



Health Talk



Mùa thu 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Giúp chúng tôi cải thiện

Chúng tôi muốn biết trải nghiệm của quý vị đối với UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể được yêu cầu hoàn thành một bản khảo sát thành viên qua điện thoại, thư bưu điện hoặc email. Nếu quý vị nhận được bản khảo sát, vui lòng điền và cho chúng tôi biết ý kiến của quý vị. Chúng tôi sẽ giữ kín câu trả lời của quý vị.

Chúng tôi chăm sóc quý vị

Chúng tôi mang đến cho nhà cung cấp công cụ để họ có thể chăm sóc tốt nhất cho các thành viên của chúng tôi. Những công cụ này được gọi là công cụ hướng dẫn thực hành lâm sàng. Chúng thông báo cho nhà cung cấp về cách kiểm soát các bệnh lý và tăng cường sức khỏe. Phần hướng dẫn đề cập tới cách chăm sóc nhiều loại bệnh lý và tình trạng sức khỏe, chẳng hạn như tiểu đường, huyết áp cao và trầm cảm. Ngoài ra, những hướng dẫn này còn cung cấp thông tin về cách giữ gìn sức khỏe nhờ chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục hợp lý và các loại vắc-xin được khuyến nghị.



Tìm hiểu thêm. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập uhcprovider.com/cpg.

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

AMC-063-CA-CAID-VIETNAMESE

CSCA21MC4887792_003

Nạn phân biệt chủng tộc và sức khỏe tâm thần

Trong năm vừa qua, báo chí đã chia sẻ nhiều tin bài về sự tàn bạo của cảnh sát, tội phạm do thù ghét và các hình thức phân biệt chủng tộc khác. Bàn luận về hậu quả của nạn phân biệt chủng tộc không phải lúc nào cũng là việc dễ dàng. Tuy nhiên, chúng ta hãy cùng bắt đầu cuộc trò chuyện này. Nếu nạn phân biệt chủng tộc đang gây ảnh hưởng nặng nề tới sức khỏe tâm thần của quý vị, hãy nhớ rằng quý vị không đơn độc. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp.

Nếu cho rằng mình đang bị căng thẳng hoặc tổn thương do chủng tộc, quý vị có thể nhận sự trợ giúp từ một chuyên gia trị liệu am hiểu về tổn thương do chủng tộc hoặc đa văn hóa. Những chuyên gia trị liệu này giúp tạo ra một không gian cởi mở, khẳng định về văn hóa và tạo điều kiện để quý vị hồi phục.

Điều quan trọng là tìm được một nhà cung cấp sức khỏe tâm thần khiến quý vị cảm thấy thoải mái trao đổi và đáng tin cậy. Điều này cũng quan trọng đối với việc chăm sóc phòng ngừa. Quý vị nên khám sức khỏe định kỳ mỗi năm một lần với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình. Nhờ đó, nhà cung cấp của quý vị có cơ hội phát hiện sớm mọi vấn đề, khi chúng còn dễ điều trị.



Tìm nhà cung cấp. Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính hoặc chăm sóc sức khỏe tâm thần phù hợp với quý vị. Vui lòng truy cập myuhc.com/communityplan.

Công bằng trong vấn đề sức khỏe

Cách chúng tôi sử dụng và bảo vệ dữ liệu văn hóa

Chúng tôi tiếp nhận dữ liệu văn hóa của quý vị. Đó có thể là dữ liệu về chủng tộc, nguồn gốc dân tộc và ngôn ngữ của quý vị. Chúng tôi không sử dụng những dữ liệu này để từ chối bảo hiểm hoặc hạn chế phúc lợi. Chúng tôi có thể sử dụng những thông tin này để cải thiện các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp. Nếu có quyền truy cập vào dữ liệu này, chúng tôi sẽ có thể:

- Giúp quý vị bằng những ngôn ngữ không phải là tiếng Anh
- Tìm những lỗ hổng trong hoạt động chăm sóc sức khỏe
- Xây dựng những chương trình đáp ứng nhu cầu của quý vị
- Cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết (các) ngôn ngữ mà quý vị nói

UnitedHealthcare bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị. Chỉ nhân viên cần sử dụng dữ liệu này mới có thể truy cập vào dữ liệu. Các tòa nhà và máy tính của chúng tôi đều được bảo mật. Mật khẩu máy tính và các phương thức bảo vệ hệ thống khác sẽ giữ an toàn cho dữ liệu của quý vị. Để tìm hiểu thêm về cách chúng tôi bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị, hãy truy cập vào trang uhc.com/about-us/rel-collection-and-use.



Tìm hiểu thêm. Quý vị muốn biết thêm thông tin về các chương trình công bằng trong vấn đề sức khỏe của chúng tôi? Hãy truy cập vào trang unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html. Quý vị cũng có thể gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-270-5785**, TTY **711**, để biết thêm thông tin.





Phúc lợi xe đưa đón đã tốt nay còn tốt hơn

Chương trình bảo hiểm y tế của quý vị cung cấp phúc lợi xe đưa đón không giới hạn số chuyến tới và từ văn phòng cũng như nhà thuốc của nhà cung cấp. Giờ đây, thành viên cũng được đưa đón miễn phí bằng xe khứ hồi mỗi tháng 1 lần tới những địa điểm khác đã được phê duyệt trước.

Hãy luôn giữ gìn sức khỏe và tận hưởng phúc lợi xe đưa đón đối với những trường hợp sau:

- Đi chợ mua thực phẩm
- Tập thể dục/thể chất
- Nhóm hỗ trợ

Ngoài ra, dịch vụ xe đưa đón cũng được cung cấp cho những nhu cầu hằng ngày sau đây:

- Đưa đón trẻ
- Đến trường
- Đi làm
- Đi đến những địa điểm thờ cúng
- Đi đến văn phòng tiểu bang/quận
- Đi đến các công ty dịch vụ công cộng



Quý vị có thể lên lịch dễ dàng. Hãy gọi điện theo số **1-844-772-6623**,

TTY **1-844-488-9724**, từ 5 giờ sáng – 5 giờ chiều, Thứ Hai – Thứ Sáu, theo giờ chuẩn Thái Bình Dương (PT). Bạn cũng có thể truy cập vào trang web **modivcare.com** để lên lịch đưa đón hoặc tìm hiểu thêm.

Giữ gìn sức khỏe

Lên lịch khám sức khỏe bù cho các đợt thăm khám và tiêm vắc-xin đã bị lỡ dành cho lứa tuổi thanh thiếu niên

Do đại dịch COVID-19, nhiều trẻ em bị lỡ các đợt thăm khám sức khỏe và tiêm vắc-xin. Nếu con quý vị bị lỡ đợt khám sức khỏe trước khi trở lại trường học trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để khám bù.

Thăm khám sức khỏe là điều cần thiết trong suốt thời thơ ấu — từ khi sinh ra đến độ tuổi thanh thiếu niên. Những lần thăm khám này có thể bao gồm:

- Khám tổng quát
- Vắc-xin
- Kiểm tra thị lực và thính lực
- Thảo luận về hoạt động thể chất và dinh dưỡng
- Khám sàng lọc phát triển về khả năng nói, dinh dưỡng và hoạt động thể chất
- Hỏi về sức khỏe và tiền sử sức khỏe của con quý vị
- Các xét nghiệm, chẳng hạn như xét nghiệm máu và nước tiểu

Trong lần thăm khám sức khỏe này, hãy hỏi nhà cung cấp của con quý vị xem con đã đến lịch tiêm các loại vắc-xin hay chưa. Việc tiêm vắc-xin đúng lịch giúp phòng bệnh cho con quý vị và cho cả những người khác. Nếu con quý vị bị lỡ bất kỳ vắc-xin nào trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để tiêm bù.



Kiểm tra sức khỏe. Hãy gọi cho nhà cung cấp của con quý vị để đặt lịch hẹn thăm khám sức khỏe. Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập **myuhc.com/communityplan**. Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 4 của bản tin này.



Góc nguồn lực

Dịch vụ thành viên: Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).
1-866-270-5785, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.
myuhc.com/communityplan

NurseLine: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).
1-866-270-5785, TTY 711

Đường dây trợ giúp những người cai thuốc lá tại California: Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).
**1-800-NO-BUTTS
nobutts.org**

Live and Work Well: Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.
liveandworkwell.com

Health Education Materials Resource Library (Thư viện Nguồn trợ giúp Tài liệu Giáo dục Sức khỏe): Truy cập và tải tài liệu giáo dục sức khỏe về nhiều chủ đề liên quan đến thể trạng tốt xuống thiết bị tại **uhccommunityplan.com/ca**. Tài liệu được cung cấp theo yêu cầu ở chữ in cỡ lớn, chữ nổi hoặc bằng các ngôn ngữ khác.

Vận chuyển: Để được vận chuyển theo chương trình chăm sóc sức khỏe hoặc dịch vụ thuộc diện bao trả của Medi-Cal, vui lòng gọi điện trước cho chúng tôi ít nhất là 3 ngày làm việc trước khi đến lịch hẹn của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi ngay khi có lịch hẹn khẩn cấp.
**1-866-270-5785, TTY 711
1-844-772-6623**

Quản Lý Hồ Sơ: Những thành viên có nhu cầu phức tạp có thể nhận dịch vụ thăm khám qua điện thoại và tại nhà, chương trình đào tạo về sức khỏe, được giới thiệu về các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhận lời nhắc về cuộc hẹn khám, dịch vụ hỗ trợ đưa đón và nhiều dịch vụ khác (số điện thoại miễn phí).
1-866-270-5785, TTY 711

Hiểu rõ nguy cơ quý vị mắc bệnh

Kêu gọi tất cả phụ nữ

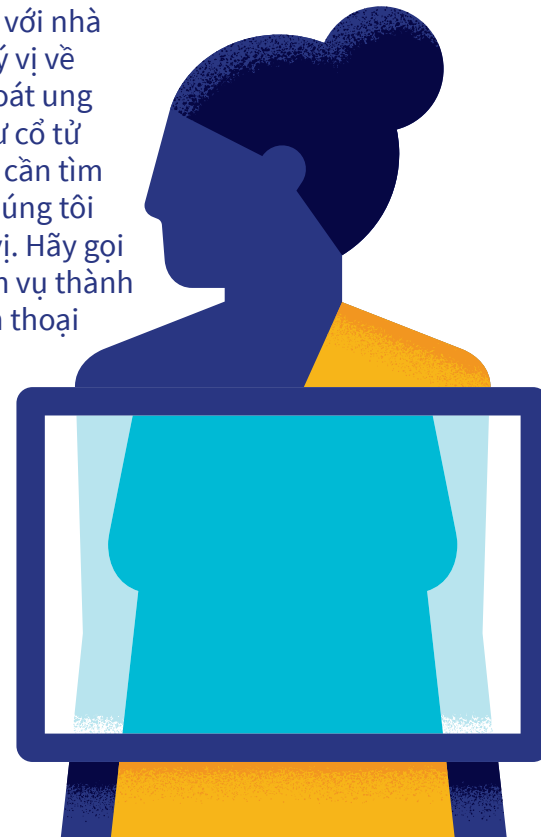
Ung thư vú và ung thư cổ tử cung là 2 trong số những loại ung thư thường gặp nhất ở phụ nữ. Sau đây là một số yếu tố có thể khiến quý vị có nhiều nguy cơ mắc các bệnh ung thư này.

Các yếu tố rủi ro mắc ung thư vú	Các yếu tố rủi ro mắc ung thư cổ tử cung
Ở độ tuổi từ 50 trở lên	Đã bị nhiễm vi-rút gây u nhú ở người (HPV)
Bắt đầu có kinh nguyệt trước tuổi 12 hoặc bắt đầu mãn kinh sau tuổi 55	Đã bị mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI)
Có mẹ, chị/em gái hoặc con gái bị ung thư vú	Có mẹ, chị/em gái hoặc con gái bị ung thư cổ tử cung
Không hoạt động thể chất	Đã có nhiều bạn tình
Uống rượu hoặc hút thuốc	Hút thuốc



Lên kế hoạch khám tầm soát.

Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về việc khám tầm soát ung thư vú và ung thư cổ tử cung. Nếu quý vị cần tìm nhà cung cấp, chúng tôi có thể giúp quý vị. Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có trên góc nguồn lực ở bên trái. Bạn cũng có thể truy cập vào trang **myuhc.com/communityplan**.





UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

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

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
https://ocrportal.hhs.gov/ocr/cp/complaint_confirmation.jsf

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

Phone: Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD).

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m. PST, Monday – Friday.

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 los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

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

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**