



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

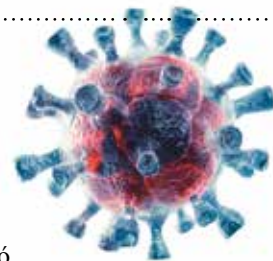
QUÝ VỊ CÓ BIẾT KHÔNG?

Siêu vi cúm có thể lan xa 6 bộ từ người hắt hơi hoặc ho.



Tránh bị cúm

Hãy đi chích ngừa cúm ngay



Mùa cúm sắp tới. Bệnh cúm lây lan dễ dàng. Bệnh này có thể làm cho quý vị cảm thấy khó chịu và làm cho quý vị phải nghỉ không đi làm hoặc đến trường trong vài ngày. Bệnh này cũng có thể rất nguy hiểm hoặc ngay cả đưa đến tử vong.

Cách tốt nhất để phòng ngừa bệnh cúm là chích ngừa. Mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cần chích ngừa cúm mỗi mùa thu. Sau đây là những chỉ dẫn để phòng ngừa bệnh cúm:

- Thường xuyên rửa tay với xà bông và nước. Hoặc dùng chất nước rửa tay có cồn.
- Tránh sờ vào mắt, mũi hay miệng trừ khi quý vị mới vừa rửa tay.
- Ăn uống lành mạnh, tập thể dục, uống nhiều nước và ngủ đủ giấc.



Điều tốt nhất. Là quý vị đi chích ngừa cúm miễn phí.

Nơi tốt nhất để chích ngừa là tại văn phòng bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị.

Quý vị cũng có thể chích ngừa tại bất cứ bệnh xá hoặc tiệm nào nhận chương trình bảo hiểm của quý vị. Hãy vào myuhc.com/CommunityPlan để tìm một địa điểm gần quý vị.

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

Đã đến lúc Lựa Chọn

Cuộc ghi danh mở rộng của QUEST Integration là từ các ngày 1–31 tháng Mười

Quý vị sẽ nhận một lá thư từ Phân Ban Med-QUEST của tiểu bang Hạ Uy Di trong một ngày gần đây. Lá thư này sẽ yêu cầu quý vị chọn một chương trình sức khỏe. Nếu vẫn muốn UnitedHealthcare, là chương trình giúp quý vị được thoải mái tinh thần và cung cấp các dịch vụ tiện lợi, thì quý vị không cần phải làm gì cả.

Quý vị có gia đình hoặc bạn bè nào đủ tiêu chuẩn cho QUEST Integration? Họ có muốn tham gia vào UnitedHealthcare không? Bây giờ là cơ hội cho họ. Họ chỉ cần chọn UnitedHealthcare làm chương trình sức khỏe cho họ bằng cách viết chữ “X” dưới chữ “U”. “U” là chữ tắt cho UnitedHealthcare.

**E ho'oulu kākou. Hāy lōn lēn cūng vớ nħau.
Tại Hại Uy Di cho Hại Uy Di.**

Thí dụ: Mẫu Ghi Danh vào QUEST Integration của tiểu bang Hạ Uy Di



PCP là gì?

Người chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP), là người giúp cho quý vị được khỏe mạnh. Họ cũng chữa trị cho các vấn đề y tế thông thường. Vị này hầu hết là bác sĩ, y tá thực hành, hoặc một phụ tá bác sĩ.

PCP là người chăm sóc chánh cho quý vị trong những trường hợp không khẩn cấp. PCP của quý vị sẽ:

- cung cấp các dịch vụ chăm sóc phòng ngừa và dạy các lựa chọn lành mạnh cho cuộc sống
- dò tìm và chữa trị những tình trạng y tế thông thường
- lượng định xem tình trạng y tế của quý vị nghiêm trọng như thế nào và chỉ dẫn quý vị đến nơi tốt nhất để chăm sóc bệnh trạng đó
- giới thiệu đến người chuyên khoa y tế khi cần thiết

Nếu quý vị bị bệnh mãn tính như suyễn hoặc bệnh tiểu đường, PCP của quý vị có thể giúp quản lý bệnh trạng này. Vị này sẽ giúp quý vị đạt được mục tiêu sức khỏe cá nhân. Quý vị có đến khám với PCP của mình thường xuyên không? Đây là lý do tại sao nên đi khám:

- Để tìm ra các vấn đề về sức khỏe, thà sớm hơn là trễ. Khám sức khỏe và thử nghiệm thông thường do PCP chỉ dẫn có thể giúp tìm ra các vấn đề lúc còn sớm hoặc trước khi chúng bộc phát.
- Giảm bớt những lần phải nhập viện hoặc vào phòng cấp cứu. PCP biết rõ tiểu sử sức khỏe và tình trạng hiện tại của quý vị. Điều này có thể phòng ngừa các trường hợp khẩn cấp.
- Giảm bớt sự tốn kém. Cũng như bất cứ mối quan hệ nào khác, muốn tìm hiểu một người nào đó phải mất thời gian. Người chăm sóc có thể chỉ cần một lần khám là họ biết được tiểu sử sức khỏe của quý vị. Nhưng phải qua nhiều lần khám thì PCP của quý vị mới biết được quý vị cần những gì.

Nếu bị nhập viện, PCP sẽ giúp quý vị chuyển từ bệnh viện đến lúc trở về nhà. Để phòng bị nhập viện trở lại, xin đến gặp PCP của quý vị trong vòng bảy ngày sau khi xuất viện. Nên yêu cầu PCP duyệt qua thuốc men của quý vị. Nếu thắc mắc về việc chăm sóc và tình trạng của quý vị.

UnitedHealthcare có thể giúp quý vị bằng cách:

- cung cấp danh sách liệt kê các PCP để quý vị chọn
- lấy hẹn với PCP
- cho quý vị biết phải mang theo những gì và hỏi PCP tại buổi hẹn
- kiểm xem quý vị có cần dịch vụ của người phối hợp để phối hợp chăm sóc của quý vị
- được chuyên chở đến PCP



Làm giảm cân

Công thức nấu đậu hoe hầm tốt cho tim

Đậu hoe hầm là món ăn ưu chuộng nhất trong ngày lễ. Nhưng món này có rất nhiều muối, chất béo, và calo. Hãy thử cách nấu lành mạnh của Hội Tim Mạch Mỹ (American Heart Association). Món này chỉ có 77 calo và 138 mg muối cho mỗi khẩu phần, tim của quý vị sẽ cảm ơn quý vị lắm.



Thành phần

- 1 cân Anh (lb.) đậu hoe đông lạnh, xả đá
- 10.5 aoxơ (oz.) súp kem nấm ít muối
- ½ cúp kem chua ít béo
- ½ muỗng cà phê tiêu
- 1 củ hành nhỏ, xắt lát
- chất xịt để nấu không dính
- ¼ cúp bột

Hướng dẫn

1. Mở lò đến 350 độ.
2. Trong đĩa nấu cỡ 9x13, trộn đậu hoe, súp, kem chua và tiêu. Trộn đều. Nấu khoảng 20 phút.
3. Trong khi đang nấu đậu hầm, trải các lát hành ra. Xịt một lớp mỏng chất nấu lên trên.
4. Rải chút bột lên trên lát hành, xong rồi trộn cho bột phủ hết hành.
5. Dùng chất xịt để nấu không dính lên chảo cỡ trung bình. Vặn lửa cỡ trung bình. Bỏ hành phủ bột rồi nấu cho đến khi giòn.
6. Lấy đĩa đậu hầm ra khỏi lò. Bỏ vào ½ phần hành và trộn đều.
7. Rải phần hành còn lại lên trên và để lại vào lò. Nấu thêm 5 phút nữa.

Dùng cho 8 người.



Nấu ăn nhẹ. Hãy vào Heart.org để lấy thêm công thức và chỉ dẫn để có một cuộc sống lành mạnh cho tim.

Lớn lên

Trẻ vị thành niên có thể bắt đầu học hỏi để trở thành người sử dụng dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Biết cách chăm sóc cho chính mình có thể giúp trẻ vị thành niên gây dựng lòng tự trọng và trở nên tự lập hơn. Cha mẹ có thể dạy trẻ vị thành niên của mình kỹ năng chăm sóc sức khỏe như:

- lấy hẹn y tế và nha khoa
- viết xuống các thắc mắc để hỏi khi đến hẹn
- nói chuyện với người chăm sóc
- đi đến các mẫu
- hiểu rõ thuốc men

Trẻ vị thành niên có các nhu cầu chăm sóc sức khỏe khác hơn là trẻ nhỏ. Trẻ vị thành niên có thể phải chuyển từ bác sĩ nhi đồng đến người chăm sóc chánh chuyên chữa trị cho người lớn. Con gái của quý vị có thể cần người chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ như bác sĩ Phụ/Sản Khoa (OB/GYN).



Chúng tôi có thể giúp đỡ. UnitedHealthcare Community Plan có thể giúp trẻ vị thành niên chọn người chăm sóc thích hợp cho em. Xin gọi Dịch Vụ Hội Viên hoặc vào mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan.





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 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion 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. Idiayami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng tiếng Việt. Dịch vụ này là miễn phí. Quý vị có thể nhờ người khác đọc cho mình nghe. Chúng tôi cũng có bản **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ký hiệu và băng thau. 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。您可向我們索取本文件的繁體中文版。此為免費服務。您可請我們將本文件朗讀給您聽。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. 한국어로 작성된 이 문서를 요청하실 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. 이를 귀하께 읽어드릴 수 있습니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화주시시오(TTY 청각 장애용 전화기: 711).



Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) Tìm 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)

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

QuitLine (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc) Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí.
1-800-QUIT-NOW (TTY 711)
smokefree.gov

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia) Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình, gọi số miễn phí.
1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org