



HealthTALK

MÙA HÈ 2019

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

Quý vị có biết?



Theo Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh, chỉ có khoảng một nửa số người trưởng thành ở Hoa Kỳ đáp ứng được các hướng dẫn hoạt động thể chất cho bài tập aerobic. Quý vị có thể tăng cường vận động vào mùa hè này thông qua một loạt hoạt động thú vị như đi bộ, khiêu vũ, bơi lội, v.v.

Không còn phải chờ đợi nữa.

Khi gọi điện đến để hẹn gặp bác sĩ, quý vị cần nói cho phòng khám biết lý do quý vị cần gặp bác sĩ. Điều này sẽ giúp phòng khám biết được họ cần tiến hành cuộc hẹn khám đó sớm đến mức nào. Quý vị có thể hẹn khám vào các khung giờ sau.

- **Trường hợp khẩn cấp:** Chăm sóc ngay 24/7 mỗi tuần. Không cần có sự chấp thuận trước.
- **Chăm sóc khẩn cấp và thăm khám cho bệnh nhi bị ốm với PCP:** Trong vòng 24 giờ.
- **Thăm khám cho người lớn bị ốm với PCP:** Trong vòng 72 giờ.
- **Thăm khám định kỳ cho người lớn và trẻ em với PCP:** Trong vòng 21 ngày.
- **Thăm khám sức khỏe hành vi định kỳ cho người lớn và trẻ em:** Trong vòng 21 ngày.
- **Thăm khám với bác sĩ chuyên khoa hoặc chế độ chăm sóc không khẩn cấp tại bệnh viện:** Trong vòng 4 tuần.



Quý vị cần trợ giúp? Nếu quý vị đang gặp khó khăn khi hẹn khám, hãy cho chúng tôi biết. Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí là **1-888-980-8728, TTY 711.**

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

United Health Group
PAID
FRSRT STD U.S. Postage

CSH116MC4402424_002

AMC-051-HI-ABD-VT


Trợ giúp ngay tại đây.

Nhận dịch vụ điều trị cho các vấn đề về nghiện rượu và thuốc kê đơn.

Quý vị sẽ có một cuộc sống tươi đẹp hơn nếu được điều trị các vấn đề liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện. Quý vị hoặc người thân của quý vị có thể bắt đầu nhận được dịch vụ trợ giúp bằng cách trò chuyện với bác sĩ, y tá hoặc tư vấn viên. Sau đây là cách bắt đầu quá trình phục hồi của quý vị:



- **Nhận trợ giúp ngay.**
- **Thực hiện vai trò chủ động.** Theo đúng lịch hẹn của quý vị. Đặt câu hỏi.
- **Tìm đúng chương trình.** Có các loại hình trợ giúp khác nhau. Đảm bảo chương trình phù hợp với quý vị.
- **Nhận sự trợ giúp từ gia đình và bạn bè.** Đừng cố gắng tự mình điều trị để phục hồi. Sẽ rất hữu ích nếu quý vị có ai đó để mình tìm đến mỗi khi cần hỗ trợ và lời khuyên.
- **Thêm nhóm hỗ trợ.** Trò chuyện với những người khác đã từng “ở trong hoàn cảnh tương tự” là việc mà quý vị cực kỳ nên làm.

 **Tim hiểu thêm.** Hãy truy cập LiveAndWorkWell.com để biết thêm thông tin về cách nhận dịch vụ điều trị cho các rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và chứng bệnh tâm thần.

Kiểm soát bệnh hen.

Người cao tuổi có thể gặp nhiều khó khăn hơn trong việc kiểm soát bệnh hen. Các nhà nghiên cứu đang tìm hiểu nguyên nhân. Sau đây là một số điều cần lưu ý:

- **Thuốc.** Bệnh hen của quý vị có thể trở nên trầm trọng hơn do tác động của một số loại thuốc kê đơn mà quý vị sử dụng để điều trị các vấn đề khác về sức khỏe. Các loại thuốc này bao gồm thuốc kháng sinh và các loại thuốc giảm đau khác, thuốc huyết áp hoặc thuốc tim và thuốc nhỏ mắt chữa bệnh tăng nhãn áp.
- **Các bệnh mãn tính khác.** Bệnh trào ngược dạ dày và bệnh trầm cảm có thể làm cho bệnh hen trở nên trầm trọng hơn.
- **Bệnh béo phì.** Bệnh hen xảy ra nhiều hơn ở người già trên 60 tuổi bị thừa cân hoặc béo phì.

Khi đến gặp bác sĩ tại phòng khám, hãy đề cập đến những quan ngại về bệnh hen của quý vị. Ghi lại mọi thay đổi mà quý vị nhận thấy trong năm đó.

 **Chúng tôi có thể giúp quý vị.** Chúng tôi có các chương trình kiểm soát bệnh tật. Các chương trình này trợ giúp những người mắc bệnh hen, tiểu đường và các bệnh lý mãn tính khác. Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí là **1-888-980-8728, TTY 711** để tìm hiểu thêm.

Đó có phải là một cơn đột quy không?

Đột quy xảy ra khi một mạch máu trong não bị vỡ hoặc bị tắc nghẽn. Tùy theo vùng não bị ảnh hưởng và khoảng thời gian trước khi bắt đầu điều trị, những người sống sót sau cơn đột quy có thể gặp phải tình trạng khuyết tật từ nhẹ cho đến nặng.

Triệu chứng.


Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp y tế nhanh chóng nếu biết rõ triệu chứng đột quy. Các triệu chứng sẽ có biểu hiện như đột nhiên:

- Tê hoặc yếu ở vùng mặt, cánh tay hoặc cẳng chân.
- Lú lẫn, khó phát âm hoặc không hiểu được lời người khác nói.
- Thị lực thay đổi ở một hoặc cả hai mắt.
- Khó đi lại hoặc giữ thăng bằng.
- Đau đầu dữ dội.
- Buồn ngủ.
- Buồn nôn hoặc ói mửa.

Dấu hiệu.

Có 3 nhiệm vụ đơn giản giúp quý vị xác định xem ai đó có đang gặp phải những triệu chứng này hay không. Nếu ai đó bị đột quy, họ có thể sẽ không làm được những việc sau:

- Mím cười.
- Nâng cả hai tay.
- Nói mạch lạc một câu đơn giản.

 **Hành động nhanh nhẹn.** Gọi **911** khi nhận thấy dấu hiệu đầu tiên có thể là đột quy. Điều trị nhanh chóng là rất cần thiết.


Hãy ghi nhớ số điện thoại của quý vị.

Điều quan trọng là cần kiểm soát huyết áp.

Cứ 3 người trưởng thành ở Hoa Kỳ, thì có khoảng 1 người bị huyết áp cao. Nhưng chỉ có gần một nửa trong số này kiểm soát được tình trạng huyết áp cao của mình. Huyết áp cao còn được gọi là tăng huyết áp. Hướng dẫn mới cho biết tăng huyết áp giai đoạn 1 bắt đầu ở mức huyết áp từ 130/80 trở lên.

Huyết áp cao thường không có triệu chứng. Do tình trạng này có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng nên rất cần được điều trị. Để kiểm soát huyết áp, quý vị có thể thực hiện một số điều sau đây:

- Hạn chế lượng muối dưới 1.500 mg mỗi ngày.
- Áp dụng một chế độ ăn uống lành mạnh có nhiều trái cây và rau củ.
- Chỉ uống rượu 1 ly mỗi ngày đối với phụ nữ hoặc 2 ly (trở xuống) đối với nam giới.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- Luôn vận động. Đi bộ nhanh 10 phút 3 lần một ngày, 5 ngày một tuần. Tham khảo ý kiến từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục.
- Không hút thuốc.

 **Đi khám bác sĩ.** Nếu thay đổi về lối sống không thôi chưa đủ, bác sĩ có thể đề nghị dùng thuốc để giảm huyết áp. Có nhiều loại thuốc khác nhau giúp làm giảm huyết áp. Hãy chắc chắn không bỏ qua bất kỳ cuộc hẹn tái khám nào với bác sĩ của quý vị. Kiểm tra huyết áp thường xuyên.




Mũi tiêm chủng phù hợp nhất với quý vị.

Quý vị có thể phòng ngừa được 2 bệnh phổ biến.

Chủng ngừa không chỉ dành cho trẻ em. Người lớn cũng cần phải được chủng ngừa. Nếu quý vị trên 60 tuổi, hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về vắc-xin ngừa bệnh Zona và bệnh phế cầu.

Zona là bệnh do vi-rút Herpes Zoster gây ra. Đây cũng chính là vi-rút gây ra bệnh thủy đậu. Bệnh này gây ra triệu chứng phát ban, từ đó có thể dẫn đến những vấn đề về đau dây thần kinh. Người già từ 60 tuổi trở lên nên tiêm phòng vắc-xin này.

Bệnh phế cầu do phế cầu khuẩn gây ra. Bệnh này có thể dẫn đến những bệnh truyền nhiễm nghiêm trọng như một số loại bệnh sưng phổi (một loại bệnh viêm phổi) và viêm màng não (một loại bệnh viêm não). Tất cả những người già từ 65 tuổi trở lên nên tiêm phòng vắc-xin này. Thanh niên hút thuốc hoặc mắc bệnh hen cũng nên tiêm mũi này.

 **Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe?** Hãy gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) mỗi năm một lần để kiểm tra sức khỏe. Hãy hỏi về các loại vắc-xin và xét nghiệm mà quý vị có thể cần đến. Quý vị cần một PCP mới? Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí là **1-888-980-8728, TTY 711**. Ngoài ra, quý vị có thể truy cập vào trang web dành cho thành viên của chúng tôi tại **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc dùng ứng dụng UnitedHealthcare **Health4Me**®.



Góc nguồn lực.

Dịch vụ thành viên: Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc khiếu nại bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Trang web và ứng dụng của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, đọc Sổ tay thành viên hoặc xem thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.
myuhc.com/CommunityPlan Health4Me®

NurseLineSM: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Đường dây nóng trợ giúp bỏ thuốc lá Hawai'i: Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
hawaiiquitline.org

Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình: Nhận hỗ trợ, tài nguyên và lời khuyên 24/7 (số điện thoại miễn phí).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện tử? Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên và cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Nhận dịch vụ chăm sóc phù hợp.

Nơi nên tìm đến để có được dịch vụ chăm sóc quý vị cần.

Quý vị có thể bình phục nhanh hơn nếu chọn được đúng nơi cần đến khi bị ốm đau. Điều quan trọng là cần chọn một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP). Lên lịch hẹn gặp PCP của quý vị trước khi quý vị cần cấp cứu.

Gặp PCP ngay khi có thể. PCP có thể dễ dàng tiếp cận hồ sơ của quý vị, nắm được tình hình sức khỏe của quý vị một cách tổng quát hơn và thậm chí có thể sắp xếp lịch hẹn trong cùng ngày để đáp ứng nhu cầu của quý vị. Quý vị nên gặp Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của mình nếu có các nhu cầu hoặc triệu chứng như:

- Phát ban.
- Viêm phòng cúm.
- Vết thương nhỏ.
- Đau tai.

Nếu không thể hẹn khám với PCP, quý vị có thể tìm đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Trung tâm chăm sóc khẩn cấp đón tiếp các bệnh nhân đến không hẹn trước. Quý vị nên tìm đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp khi:

- Bị ho hoặc cảm lạnh.
- Đau dạ dày.
- Sốt hoặc viêm họng.
- Có vết bỏng hoặc vết cắt nhỏ.

Phòng cấp cứu chỉ dành cho các trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng. Chỉ đến phòng cấp cứu khi quý vị cho rằng bệnh hoặc thương tích của mình có thể dẫn đến tử vong hoặc tàn tật nếu không được điều trị ngay.

Đối với các câu hỏi thông thường về y tế, hãy gọi tới NurseLineSM theo số điện thoại miễn phí của chúng tôi là **1-888-980-8728, TTY 711** để được phục vụ 24/7. Các y tá giàu kinh nghiệm, có giấy phép hành nghề có thể cung cấp cho quý vị thông tin và trả lời các câu hỏi.

Chúng tôi sẵn sàng phục vụ quý vị. Từ việc lên lịch kiểm tra cho đến tìm bác sĩ, hãy cứ an tâm vì chúng tôi sẽ giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc nhanh nhất có thể. Nếu quý vị có câu hỏi, vui lòng gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

| |
|--|
| (English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call 1-888-980-8728 to tell us which language you speak. (TTY: 711). |
| (Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 1-888-980-8728 , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: 711). |
| (Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori 1-888-980-8728 omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: 711). |
| (French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le 1-888-980-8728 pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: 711). |
| (German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter 1-888-980-8728 und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: 711). |
| (Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona 1-888-980-8728 `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: 711). |
| (Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti 1-888-980-8728 tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: 711). |
| (Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？ 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 1-888-980-8728 に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: 711). |
| (Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. 1-888-980-8728 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: 711). |
| (Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711). |
| (Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok 1-888-980-8728 im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: 711). |
| (Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea 1-888-980-8728 pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: 711). |
| (Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al 1-888-980-8728 y díganos que idioma habla. (TTY: 711). |
| (Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa 1-888-980-8728 para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: 711). |
| (Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he 1-888-980-8728 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: 711). |
| (Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi 1-888-980-8728 nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: 711). |
| (Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa 1-888-980-8728 aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711). |