



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK



Quý vị có biết?

Khoảng một nửa tất cả người lớn đều tập đủ thể dục thẩm mỹ. Nhưng chỉ có 20 phần trăm tập đủ các bài tập rèn thể lực.



Nên biết rõ về chỉ số BMI của quý vị

Cân lượng của quý vị có lành mạnh không?

Trong ba người lớn thì có hai người nặng cân hoặc béo phì. Bệnh béo phì tại Hạ Uy Di đã gia tăng gần gấp ba lần từ con số đã có hơn 20 năm trước. Điều này vẫn tiếp tục gia tăng nhanh chóng, theo xu hướng quốc gia. Nếu không có thay đổi nào, thì sẽ có hơn phân nửa số người lớn tại Hạ Uy Di bị béo phì tính đến năm 2030. Khi nặng quá cân lượng, quý vị có nguy cơ bị các vấn đề về sức khỏe. Những vấn đề này bao gồm bệnh tim, áp huyết cao và bệnh tiểu đường loại 2. Béo phì cũng có thể gây bệnh túi mật, ngừng thở khi ngủ và viêm xương khớp.

Quý vị có bị nặng cân không? Nên biết chỉ số trọng lượng cơ thể (Body Mass Index, hay BMI) của quý vị. Chỉ số này cho quý vị biết cân lượng của quý vị có quá nhiều so với chiều cao của quý vị hay không.

- 18.5 đến 24.9 là cân lượng lành mạnh.
- 25 đến 29.9 là nặng cân.
- 30 hoặc cao hơn là bị béo phì.



Biết chỉ số của mình. Bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị biết chỉ số BMI của quý vị là bao nhiêu. Hoặc quý vị có thể bấm vào cân lượng và chiều cao của mình để biết số BMI của mình tại cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.

Sốt xuất huyết ở Hạ Uy Đi

Những điều quý vị cần biết

Xin chào,

Thay mặt cho UnitedHealthcare, tôi muốn cảm ơn quý vị đã chọn UnitedHealthcare Community Plan. Sức mệnh của chúng tôi là “giúp mọi người (quý vị) sống khỏe mạnh hơn.”

Hôm nay, chúng ta sẽ trò chuyện về lý do tại sao muỗi không chỉ là vật nuôi trong nhà. Ngoài việc cắn con người, muỗi còn có thể lan truyền các bệnh nhiệt đới. Các bệnh này gồm sốt vàng da, siêu vi Zika (chưa phát hiện hai bệnh này ở Hạ Uy Đi) và sốt xuất huyết.

Một đề mục gần đây làm cho chúng ta lo lắng là sự “Bùng Phát Sốt Xuất Huyết ở Hạ Uy Đi”. Thường chúng ta không có sốt xuất huyết ở Hạ Uy Đi. Trong một vài tháng qua, ở đảo Hạ Uy Đi nói riêng và khu vực nam Kona nói chung, có báo cáo nhiều người bị sốt xuất huyết nhất. Quan tâm lớn nhất là sốt xuất huyết đang lan sang các đảo khác.

Vậy sốt xuất huyết là gì và nó lan truyền theo cách nào? Sốt xuất huyết do siêu vi sốt xuất huyết gây ra. Bệnh lan truyền sang người khi bị muỗi nhiễm siêu vi đốt. Có hai loại muỗi có thể gây sốt xuất huyết ở người. Cả hai loại muỗi này đều có ở Hạ Uy Đi. Muỗi phải đốt người bị nhiễm bệnh trước khi có thể lan sốt xuất huyết cho người khác. Sốt xuất huyết không lây từ người sang người. Muỗi là điều chủ chốt để dùng lan truyền bệnh sốt xuất huyết.

Các triệu chứng của sốt xuất huyết bao gồm sốt, đau đầu nặng, đau hốc mắt, phát ban, đau nhức cơ và/hoặc xương. Nếu quý vị bị ốm và lo lắng mình có thể bị sốt xuất huyết thì điều quan trọng là cần đi khám bác sĩ. Nhiều triệu chứng đầu tiên của sốt xuất huyết có thể giống như những bệnh khác. Ngoài ra, một số người bị sốt xuất huyết có thể tiếp tục bị sốt xuất huyết theo hình thức nặng. Bệnh này gọi là sốt xuất huyết đặng-gi (hemorrhagic dengue fever). Điều quan trọng là người bị sốt xuất huyết phải được người chăm sóc sức khỏe theo dõi chặt chẽ để bảo đảm bệnh của họ không tiến triển thành sốt xuất huyết nặng.

Chúng tôi muốn biết tin từ quý vị!

Chúng tôi có thể làm gì để phục vụ tốt hơn cho nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị? Hãy cho chúng tôi biết. Ưu tiên hàng đầu của chúng tôi là sức khỏe của quý vị. Hãy gọi cho chúng tôi nếu quý vị có bất cứ ý kiến nào về cách giúp chúng tôi cải tiến. Cho biết chúng tôi đang làm điều gì tốt. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên của chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Chúng tôi muốn chắc chắn quý vị có mọi thứ mình cần để có cuộc sống khỏe mạnh hơn.

E hōoulou kākou. Hãy lớn lên cùng nhau.

Cách nào để chữa trị sốt xuất huyết? Không có chủng ngừa hay thuốc đặc trị nào để chữa khỏi sốt xuất huyết. Chữa trị chỉ đối với các triệu chứng. Nghỉ ngơi thật nhiều, uống nhiều chất lỏng và tránh muối. Có thể dùng thuốc Acetaminophen để giảm đau. Tránh dùng aspirin hoặc các sản phẩm khác giống aspirin. Cho bác sĩ của quý vị biết về bất cứ loại thuốc nào quý vị dùng hoặc nếu có thắc mắc.

Để ngăn ngừa lan truyền sốt xuất huyết, chúng ta cần kiểm soát muỗi. Cách tốt nhất là diệt trừ muỗi hoặc tránh để muỗi đốt. Có thể thực hiện điều này bằng cách không để bất cứ nước đọng nào quanh nhà của quý vị. Dọn dẹp sạch bất cứ nơi nào muỗi có thể đẻ trứng. Điều có thể là bất cứ nơi nào có nước đọng.

Thuốc chống muỗi có thể làm muỗi tránh xa quý vị. Dùng thuốc chống muỗi theo chỉ dẫn. Kiểm tra biểu tượng EPA trên nhãn hộp. Muỗi hoạt động nhiều nhất vào buổi sáng và chập tối. Nhưng quý vị nên biết muỗi cũng đốt vào ban đêm. Muỗi cũng hay bám vào quần áo sậm màu. Khi đi ra ngoài, nên mặc quần áo sáng màu che cả cánh tay và chân. Sau cùng, quý vị cần nhớ sửa chữa cho tốt các khung lưới chắn muỗi ở cửa ra vào và cửa sổ.

Quý vị có thể cập nhật thông tin về kiểm soát muỗi và bệnh sốt xuất huyết ở Hạ Uy Đi tại mạng lưới của Ban Sức Khỏe, Tiểu Bang Hạ Uy Đi tại health.hawaii.gov/docd/dengue-outbreak-2015.

Tôi hy vọng quý vị đã có một vài chỉ dẫn về bệnh sốt xuất huyết và những con muỗi gây phiền toái. Tôi muốn nhắc quý vị là chúng tôi có Đường Dây Y Tá (NurseLine) 24/7. Gọi số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Sống lành mạnh,

Ronald Y. Fujimoto, Bác sĩ DO.
Trưởng Giám Đốc Y Tế
UnitedHealthcare Community Plan
Hạ Uy Đi




Chăm sóc đúng

Quản lý sử dụng có hiệu quả ra sao

UnitedHealthcare Community Plan có quản lý sử dụng (utilization management, hay UM). Tất cả các chương trình chăm sóc sức khỏe đều được quản lý. Đây là cách chúng tôi bảo đảm chăm sóc đúng cách các thành viên, vào đúng lúc và ở mọi nơi.

Bác sĩ xem lại tất cả các yêu cầu bảo hiểm nếu cách chăm sóc có vẻ không đúng với chỉ dẫn. Chúng tôi phê chuẩn hoặc từ chối dịch vụ chỉ dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không lấy quyết định do được tưởng thưởng tài chính hoặc các kích lệ khác.

Các hội viên và bác sĩ cũng có quyền khiếu nại khi bị từ chối. Thư từ chối sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại. Phải nộp đơn khiếu nại trong vòng 30 ngày kể từ ngày bị từ chối.

 **Có thắc mắc?** Quý vị có thể hỏi nhân viên UM của chúng tôi. Chỉ cần gọi số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Medline là ai?

Nếu quý vị cần vật dụng cho bệnh đái lấu thì có thể quý vị đã nghe nói đến Medline. Medline là nhóm cung cấp hàng đầu quốc gia các sản phẩm dùng một lần cho bệnh đái lấu. Họ đã ở trên quần đảo này hơn 20 năm. Họ phục vụ các cơ sở như bệnh viện và nhà điều dưỡng. Quý vị có thể mua các sản phẩm của họ tại Costco và những cửa hàng khác.

Medline là nhóm cung cấp mới cho các vật dụng cho bệnh đái lấu của UnitedHealthcare Community Plan. Họ là người cung cấp duy nhất được phê chuẩn để cung cấp các vật dụng như tã quần, quần, và tã giấy cho các hội viên của QUEST Kết Hợp.

Nếu quý vị cần các vật dụng cho bệnh đái lấu thì Medline sẽ gọi cho quý vị hàng tháng để sắp xếp giao hàng. Xin gọi lại cho Medline nếu quý vị không nhận được cú gọi của họ. Như vậy thì họ sẽ không giao hàng trễ.

 **Có thắc mắc?** Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên của chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Cộng sự chăm sóc sức khỏe của quý vị

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị là người giúp đỡ khi quý vị bị đau ốm. Họ chăm sóc hoặc điều phối chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Nhưng khi khỏe mạnh quý vị cũng cần khám với PCP. Các lần khám sức khỏe giúp quý vị và bác sĩ của quý vị biết về nhau rõ hơn. Đây cũng là thời điểm tốt để:

- khám dò tìm và làm các thử nghiệm quan trọng
- chủng ngừa những thứ cần thiết
- kiểm tra các bệnh mãn tính
- theo dõi các loại thuốc quý vị đang dùng
- điều phối chăm sóc của bác sĩ chuyên khoa cho quý vị
- cố vấn về lối sống lành mạnh
- bàn thảo về sức khỏe tâm thần, sử dụng ma túy, an toàn các chủ đề khác

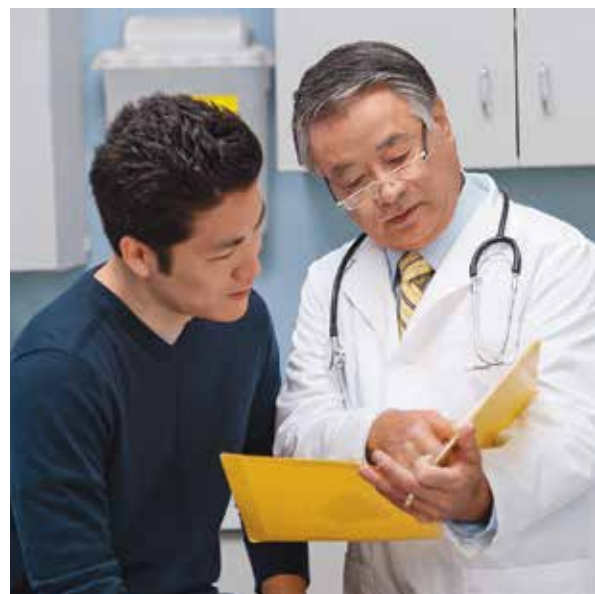
Khi quý vị gặp PCP thì cho họ biết về:

- bất cứ loại thuốc hoặc thuốc bổ nào quý vị dùng
- bất cứ bác sĩ nào khác quý vị đã khám, như bác sĩ chuyên khoa hoặc bác sĩ thay thế khác
- bất cứ thử nghiệm hoặc chữa trị nào quý vị đã trải qua
- bất cứ chữa trị sức khỏe tâm thần hoặc chăm sóc do lạm dụng ma túy

Quý vị không phải trả tiền cho các lần khám sức khỏe. Đã hơn một năm kể từ lần khám sức khỏe gần đây nhất của quý vị? Gọi PCP của quý vị để lấy hẹn ngay hôm nay.



Khám với PCP của quý vị. Quý vị phải thấy thoải mái với vị PCP của mình. Nếu không thì nên chọn một PCP mới. Đến **myuhc.com/CommunityPlan**. Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Quý vị đang có thai?

Cần chăm sóc tiền sản sớm và thường xuyên.

Có nhiều tài nguyên để giúp quý vị có một thai kỳ khỏe mạnh. Bước đầu tiên là chọn một người chăm sóc tiền sản. Đây có thể là một bác sĩ sản (OB)/phụ khoa (GYN), nữ hộ sinh, hoặc bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). Tiếp theo, hãy lấy lịch hẹn khám và kiểm tra.

Thai kỳ ba tháng đầu

Cần chăm sóc tiền sản sớm. Điều này để bảo đảm một thai kỳ khỏe mạnh cho quý vị và em bé. Khám với người chăm sóc mỗi bốn tuần. Sau đây là những điều cần làm:

- khám sức khỏe toàn diện
- chọn lối sống lành mạnh
- biết ngày dự sanh
- lấy tiểu sử y tế

Thai kỳ ba tháng thứ hai


Tiếp tục khám với người chăm sóc của quý vị mỗi bốn tuần. Sau đây là những điều cần làm:

- kiểm tra huyết áp và cân nặng
- thử máu và nước tiểu thường kỳ
- nghe nhịp tim của em bé
- siêu âm
- dò tìm khuyết tật bẩm sinh

Thai kỳ ba tháng thứ ba

Khám với người chăm sóc mỗi hai đến ba tuần. Sau đó, từ tuần thứ 37 đến khi sanh thì khám mỗi tuần một lần. Sau đây là những điều cần làm:

- kiểm tra nhịp tim và cử động của em bé
- biết cần làm gì khi bắt đầu chuyển dạ
- chọn cho con bú vú hay bú bình

 **Chúng tôi có thể giúp theo cách nào?** Cần được giúp tìm người chăm sóc tiền sản? Cần người đưa đến buổi hẹn khám với người chăm sóc tiền sản? Muốn ghi danh vào chương trình của chúng tôi? Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



Được quà tặng từ Baby Blocks!

Baby Blocks là chương trình khuyến khích lành mạnh trực tuyến miễn phí cho phụ nữ mang thai và những người mới làm mẹ. Hội viên nhận điện thư thông báo buổi hẹn và tin nhắn liên quan đến sự lành mạnh. Sau đây là phần hay nhất: Hội viên có thể được phần thưởng khi giữ đúng hẹn đi khám bác sĩ!

Sau đây là cách làm: Quý vị điền thông tin vào cột “bảng trò chơi” sau khi đến khám tiền sản. Khi khám xong, sẽ có các hộp mở ra để quý vị chọn quà mình muốn. Các phần thưởng sau đó được gửi đến quý vị. Thật dễ dàng!

Ghi danh ngay hôm nay tại **uhcbabyblocks.com**.



Có hai chương trình cho các bà mẹ

UnitedHealthcare cung cấp:

- Hāpai Mālama cho thai kỳ khỏe mạnh
- Hội viên được phần thưởng BabyBlock cho lần khám tiền sản và khám sức khỏe em bé





Độc thông tin

Quý vị có đọc Cẩm Nang Hội Viên của mình chưa? Đây là nguồn tham khảo rất tốt để biết thêm thông tin. Quý vị sẽ biết cách dùng chương trình của mình. Cẩm nang giải thích:

- những quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng.
- những quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại trừ).
- cách tìm người chăm sóc trong hệ thống.
- cách hưởng quyền lợi thuốc theo toa.
- phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc sức khỏe khi đi xa.
- quý vị có thể được chăm sóc với người chăm sóc ở ngoài hệ thống lúc nào và bằng cách nào.
- quyền hạn và trách nhiệm của hội viên.
- chính sách riêng tư.
- nếu quý vị cần đệ nộp yêu cầu bồi hoàn khi nào và bằng cách nào.
- ở đâu, khi nào và bằng cách nào để được chăm sóc cần thiết khi cần, bao gồm các dịch vụ chữa trị sức khỏe về thể chất và tâm thần, và nghiện hóa chất.
- cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định về bồi hoàn.
- cách xin một thông dịch viên hoặc xin giúp đỡ về ngôn ngữ hoặc phiên dịch.
- cách chương trình lấy quyết định để bao trả một cách chữa trị hoặc một kỹ thuật chữa trị.
- cách báo cáo gian lận và lạm dụng.



Biết tất cả những điều này. Quý vị có thể đọc Cẩm Nang Hội Viên trực tuyến tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** để yêu cầu bản sao cẩm nang.

Chủng ngừa phù hợp nhất cho em bé!

Em bé của quý vị cần một số chủng ngừa để khỏe mạnh. Một số chủng ngừa có thể được kết hợp. Điều này có nghĩa là em bé của quý vị được chủng ngừa ít hơn! Sau đây là danh sách các chủng ngừa khuyến cáo nên chích trước khi con quý vị lên 2 tuổi:

- 3 liều HepB (viên gan B)
- 4 liều DTaP (tiêu chảy, uốn ván, ho gà)
- 3 liều Hib (cúm H, loại B)
- 3 liều IPV (bại liệt)
- 1 liều MMR (sởi, quai bị và sởi Đức (rubella))
- 1 liều Varicella (thủy đậu)

Con của quý vị có được chích ngừa đầy đủ tính đến hiện tại không? Gọi cho bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) của con quý vị để biết điều này. Nếu con quý vị còn thiếu một vài liều thì lấy hẹn khám với PCP. Lấy hẹn khám tại văn phòng để hoàn tất tất cả các liều chủng ngừa trước khi con quý vị lên 2 tuổi. Quý vị có thể mang theo đồ chơi ưa thích, mền hoặc thú nhồi bông cho con trong các lần khám này.



Hỏi PCP. Các liều chủng ngừa dựa trên Lịch Chủng Ngừa của Học Viện Nhi Đồng Mỹ (American Academy of Pediatrics). Hỏi PCP về lịch chủng ngừa phù hợp nhất cho con quý vị.



Điều gì sẽ xảy ra

Hãy nhớ đi khám hậu sản.

Bà mẹ mới sinh rất dễ xao lãng sức khỏe của chính mình. Nhưng điều rất quan trọng là phải khám với người chăm sóc tiền sản (bác sĩ sản/phụ khoa, nữ hộ sinh hoặc bác sĩ chăm sóc chánh) của quý vị từ 21–56 ngày sau khi sanh. Nếu sanh mổ thì quý vị nên khám sau khi sanh được hai tuần. Khi khám hậu sản, người chăm sóc tiền sản sẽ:

- khám để chắc chắn là quý vị đang phục hồi tốt sau khi sanh
- xem quý vị có bị buồn chán sau khi sanh
- khám sức khỏe toàn diện, gồm cả khám vùng chậu
- cho biết quý vị đã sẵn sàng quan hệ tình dục trở lại chưa
- bàn thảo các lựa chọn ngừa thai
- trả lời thắc mắc về cho con bú vú và kiểm tra vú



Quý vị có thể tự lo

Theo Hiệp Hội Tim Mạch Mỹ, bệnh tim là nguyên nhân gây tử vong số 1 ở Hoa Kỳ. Cứ ba người thì có một người chết vì bệnh này. Nhưng quý vị là người có thể tự ngăn ngừa điều này. Đây là sáu cách để có trái tim khỏe mạnh.

1. **Ăn đúng cách.** Ăn lượng calo ít hơn lượng cơ thể quý vị dùng. Chọn nhiều loại thức ăn giàu dinh dưỡng khác nhau. Hạn chế ăn chất béo bão hòa, đường và muối.
2. **Năng vận động.** Dành ít nhất 30 phút vận động trung bình mỗi ngày.
3. **Không hút thuốc.** Cũng cần tránh các loại thuốc lá khác và hít khói thuốc của người khác.
4. **Biết các chỉ số của mình.** Hỏi bác sĩ để kiểm tra mức cholesterol và huyết áp của mình. Nếu có các chỉ số cao thì cần bác sĩ giúp giảm các chỉ số này xuống.
5. **Theo dõi cân nặng.** Duy trì mức cân nặng phù hợp với chiều cao của quý vị.
6. **Hạn chế căng thẳng.** Tránh bị căng thẳng vào mọi lúc. Tìm cách đương đầu với căng thẳng khi không thể tránh được.

Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Tại sao con tôi cần đi thử nghiệm chì?

Đáp: Chì là một kim loại có trong tự nhiên. Chì thường có ở nhiều nơi. Chì thường có ở những ngôi nhà cũ, trong đất gần các đường nhiều xe cộ đi lại, và ở một số sản phẩm nhập khẩu. Trẻ em có thể hít hoặc nuốt phải chì.

Ngộ độc chì có thể gây ra vấn đề nghiêm trọng. Nó có thể ảnh hưởng đến máu, xương hoặc não của con quý vị. Cũng có thể gây chậm lớn hoặc những vấn đề về phát triển.

Nhiều trẻ bị ngộ độc chì không có triệu chứng gì. Đó là lý do cần đi thử nghiệm. Các chuyên gia khuyến cáo nên làm thử nghiệm khi trẻ 1 và 2 tuổi. Cần vài giọt máu để làm thử nghiệm này. Nếu thử nghiệm phát hiện có chì thì cần đi chữa trị. Dọn sạch những gì có chì có thể ngăn ngừa nhiễm độc chì nặng thêm.



Tìm hiểu thêm. Đọc về nhiễm độc chì và các chủ đề sức khỏe trẻ em khác tại KidsHealth.org.



Giúp trẻ thở

6 chỉ dẫn để dùng thuốc hen suyễn một cách vui vẻ

Trẻ em nào không dùng thuốc hen suyễn theo chỉ dẫn có thể phải đến phòng cấp cứu hoặc bệnh viện. Điều này gây ra nhiều căng thẳng và sợ hãi. Cha mẹ có thể giúp con dùng thuốc bằng cách nào? Sau đây là một số ý kiến:

- 1. Cho đặc quyền.** Biết trẻ thích làm gì. Lấy đó làm phần thưởng khi trẻ dùng thuốc. Con của quý vị có thích chơi trò chơi trên video không? Cho con quý vị chơi trò “chơi” trên video nếu con chịu dùng thuốc. Con quý vị có thích đi ra biển hay công viên không? Đó có thể là phần thưởng tuyệt vời cho con nếu trẻ chịu dùng thuốc hàng ngày trong thời gian dài hơn.
- 2. Phần thưởng là nhãn dán có hình.** Đối với trẻ nhỏ, nhãn dán có hình trên khung là một phần thưởng tuyệt vời. Chọn nhãn dán có hình và dán lên sơ đồ hàng ngày là một việc rất thích thú cho trẻ. Sau đó dùng sơ đồ để cho những ưu đãi hoặc phần thưởng cho thời gian đặc biệt với quý vị.
- 3. Khen ngợi con.** Khen ngợi là điều cần làm, nhưng chúng ta thường không nhớ làm điều đó thường xuyên. Không có phần thưởng nào bằng lời khen của cha mẹ khi con làm được một việc tốt. Điều này giúp con quý vị tự tin hơn cũng như xây dựng mối quan hệ tốt của quý vị với con.
- 4. Cùng nơi, cùng lúc.** Để thuốc ở nơi dùng thuốc cùng lúc với thời gian làm một việc khác trong ngày. Để thuốc cạnh bàn chải đánh răng của con quý vị hoặc cạnh giường của con để con dễ dàng dùng thuốc khi thức dậy và khi đi ngủ.
- 5. Đặt chuông nhắc nhở.** Đặt chuông trong điện thoại di động để nhắc quý vị và con mình đã đến giờ dùng thuốc. Quý vị có thể đặt chuông hàng tháng để nhắc mình lấy thêm thuốc cho con.
- 6. Có người khác cùng tham gia.** Mỗi lần con quý vị xong sơ đồ các nhãn thưởng, cắt sơ đồ đó và cho những người quan trọng khác xem. Khen ngợi con quý vị trước mặt họ. Mang sơ đồ đến lần khám bác sĩ tiếp theo và cho các bác sĩ và y tá xem. Không gì làm trẻ vui hơn là được những người khác khen ngợi.



Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY/TDD: 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasyon manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiyami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY/TDD: 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 **[TTY] 711**）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. **(TTY 711)**.



Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) Tim bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc nêu than phiền ở bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**

NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**

Baby Blocks Tham gia chương trình giải thưởng dành cho phụ nữ mang thai và mới sinh con. UHCBabyBlocks.com

Twitter Pregnant Care (Twitter Chăm Sóc Thai Nghén) Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều nên dự kiến và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén. [@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare) [@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada) bit.ly/uhc-pregnancy

Our website (Mạng lưới của chúng tôi) Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc. myuhc.com/CommunityPlan

KidsHealth (Sức Khỏe Trẻ Em) Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên. KidsHealth.org