



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Quý vị nên bắt đầu dùng đồ che nắng cho trẻ 6 tháng. Đối với trẻ nhỏ hơn thì mặc quần áo mỏng và đội nón rộng vành cho em. Dùng mái che trên xe đẩy hoặc ghế ngồi xe hơi để che nắng.



Chuẩn bị

Mùa bão táp đang tới.

Hiểm họa bão táp có nhiều dạng khác nhau. Chuẩn bị trước khi thảm họa xảy ra.

- **ĐỂ SẴN TÚI ĐỒ DỰ PHÒNG:** Gồm các vật dụng như thức ăn và nước uống, vật dụng sơ cứu, đèn pin và radio, thuốc và các vật dụng y tế quý vị cần.
- **CÓ SẴN CHƯƠNG TRÌNH:** Cần biết trước nơi mình có thể đến nếu được cho biết phải di tản. Nhớ chọn nhiều chỗ khác nhau. Nên chọn nhà người bạn ở thành phố khác, quán trọ hay chỗ tạm trú nào mình có thể đi đến. Cũng cần mang theo bản đồ đường sá tại khu vực mình ở.
- **LẤY ĐẦY ĐỦ THÔNG TIN:** Nên lắng nghe chỉ dẫn di tản từ đài phát thanh thời tiết theo Cơ Quan Hải Dương và Khí Quyển Quốc Gia (National Oceanic & Atmospheric Administration, hay NOAA) (noaa.gov), đài phát thanh tại địa phương hoặc đài truyền hình. Nếu họ bảo di tản thì phải làm theo ngay.



Hãy sẵn sàng. Quý vị có thể xem thêm thông tin tại GetaGamePlan.org. Quý vị có thể đăng tên nhận tin nhắn cập nhật bằng chữ, và còn có thể lấy ứng dụng diện thoại thông minh để dễ hoạch định.

Kiểm soát ung thư

Đã tới lúc cần đi khám dò tìm chưa?

Khám dò tìm ung thư giúp phát hiện sớm các loại ung thư phổ biến. Khi phát hiện sớm thì hầu như mọi ung thư đều chữa được. Có thể ngăn ngừa một số bệnh ung thư bằng khám dò tìm. Đối với người có nguy cơ trung bình thì Hiệp Hội Ung Thư Mỹ (American Cancer Society) khuyến khích như sau:

LÀM GÌ: Rọi kiếng vú

TẠI SAO? Để phát hiện sớm ung thư vú

KHI NÀO? Rọi kiếng vú thường niên và khám y tế vú cho phụ nữ bắt đầu ở tuổi 40. Khám vú tại bệnh xá mỗi ba năm cho phụ nữ từ 20 đến 30 tuổi.

LÀM GÌ: Rọi trực tràng

TẠI SAO? Để phát hiện hoặc ngăn ngừa ung thư trực tràng

KHI NÀO? Rọi trực tràng 10 năm một lần cho đàn ông và phụ nữ ở tuổi 50. Cũng có các thử nghiệm khác về ung thư trực tràng; thời gian giữa các lần khám khác nhau.

LÀM GÌ: Thử nghiệm Pap và HPV

TẠI SAO? Để phát hiện hoặc ngăn ngừa ung thư cổ tử cung

KHI NÀO? Thử nghiệm Pap cho phụ nữ mỗi 3 năm một lần, bắt đầu từ khi 21 tuổi. Thử nghiệm này kết thúc khi phụ nữ ở tuổi 65 nếu có lịch sử kết quả thử nghiệm Pap bình thường. Cần làm thử nghiệm HPV mỗi năm năm trong độ tuổi từ 30 đến 65.



Quý vị có nguy cơ? Gia đình quý vị có bệnh sử ung thư không? Quý vị có béo phì hoặc hút thuốc không? Quý vị có thể có nguy cơ bị ung thư cao hơn. Hỏi bác sĩ của quý vị nếu cần khám dò tìm ở độ tuổi trẻ hơn hoặc cần làm thử nghiệm dò tìm thường xuyên hơn.

NGỦ SAY

Hội chứng trẻ sơ sinh đột tử (Sudden infant death syndrome, hay SIDS) là khi em bé chết mà không biết nguyên nhân.

Hội chứng này thường xảy ra ở trẻ sơ sinh mới 2 tới 3 tháng.

Không ai biết chính xác nguyên nhân gây ra SIDS. Nhưng quý vị có thể làm những điều sau để giảm nguy cơ SIDS, gồm:

- ĐẶT EM BÉ CỦA QUÝ VỊ NẪM NGỦ KHI NGỦ.**
- ĐẶT EM BÉ CỦA QUÝ VỊ NẪM NGỦ Ở TRONG GIƯỜNG CỬI AN TOÀN** mà không có chăn, đồ chơi, gối hoặc các vật mềm khác.
- KHÔNG HÚT THUỐC** khi mang thai hoặc ở quanh em bé.
- MẶC QUẦN ÁO NHẸ CHO EM BÉ KHI NGỦ** và giữ cho phòng mát mẻ thoải mái.
- CHO NGƯỜI CHĂM SÓC CHO EM BÉ CỦA QUÝ VỊ** biết phải làm theo những nguyên tắc này.



Chúng tôi chăm sóc cho quý vị

Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare có thể điều quản chăm sóc cho hội viên có nhu cầu đặc biệt. Nhân viên quản lý hồ sơ sẽ hợp tác với chương trình sức khỏe, bác sĩ và cơ quan ngoại cuộc. Họ giúp hội viên được các dịch vụ và chăm sóc đặc biệt mà họ cần. Nhóm điều quản chăm sóc sẽ giúp đỡ những người có:

- khuyết tật thể chất
- bệnh tâm thần trầm trọng
- nhiều vấn đề phức tạp về sức khỏe
- các nhu cầu đặc biệt khác

Chúng tôi cũng có các chương trình điều quản bệnh tật. Hội viên theo những chương trình này được y tá tham vấn và nhắc nhở đi chăm sóc. Họ giúp các thành viên bị những tình trạng đau ốm mãn tính như:

- | | | | |
|--------------|-------------|----------------|--------------------|
| ■ tiểu đường | ■ hen suyễn | ■ COPD | ■ tế bào hình liềm |
| ■ CHF | ■ HIV | ■ áp huyết cao | |



Đã có chúng tôi trợ giúp. Quý vị có cần gì đặc biệt hoặc cần giúp trị bệnh mãn tính? Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Hỏi chúng tôi các chương trình có thể giúp quý vị.

Tìm đúng bác sĩ

Để PCP của quý vị làm cộng sự chăm sóc sức khỏe.

Khi tham gia chương trình sức khỏe, quý vị chọn một bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). PCP của quý vị sẽ cung cấp hoặc điều phối tất cả chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị cần loại thử nghiệm hoặc chữa trị mà PCP không thể cung cấp thì họ sẽ giới thiệu quý vị đến nơi khác.

Quý vị phải thấy thoải mái với vị PCP của mình. Nếu không thì nên chọn một PCP mới. Hãy nghĩ xem mình muốn điều gì với vị PCP. Quý vị có thể muốn một PCP là đàn ông hoặc phụ nữ. Quý vị có thể muốn bác sĩ nói ngôn ngữ của quý vị hoặc có chung văn hóa. Quý vị có thể muốn có một bác sĩ làm việc vào cuối tuần hoặc một bác sĩ ở gần nơi chuyên chở công cộng.

Có nhiều bác sĩ khác nhau làm PCP:

- **BÁC SĨ GIA ĐÌNH** chữa bệnh cho cả nhà. Họ cũng có thể chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ.
- **BÁC SĨ NỘI KHOA** chỉ chữa bệnh cho người lớn.
- **BÁC SĨ NHI KHOA** chữa bệnh cho trẻ em từ khi mới sinh cho tới tuổi thiếu niên.
- **BÁC SĨ SẢN PHỤ KHOA** chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ. Phụ nữ có thể chọn một bác sĩ ngoài PCP của họ. Họ lo cho vấn đề ngừa thai và thử nghiệm các bệnh lây qua đường tình dục (STD). Họ cũng chăm sóc tiền sản và khi sinh em bé.



Bác sĩ của quý vị thuộc khoa gì? Vào xem **MyUHC.com/CommunityPlan** để có danh sách những người tham gia dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

Điều gì sẽ xảy ra

Bà mẹ mới sinh thật dễ xao lãng sức khỏe của chính mình. Nhưng điều rất quan trọng là phải gặp bác sĩ hoặc mụ đỡ của quý vị sau khi sinh được 6 tuần. Nếu sinh mổ thì quý vị nên khám sau khi sinh được hai tuần. Khi khám hậu sản, bác sĩ sẽ:

- khám để chắc chắn là quý vị đang phục hồi tốt sau khi sinh.
- xem quý vị có bị buồn chán sau khi sinh.
- khám vùng chậu để chắc chắn các bộ phận sinh sản của quý vị đã trở lại tình trạng trước khi mang thai.
- cho quý vị biết có sẵn sàng quan hệ tình dục trở lại và bàn thảo về lựa chọn ngừa thai.
- trả lời thắc mắc về cho con bú và kiểm tra vú.



Có thai? Hãy tham gia Healthy First Steps. Đây là chương trình miễn phí để hỗ trợ và cho thông tin. Gọi số **1-800-599-5985 (TTY 711)** để biết thêm thông tin.



Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)

Tìm bác sĩ, hỏi các câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận tin than phiền bằng bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.

1-866-675-1607 (TTY 711)

NurseLine (Đường Dây Y Tá) Tìm y tá giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí.

1-877-440-9409 (TTY 711)

Healthy First Steps Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con. Gia Nhập vào Chương Trình Tặng Thường Baby Blocks, gọi số miễn phí.

1-800-599-5985 (TTY 711)

UHCBabyBlocks.com

Text4baby Nhận chữ nhắn qua điện thoại (text message) về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi chữ tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Gửi chữ tin nhắn **BEBE** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại **text4baby.org**.

Our website (Mạng lưới của chúng tôi)

Dùng danh bạ người chăm sóc hoặc đọc Sổ Tay Hội Viên.

MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia)

Tìm giúp đỡ chống bạo lực gia đình.

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Smoking Quitline (Đường Dây Cai Hút Thuốc Lá Tiểu Bang) Tìm hỗ trợ cai hút thuốc lá.

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)



Nuôi em bé

Mọi lần khám kiểm tra sức khỏe cho em bé đều quan trọng.

Các em bé lớn lên và thay đổi mau chóng. Vì vậy, điều quan trọng là phải đưa con của quý vị đến để người chăm sóc chánh để khám bệnh thường kỳ. Con của quý vị phải có 10 lần khám khỏe mạnh trước khi tới 2 tuổi. Những lần kiểm tra sức khỏe này thường được gọi là Khám Thăm Dò, Chẩn Đoán và Chữa Trị Sớm và Định Kỳ (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, hay EPSDT).

Những lần khám sức khỏe em bé sẽ giúp bác sĩ hiểu rõ hơn về quý vị và con của quý vị. Đây là cách đoan chắc em bé vẫn luôn khỏe mạnh. Đó cũng là thời điểm thích hợp để quý vị nêu thắc mắc. Công việc khám trẻ em khỏe mạnh bao gồm:

- **KIỂM QUA MỨC TĂNG TRƯỞNG:** Sẽ cân và đo các thông số.
- **THỬ NGHIỆM:** Sẽ thực hiện những thử nghiệm cần thiết. Trong đó bao gồm lần thử chất chì ở độ tuổi 1 và 2.
- **KHÁM THĂM DÒ:** Sẽ kiểm tra thị lực, thính lực và mức phát triển.
- **CHÍCH NGỪA:** Trước khi tới 2 tuổi, con của quý vị sẽ được chích ngừa chống 14 loại bệnh. Một vài loại thuốc chủng được chích chung với nhau. Đa số bệnh cần được chích ngừa nhiều lần.

KHI NÀO NÊN ĐI KHÁM

Quãng độ tuổi khám sức khỏe em bé là:	■ 2 tháng	■ 12 tháng	
	■ 4 tháng	■ 15 tháng	
	■ 3 đến 5 ngày	■ 6 tháng	■ 18 tháng
	■ 1 tháng	■ 9 tháng	■ 24 tháng



Lấy phần thưởng. UnitedHealthcare Community Plan có chương trình thưởng cho phụ nữ mang thai và các bà mẹ mới sinh. Chương trình này có tên Baby Blocks. Quý vị có thể lấy phần thưởng khi đi khám tiền sản, hậu sản và khám cho em bé mới sinh. Đến **UHCBabyBlocks.com** để biết thêm thông tin.