



HealthTALK

MÙA THU 2018



Health4Me®

Quý vị có ứng dụng di động UnitedHealthcare **Health4Me®** không? Health4Me có nhiều tính năng giống nhau như mạng lưới hội viên an toàn của quý vị là myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị có thể xem thẻ hội viên tín số, tìm bác sĩ trong hệ thống và các trung tâm chăm sóc cần gấp, xem quyền lợi và nhiều thứ nữa. Tải ứng dụng Health4Me ngay hôm nay từ cửa hàng App hay Google Play™.

Hãy tự lo.

Chuẩn bị đi khám người chăm sóc sức khỏe.

Chuẩn bị cho lần khám với người chăm sóc để tận dụng những quyền lợi. Nên chắc chắn là người chăm sóc của quý vị biết tất cả chăm sóc quý vị đang có. Đây là cách quý vị có thể tự chăm sóc sức khỏe mình:

1. Trước khi đi thì phải biết những gì quý vị muốn thực hiện trong lần khám. Ràng chăm chú vào ba điều chánh quý vị cần.
2. Cho người chăm sóc của quý vị biết bất cứ loại thuốc hoặc thuốc bổ nào quý vị thường xuyên dùng. Mang theo một danh sách đã viết ra. Mang theo thuốc với mình.
3. Cho người chăm sóc của quý vị biết về những người chăm sóc khác quý vị đã khám với họ. Gồm cả người chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị. Cho biết thuốc hay chữa trị nào họ đã biên toa cho quý vị. Quý vị cũng mang theo bản kết quả của bất cứ thử nghiệm nào của quý vị.



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

CSCA18MC4332885_000

AMC-048-CA-CAID-VT

Giữ gìn sức khỏe.

Dịch vụ chăm sóc phòng ngừa được bao trả.

Người ở mọi độ tuổi đều cần được chăm sóc phòng ngừa. Chăm sóc phòng ngừa giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Giúp quý vị tránh được những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng về sau. Chăm sóc phòng ngừa được bao trả 100% khi quý vị khám với người chăm sóc trong hệ thống. Dịch vụ này miễn phí cho quý vị. Các dịch vụ được bao trả bao gồm:

- **Khám sức khỏe hàng năm cho trẻ em và người lớn.**
- **Chủng ngừa tiêu chuẩn.**
- **Chăm sóc sức khỏe phụ nữ.** Điều này bao gồm khám sức khỏe hàng năm cho phụ nữ. Khám thăm dò bao gồm thử nghiệm pap và thử nghiệm các bệnh lây qua đường tình dục. Chăm sóc tiền sản cũng được bao trả. Các dịch vụ kế hoạch hóa gia đình cũng được bao trả, ngay cả khi nhận dịch vụ từ người chăm sóc ngoài hệ thống.
- **Khám thăm dò.** Đối với trẻ em, khám thăm dò gồm thử nghiệm tiêu chuẩn cho trẻ sơ sinh và thử nghiệm chì. Khám béo phì và phát triển cũng được bao trả. Đối với người lớn, khám thăm dò gồm thử huyết áp, cholesterol và tiểu đường. Khám thăm dò những vấn đề sức khỏe liên quan đến thuốc lá, rượu và buồn chán cũng được bao trả.



Chúng tôi bao trả cho quý vị. Rất nhiều dịch vụ phòng ngừa được bao trả. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**, để biết thêm thông tin.

Biết quyền lợi về thuốc của quý vị.

Hãy đến mạng lưới của chúng tôi để biết quyền lợi thuốc theo toa của quý vị. Mạng lưới có các thông tin về:

- 1. Thuốc nào được bao trả.** Có một danh sách thuốc được bao trả. Quý vị có thể cần dùng thuốc chung loại thay cho thuốc có nhãn hiệu.
- 2. Mua thuốc theo toa ở đâu.** Quý vị có thể tìm tiệm thuốc tây nào gần nhà, tiệm nào nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể lấy một số được phẩm qua bưu điện.
- 3. Các luật định có thể áp dụng.** Một số thuốc chỉ được bao trả trong vài trường hợp. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước một được phẩm khác. (Điều này gọi là trị liệu từng bước). Hoặc quý vị có thể cần phải được UnitedHealthcare chấp thuận cho dùng một được phẩm. (Điều này gọi là xin phép trước). Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị muốn lấy đối với một số được phẩm.
- 4. Bất cứ chi phí nào cho quý vị.** Quý vị không phải trả tiền đồng trả cho toa thuốc.



Tim thông tin. Tim thông tin về quyền lợi thuốc của quý vị tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc, gọi cho số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-866-270-5785, TTY 711**.



Cộng sự chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) sẽ cung cấp hay điều phối chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Vị này là cộng sự chăm sóc sức khỏe của quý vị. Điều quan trọng là vị PCP này phù hợp với quý vị.

Quý vị cần phải thấy thoải mái với PCP của mình. Quý vị cần PCP có địa điểm văn phòng và giờ làm việc phù hợp với quý vị. Quý vị có thể muốn có PCP nói được ngôn ngữ hoặc hiểu rõ văn hóa của quý vị. Quý vị có thể muốn PCP là đàn ông hay phụ nữ.

Trẻ vị thành niên có các nhu cầu chăm sóc sức khỏe khác hơn là trẻ nhỏ. Có thể đến lúc để con vị thành niên của quý vị đổi 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).

Nếu PCP không phù hợp với quý vị thì có thể đổi PCP vào bất cứ lúc nào. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về người chăm sóc trong chương trình, qua cách trực tuyến hay qua điện thoại. Thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại.
- Năng lực.
- Chuyên khoa.
- Chứng nhận của hội đồng.
- Ngôn ngữ sử dụng.
- Trường y khoa và nơi thực tập (chỉ qua điện thoại).



Xem xét kỹ. Vào myuhc.com/CommunityPlan hoặc sử dụng ứng dụng **Health4Me®** để tìm một PCP mới. Hoặc gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**.



Phẩm chất hàng đầu.

Kết quả cải tiến phẩm chất.

UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình Cải Tiến Phẩm Chất. Chương trình này chăm sóc và phục vụ hội viên tốt hơn.

Mỗi năm chúng tôi báo cáo chúng tôi thực hiện tốt ra sao. Chúng ta đang thực hiện mục tiêu tăng số trẻ em được kiểm tra sức khỏe hàng năm. Điều quan trọng cho các em là đi khám bác sĩ của chúng mỗi năm để chủng ngừa và khám thăm dò. Trong năm 2018, chúng ta muốn có thêm hội viên đi:

- Khám phòng ngừa.
- Chủng ngừa.
- Khám sức khỏe.

Chúng tôi cũng muốn thực hiện một cuộc khảo sát hội viên hàng năm. Chúng tôi muốn biết mức độ chúng ta đáp ứng nhu cầu của hội viên tốt ra sao. Trong năm tới, chúng ta sẽ cải tiến cách hội viên đánh giá bác sĩ của họ. Chúng ta đã cung cấp cho bác sĩ tờ hướng dẫn về những điều hội viên muốn để họ có thể phục vụ hội viên tốt hơn. Trong phần hoạt động của chương trình Cải Tiến Phẩm Chất, các hội viên sẽ nhận thông báo thường xuyên để nhắc nhở họ các dịch vụ sức khỏe cần thiết để được chăm sóc thông thường và các dịch vụ sức khỏe phòng ngừa.

Biết tất cả. Quý vị muốn biết thêm về chương trình Cải Tiến Phẩm Chất của chúng tôi không? Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711.**

Quyền riêng tư cá nhân của quý vị là điều quan trọng.

Chúng tôi rất tôn trọng quyền riêng tư cá nhân của quý vị. Chúng tôi rất cẩn thận với thông tin sức khỏe được bảo vệ (protected health information, hay PHI) của gia đình quý vị. Chúng tôi cũng bảo vệ thông tin tài chính (financial information, hay FI) của quý vị. Chúng tôi dùng PHI và FI để lo việc kinh doanh. Chúng tôi dùng những thứ này để cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị.



Chúng tôi bảo vệ PHI và FI nói miệng, trên giấy tờ và dạng điện tử. Chúng tôi có luật định chỉ dẫn cách chúng tôi có thể giữ an toàn PHI và FI. Chúng tôi không muốn PHI hay FI bị mất hay thải bỏ. Chúng tôi muốn bảo đảm không có ai dùng thông tin này theo cách sai lầm. Chúng tôi dùng thông tin một cách cẩn thận. Chúng tôi có chính sách giải thích:

- Cách chúng tôi có thể dùng PHI và FI.
- Khi nào chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với người khác.
- Quý vị có quyền hạn gì với PHI và FI của gia đình mình.



Đây không phải là điều bí mật. Quý vị có thể đọc chính sách riêng tư của chúng tôi trong Sổ Tay Hội Viên. Thông tin này được đăng trực tuyến trên

myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**, để yêu cầu chúng tôi gửi cho quý vị một bản. Nếu có thay đổi chính sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị qua bưu điện.

Chăm sóc đúng.

UnitedHealthcare Community Plan có quản lý chăm sóc (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 cho các thành viên, vào đúng lúc và ở mọi nơi.

Bác sĩ sẽ xem lại nhu cầu nếu cách chăm sóc có thể không đáp ứng các chỉ dẫn. Các quyết định không dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không tưởng thưởng bác sĩ hay nhân viên từ chối dịch vụ. Chúng tôi không trả cho bất cứ người nào chăm sóc không đủ.

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.



Có thắc mắc? Quý vị có thể hỏi nhân viên UM của chúng tôi. Chúng tôi có các dịch vụ TDD/TTY và trợ giúp ngôn ngữ nếu quý vị cần. Chỉ cần gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711.**



Trong sách.

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:



Thông tin về nguồn tài nguyên.

Member Services: Quý vị có thể tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**

Our website and app: Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.
myuhc.com/CommunityPlan Health4Me®

NurseLineSM: Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**

Text4baby: Nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động mỗi tuần theo từng giai đoạn của thai kỳ. Ghi danh bằng cách **gửi tin nhắn có từ BABY hay BEBE đến số 511411**. Sau đó nhập mã người tham gia là HFS.

Healthy First Steps®: Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén, gọi số miễn phí **1-800-599-5985, TTY 711**

Baby BlocksTM: Được tặng thưởng khi đi khám tiền sản và khám trẻ em khỏe mạnh.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em.
uhc.com/kids

- Quyền hạn và trách nhiệm của hội viên.
- Các quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng.
- Các quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại trừ).
- Quý vị phải trả những chi phí nào cho chăm sóc sức khỏe.
- Cách tìm người chăm sóc trong hệ thống.
- Cách hưởng quyền lợi thuốc theo toa.
- Phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc khi đi xa.
- Quý vị có thể được chăm sóc với người chăm sóc ngoài hệ thống vào lúc nào và bằng cách nào.
- Được chăm sóc chánh, chăm sóc sau giờ làm, sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên khoa, chăm sóc bệnh viện và chăm sóc khẩn cấp ở đâu, khi nào và bằng cách nào.
- Chánh sách riêng tư của chúng tôi.
- Cần làm gì nếu nhận hóa đơn.
- Cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định bao trả.
- Cách xin một thông dịch viên hoặc xin giúp đỡ khác về ngôn ngữ hoặc phiên dịch.
- Cách chương trình lấy quyết định để bao trả cho chữa trị hoặc kỹ thuật mới.
- 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 **1-866-270-5785, TTY 711**, để yêu cầu một bản.

Chúng tôi chăm lo.

UnitedHealthcare Community Plan điều quản chăm sóc. Điều quản chăm sóc giúp hội viên có nhu cầu đặc biệt được những dịch vụ và chăm sóc cần thiết. Quản lý điều quản sẽ hợp tác với chương trình sức khỏe, bác sĩ và các cơ quan ngoại cuộc. Họ giúp những người bị:

- Khuyết tật thể chất.
- Bệnh tâm thần nghiêm trọng.
- Nhiều vấn đề phức tạp về sức khỏe.
- Các nhu cầu đặc biệt khác.



Chúng tôi giúp như thế nào? Hoàn tất bản Đánh Giá Sức Khỏe tại **myuhc.com/CommunityPlan**. Hoặc hoàn tất qua điện thoại bằng cách gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-270-5785, TTY 711**. Bản khảo sát ngắn này sẽ giúp quý vị tìm đúng chương trình cho mình.



UnitedHealthcare®

Community Plan

UnitedHealthcare Community Plan tuân thủ các luật về quyền công dân của Liên bang. UnitedHealthcare Community Plan không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với các hội viên vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Cung cấp thiết bị hỗ trợ và các dịch vụ miễn phí cho những người khuyết tật để họ giao tiếp với chúng tôi, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ
 - Thông tin bằng văn bản dưới các định dạng khác (chữ in cỡ lớn, băng âm thanh, định dạng điện tử để truy cập, các định dạng khác)
- Cung cấp dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên có trình độ
 - Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.

Nếu quý vị tin rằng UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp cho quý vị những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử với quý vị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại tới Điều phối viên về Quyền công dân qua:

- Gửi thư qua bưu điện: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về quyền công dân tới Văn phòng Dân quyền, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua:

- Web: Cổng thông tin của Văn phòng Khiếu nại về Quyền công dân tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Địa chỉ gửi thư: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington DC 20201
- Điện thoại: Miễn phí 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như, thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc, quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, TTY 711, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն էք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Չանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または**TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEb TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**