



HealthTALK

MÙA THU 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Bớt đường hay tăng bệnh.

Theo các Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, hầu hết người Hoa Kỳ tiêu thụ quá nhiều đường được cho thêm vào thức ăn và đồ uống. Khi "phát kẹo" vào đêm Halloween mùa thu năm nay, hãy cân nhắc phân phát các loại đồ ăn vặt như bánh quy cây, bông ngô, kẹo gồm không đường, hạt và trái cây khô trộn. Đây là những lựa chọn lành mạnh hơn kẹo.


Chống lại bệnh cúm.

Chích ngừa vắc-xin cúm trong mùa này.

Vi rút cúm rất dễ lây lan. Chích ngừa bệnh cúm hàng năm là cách bảo vệ tốt nhất. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên mỗi năm đều cần chích ngừa một mũi.

Dưới đây là 3 việc khác quý vị có thể làm trong mùa thu này để phòng bệnh cúm:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước.
- Ăn đủ chất, tập thể dục, uống nhiều nước và ngủ đủ giấc.
- Che mũi và miệng lại khi quý vị ho hoặc hắt hơi.

 **Đây chính là "mũi chích ngừa" tốt nhất cho quý vị.** Quý vị được miễn phí chích ngừa bệnh cúm. Quý vị có thể nhận dịch vụ tại văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) hoặc bất kỳ phòng khám hay cửa hàng nào chấp nhận chương trình của quý vị. Hãy truy cập vào myuhc.com/CommunityPlan để tìm địa điểm gần quý vị.

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

CSHI19MC4402424_003 AMC-052-HI-ABD-Vietnamese



Đánh răng cho 2 người.

Khi mang thai, quý vị đang đánh răng cho 2 người. Hoạt động chăm sóc răng và nướu của quý vị có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của bé.

Quá trình mang thai có thể gây ảnh hưởng tiêu cực đến răng và nướu do ói mửa, ăn nhiều hơn và hoóc môn thay đổi. Quý vị sẽ cần chăm sóc răng miệng kỹ hơn.

Dưới đây là một số mẹo chăm sóc răng miệng khi mang thai:

- Đánh răng ít nhất 2 lần mỗi ngày bằng kem đánh răng có chứa florua.
- Dùng chỉ nha khoa ít nhất một lần mỗi ngày.
- Súc miệng hàng ngày bằng nước súc miệng có chứa florua.
- Chọn thực phẩm lành mạnh như rau củ và trái cây.
- Tránh đồ ăn vặt có tinh bột hoặc có đường và sô-đa.
- Thăm khám nha sĩ ít nhất một lần trong suốt thai kỳ.

Sức khỏe của cả quý vị và bé luôn được đảm bảo khi khám nha khoa trong suốt thai kỳ.

Sau khi sinh, sức khỏe răng miệng của quý vị sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của bé. Khi quý vị hôn bé, vi trùng từ miệng của quý vị có thể lây sang bé.

Bước chân vững vàng.

Mẹo tránh bị té ngã.

Càng cao tuổi thì quý vị càng dễ bị té ngã. Tình trạng té ngã có thể là do các thay đổi thể chất, tình trạng sức khỏe hoặc thuốc gây ra. Tuy nhiên, người cao tuổi không cần phải sống chung với tình trạng này. Dưới đây là một số cách đơn giản mà quý vị có thể giúp giảm rủi ro té ngã tại nhà.

1. **Giữ nhà cửa gọn gàng.** Đảm bảo rằng nền nhà không có các đồ vật có thể làm quý vị bị vấp ngã như dây thừng, quần áo hoặc đồ chơi của thú cưng.
2. **Lắp đèn ở lối đi.** Dùng đèn ngủ trong phòng ngủ hoặc lắp đèn cạnh giường của quý vị. Nếu quý vị cần thức dậy vào ban đêm, hãy đảm bảo rằng quý vị có thể nhìn thấy đường đi. Bật đèn ở hành lang vào ban đêm nếu cần thiết.
3. **Sửa soạn phòng tắm.** Lắp thanh vịn cạnh bồn tắm có vòi sen và bồn cầu. Đặt thảm chống trượt trong bồn tắm có vòi sen và bồn tắm.
4. **Vệ sinh ngay các chất lỏng bị đổ tràn.** Tránh dùng các sản phẩm làm sạch khiến mặt sàn trơn trượt.



Đó là hành động giữ thăng bằng. Người cao tuổi không cần phải sống chung với tình trạng té ngã. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị nếu quý vị gặp vấn đề về giữ thăng bằng, đi bộ hoặc té ngã. Nếu quý vị cùng bác sĩ xem xét các rủi ro của mình, điều này có thể đóng vai trò quan trọng trong việc giúp ngăn ngừa tình trạng té ngã. Nếu quý vị cần sự trợ giúp để tìm bác sĩ, chúng tôi có thể trợ giúp. Hãy gọi đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711.**



Lên kế hoạch cai thuốc lá.

Hút thuốc lá là nguyên nhân chính gây bệnh và gây tử vong nhưng có thể phòng ngừa được. Không có cách hút thuốc lá nào là an toàn cả. Nếu quý vị hút thuốc lá, hãy cân nhắc cai thuốc trong sự kiện Great American Smokeout® toàn quốc do Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ tổ chức. Năm nay, sự kiện này diễn ra vào ngày 21 tháng 11.



Đã đến lúc cai thuốc lá? Quý vị có thể cai thuốc lá để khỏe mạnh hơn với sự hỗ trợ phù hợp. Nhận sự hỗ trợ và thông tin qua điện thoại bằng cách gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ theo số **1-800-227-2345, TTY 711**. Quý vị cũng có thể nhận dịch vụ hỗ trợ trực tuyến, miễn phí trên trang web **quitnow.net**.



Gia hạn bảo hiểm Medicaid QUEST Integration của quý vị.

Mỗi năm, Med-QUEST của Tiểu Bang Hawaii sẽ tiến hành xem xét để xác định liệu quý vị và/hoặc thành viên gia đình quý vị có còn đáp ứng các yêu cầu về tính đủ điều kiện theo QUEST Integration hay không. Quá trình xem xét nhằm xem quý vị có còn đủ điều kiện hay không được gọi là quá trình tái xác định. Quý vị sẽ vẫn nhận được các lợi ích QUEST Integration trong quá trình này.

Cách thức hoạt động:

- Trước ngày tái xác định một vài tuần, Med-QUEST sẽ gửi biểu mẫu tái xác định cho quý vị và/hoặc thành viên gia đình quý vị qua đường bưu điện.
- Hãy điền, ký và gửi trả lại biểu mẫu này (kèm theo mọi thông tin bắt buộc bổ sung) cho văn phòng Med-QUEST của Tiểu Bang Hawaii. Quý vị phải hoàn thành tất cả thông tin chậm nhất là vào ngày đến hạn do tiểu bang đưa ra để bảo hiểm y tế của quý vị không bị gián đoạn.

Xem tại đây.

Đừng để bệnh tiểu đường làm giảm thị lực của quý vị.

Bệnh lý võng mạc do đường huyết cao là biến chứng thông thường của bệnh tiểu đường. Căn bệnh này gây tổn hại đến các mạch máu trong mắt. Trong những trường hợp nặng, các triệu chứng có thể bao gồm mắt mờ, nhìn thấy “các chấm”, nhìn thấy “các vòng” xung quanh ánh sáng, suy giảm thị lực trung tâm và mù màu.

Tuy nhiên, các triệu chứng thường không rõ ràng cho đến khi mắt đã bị tổn thương khá nghiêm trọng. Phẫu thuật bằng laser có thể ngăn chặn tình trạng này trầm trọng thêm. Tuy nhiên, việc phẫu thuật cũng không thể khôi phục thị lực hoàn toàn.

Vì thế, khi mắc bệnh tiểu đường, quý vị cần phải đi khám mắt mỗi năm. Việc thăm khám có thể phát hiện ra vấn đề trước khi quý vị có triệu chứng. Thăm khám cũng nhanh chóng và không hề đau đớn.

Những người bị bệnh tiểu đường cũng có nguy cơ cao mắc phải các bệnh khác về mắt. Các bệnh này có thể bao gồm đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp. Nếu kiểm soát tốt bệnh tiểu đường, quý vị có thể phòng chống được các bệnh về mắt này.



Chúng tôi có thể giúp quý vị. Nếu quý vị mắc bệnh tiểu đường hoặc tình trạng mãn tính khác, chúng tôi có thể giúp quý vị kiểm soát bệnh đó. Để tìm hiểu, hãy gọi đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.



Góc nguồn lực.

Dịch vụ thành viên: Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về lợi ích hoặc khiếu nại bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711
từ 7 giờ 45 phút sáng đến 4 giờ 30 phút chiều, từ Thứ 2 đến Thứ 6.

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/CommunityPlanHealth4Me

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

QuitLine: Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).
quitnow.net
1-800-227-2345, TTY 711

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

Ăn mừng vụ mùa thu.

Niềm vui cho cả gia đình.

Năm nay, Ngày Tri Ân Thành Viên UnitedHealthcare sẽ diễn ra vào thứ 7 ngày 19 tháng 10. Chúng tôi mời quý vị, thành viên của chúng tôi, đến tham gia Lễ Hội Bí Ngô Thường Niên lần thứ 19 do UnitedHealthcare Community Plan tổ chức tại Aloun Farms.

Hãy cho cả gia đình tận hưởng trải nghiệm đi xe cỏ khô miễn phí, tham gia trò chơi và nhận giải thưởng. Lễ hội cũng sẽ có nhiều gian hàng bán thực phẩm, đồ thủ công và trò giải trí miễn phí. Hãy ghé thăm Chợ Của Nông Dân để thưởng thức những sản phẩm tươi ngon được trồng tại địa phương như ngô tươi, đậu và hoa hướng dương. Quý vị cũng có thể tận hưởng trải nghiệm hái bí ngô.

 **Tham gia với chúng tôi.** Gọi đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, để đăng ký vào danh sách khách mời. Khách mời sẽ nhận được vòng đeo tay VIP mà không phải trả phí vào cửa cho chương trình Ngày Tri Ân Thành Viên (giá trị \$3). Chương trình bắt đầu vào 8 giờ sáng và kết thúc vào 4 giờ chiều. Nếu có thắc mắc, quý vị có thể gửi email đến **communityplanhi@uhc.com**.



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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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 kua 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).
(Marshalllese) 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).