Hoa Kỳ và làm theo những thông tin mới nhất của họ. Chúng tôi cũng hợp tác với những phòng y tế công tại địa phương và tiểu bang.

Làm cách nào để bảo vệ bản thân trước COVID-19?

Cách tốt nhất để không bị nhiễm bệnh là tránh tiếp xúc với vi-rút này. Đối với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, chẳng hạn như cúm, điều quan trọng là phải tuân thủ các biện pháp phòng ngừa đúng cách, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng gel rửa tay khô có ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước
- Không chạm tay bẩn vào mắt, mũi và miệng
- Hãy cố gắng giữ khoảng cách với những người có thể đang bị ốm
- Không dùng chung cốc chén hoặc dụng cụ ăn uống với những người đang bị ốm
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt tiếp xúc thường xuyên
- Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, sau đó bỏ khăn giấy vào thùng rác



Luôn nắm bắt thông tin. Để biết thông tin và nguồn trợ giúp mới nhất về cách phòng ngừa COVID-19, bảo hiểm, dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập trang web **UHCommunityPlan.com/covid-19**.



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.