



Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

Mùa xuân 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Chiến lược ứng phó

Tìm hiểu cách thiền và kiểm soát căng thẳng. Truy cập trang web LiveandWorkWell.com để biết các nguồn trợ giúp về sức khỏe tinh thần.



iStock.com/Natalia Sirobaba

Tự chăm sóc

Chuẩn bị đi gặp nhà cung cấp của quý vị

Việc chuẩn bị cho lần thăm khám sức khỏe thường niên có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần thăm khám này. Sau đây là 3 điều mà quý vị có thể làm để chăm sóc sức khỏe của mình.

- 1. Trước khi đi, hãy nghĩ đến những điều mà quý vị muốn đạt được trong lần thăm khám này.**
Tập trung vào 3 điều mà quý vị cần trợ giúp nhất.
- 2. Cho nhà cung cấp biết các loại thuốc hoặc vitamin mà quý vị thường xuyên sử dụng.**
Quý vị có thể mang theo danh sách thuốc viết tay hoặc mang theo chính loại thuốc đó.
- 3. Cho nhà cung cấp biết về các nhà cung cấp khác mà quý vị gặp gỡ.** Nêu ra cả những nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi. Đề cập đến các loại thuốc điều trị mà các nhà cung cấp khác đã kê đơn. Mang theo bản sao kết quả xét nghiệm.

Quý vị không cô đơn

Quý vị có biết rằng hơn 17 triệu người Mỹ trưởng thành bị trầm cảm? Và phụ nữ có khả năng bị trầm cảm cao gấp đôi nam giới. Để tìm hiểu thêm về các phương pháp khác nhau giúp điều trị chứng trầm cảm, hãy truy cập trang web LiveandWorkWell.com.

Shutterstock/LightField Studios



Hãy đi dạo

Ra ngoài đi dạo mỗi ngày là một cách dễ dàng để cải thiện sức khỏe tổng thể của quý vị. Tập thể dục sẽ giúp quý vị giảm nguy cơ bị mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim và tiểu đường. Hít thở không khí trong lành và hòa mình với thiên nhiên đã được chứng minh là nâng cao cả sức khỏe tinh thần nữa.



Shutterstock/nd3000



Dịch vụ chăm sóc phù hợp

Quản lý dịch vụ y tế (UM) giúp đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và các dịch vụ phù hợp khi quý vị cần.

Đội ngũ nhân viên UM của chúng tôi đánh giá các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu. Họ so sánh dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu dựa trên các nguyên tắc lâm sàng. Họ cũng so sánh những dịch vụ được yêu cầu dựa trên phúc lợi của quý vị.

Khi dịch vụ chăm sóc không thuộc gói phúc lợi của quý vị hoặc không đáp ứng các nguyên tắc, thì dịch vụ đó sẽ bị từ chối. Chúng tôi không trả lương hoặc thưởng cho các nhà cung cấp dịch vụ hay nhân viên của mình để từ chối dịch vụ hoặc chấp nhận ít dịch vụ chăm sóc hơn. Nếu dịch vụ chăm sóc bị từ chối, quý vị và nhà cung cấp của quý vị có quyền khiếu nại. Thư hướng dẫn khiếu nại sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



Quý vị có câu hỏi?

Hãy gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị. Có dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần.

Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc

Các chương trình tự nguyện giúp kiểm soát sức khỏe của quý vị

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Chúng tôi cũng cung cấp các dịch vụ giúp quản lý tốt hơn bệnh tật và các nhu cầu chăm sóc khác. Những dịch vụ này thuộc các chương trình của chúng tôi nhằm giúp quý vị kiểm soát sức khỏe của mình. Những dịch vụ này có thể bao gồm:

- Nhắc nhở và giáo dục về sức khỏe
- Hỗ trợ và giáo dục về thai sản
- Hỗ trợ về chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình trợ giúp quý vị về những nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp (nhà quản lý dịch vụ chăm sóc làm việc với nhà cung cấp của quý vị và các cơ quan khác ở bên ngoài)

Đây là những chương trình tự nguyện. Các chương trình này được cung cấp dưới dạng phúc lợi được bao trả. Quý vị có thể chọn ngừng tham gia bất cứ chương trình nào vào bất kỳ thời điểm nào.



Chăm sóc sức khỏe. Hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan để tìm thêm thông tin về các nhà cung cấp thuộc mạng lưới cũng như các phúc lợi, chương trình và dịch vụ được cung cấp cho quý vị. Nếu quý vị muốn giới thiệu chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Chăm sóc răng miệng

Đánh răng và dùng chỉ nha khoa để làm sạch răng là các bước quan trọng trong quy trình chăm sóc răng miệng hằng ngày. Điều này giúp giữ cho hàm răng luôn sạch sẽ và chắc khỏe.

Đánh răng và dùng chỉ nha khoa để làm sạch răng cũng giúp loại bỏ các mảng bám. Mảng bám là một lớp dính trên răng do vi khuẩn tạo thành. Quý vị cần phải loại bỏ mảng bám để không bị sâu răng và gặp phải các vấn đề về nướu.

Quý vị nên đánh răng 2 lần một ngày và dùng chỉ nha khoa làm sạch răng 1 lần mỗi ngày. Nếu quý vị chưa từng dùng chỉ nha khoa làm sạch răng, thì nướu của quý vị có thể bị chảy máu khi dùng lần đầu tiên. Hãy gọi cho nha sĩ của quý vị nếu tình trạng nướu chảy máu khi dùng chỉ nha khoa vẫn không chấm dứt sau vài ngày.

Trẻ nên bắt đầu đi khám nha sĩ khi mọc chiếc răng đầu tiên. Hãy yêu cầu bác sĩ nhi bôi lớp men florua lên răng để bảo vệ răng của trẻ trong lần thăm khám sức khỏe định kỳ hàng năm dành cho trẻ từ 1 đến 6 tuổi.



Nụ cười. Để biết thông tin về các dịch vụ nha khoa, hãy gọi đến đường dây miễn phí Medi-Cal Dental Program trong khoảng thời gian từ 8 giờ sáng – 5 giờ chiều, thứ Hai – thứ Sáu (giờ Thái Bình Dương) theo số **1-800-322-6384**, TTY **1-800-735-2922**. Quý vị cũng có thể truy cập trang web dental.dhcs.ca.gov.

Chăm sóc sau khi xuất viện

Biết được việc cần làm sau khi xuất viện

Điều quan trọng là nhận tài liệu hướng dẫn các bước chăm sóc tiếp theo trước khi quý vị xuất viện hoặc rời khỏi phòng cấp cứu (ER) để về nhà. Hãy đảm bảo quý vị hiểu rõ những điều mà mình được yêu cầu thực hiện. Hỏi cho rõ nếu quý vị chưa hiểu. Quý vị có thể nhờ một người mà quý vị tin cậy nghe giúp nội dung hướng dẫn để họ cũng hiểu rõ những điều mà quý vị được yêu cầu thực hiện khi về nhà.

Hẹn thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính ngay sau khi quý vị xuất viện về nhà. Mang theo thuốc và tài liệu hướng dẫn các bước chăm sóc tiếp theo để nhờ nhà cung cấp của quý vị xem giúp. Việc thực hiện đúng các bước chăm sóc tiếp theo có thể giúp quý vị không phải quay trở lại bệnh viện hoặc phòng cấp cứu.

Đối tác của quý vị trong lĩnh vực sức khỏe

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cung cấp dịch vụ hoặc phối hợp cùng quý vị trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Quý vị nên đến gặp nhà cung cấp của mình hàng năm để khám sức khỏe, chích ngừa và tiến hành những xét nghiệm sàng lọc quan trọng.

Quý vị muốn cảm thấy thoải mái khi trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính. Quý vị cần một nhà cung cấp có địa điểm phòng khám và giờ làm việc phù hợp với quý vị. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp nói được ngôn ngữ của quý vị hoặc hiểu rõ văn hóa của quý vị. Quý vị có thể ưu tiên nhà cung cấp là nam hoặc nữ. Nếu nhà cung cấp không phù hợp, quý vị có thể chuyển đổi bất cứ lúc nào.

Thanh thiếu niên có nhu cầu được chăm sóc sức khỏe khác với trẻ em. Có thể đã đến lúc con của quý vị cần chuyển sang một nhà cung cấp chuyên điều trị cho người lớn. Con gái của quý vị có thể

cần một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành riêng cho nữ giới, chẳng hạn như OB/GYN.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các nhà cung cấp chương trình trên mạng hoặc qua điện thoại. Những thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại
- Bằng cấp
- Chuyên ngành
- Chứng chỉ hành nghề
- Những ngôn ngữ mà họ nói
- Tên trường y hoặc nơi cư trú (chỉ cung cấp thông tin qua điện thoại)



Chọn nhà cung cấp của quý vị. Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Tham khảo sổ tay

Quý vị đã đọc Sổ tay thành viên chưa? Đây là nguồn thông tin vô cùng bổ ích. Sổ tay thành viên giới thiệu cách sử dụng chương trình của quý vị. Cuốn sổ tay này giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị với tư cách là thành viên
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị được hưởng
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị không được hưởng (trường hợp ngoại lệ)
- Những chi phí mà quý vị có thể phải trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm thông tin về nhà cung cấp nội mạng
- Cách chúng tôi áp dụng các phúc lợi về thuốc kê đơn cho quý vị
- Những việc cần làm nếu quý vị cần được chăm sóc khi đi ra ngoài nơi cư trú
- Thời điểm và cách thức nhận dịch vụ chăm sóc từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới
- Địa điểm, thời điểm và cách nhận dịch vụ chăm sóc chính, chăm sóc ngoài giờ, chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên sâu, chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc cấp cứu
- Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư
- Những việc cần làm nếu quý vị nhận được hóa đơn
- Cách khiếu nại hoặc kháng nghị một quyết định về bảo hiểm
- Cách yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên hoặc nhận sự trợ giúp khác về ngôn ngữ hoặc dịch thuật
- Cách thức quyết định của chương trình nếu các dịch vụ điều trị hoặc công nghệ mới được bao trả
- Cách báo cáo trường hợp gian lận và lạm dụng



Nhận mọi thông tin. Quý vị có thể đọc Sổ tay thành viên trên mạng tại trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị để yêu cầu bản in.



iStock.com/RapidEye

Cai thuốc lá không phải dễ

Hầu hết những người hút thuốc đều nói rằng họ muốn cai thuốc lá. Trên thực tế, hơn một nửa số người lớn hút thuốc nói rằng họ đã cố gắng cai thuốc lá vào năm ngoái. Tuy nhiên, chỉ 7,5% trong số họ là cai thuốc lá thành công.

Đừng nản chí nếu quý vị không thành công trong lần đầu cố gắng cai thuốc lá. Hãy thử trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Khi nhận được lời khuyên từ họ, quý vị sẽ có nhiều cơ hội cai thuốc lá thành công hơn. Thậm chí một cuộc trò chuyện ngắn trong 3 phút cũng có thể tạo nên sự khác biệt.



Quý vị có thể làm được. Đừng từ bỏ quyết tâm cai thuốc lá. Hãy sắp xếp lịch

hẹn để trò chuyện với nhà cung cấp của quý vị ngay hôm nay. Quý vị cũng có thể truy cập và tải xuống các tài liệu giáo dục về sức khỏe liên quan đến vấn đề cai thuốc lá 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.

iStock.com/recep-bg

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 nguồn trợ giúp về sức khỏe tinh 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 xuống tài liệu giáo dục về sức khỏe gồm nhiều chủ đề liên quan đến chăm sóc sức khỏe 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.

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



Shutterstock/hxobzzy

Bảo vệ trước COVID-19

Một thông báo quan trọng của UnitedHealthcare

Sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị là ưu tiên hàng đầu. Đó là lý do tại sao chúng tôi muốn đảm bảo quý vị luôn nắm được thông tin về vi-rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang hợp tác với Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Hoa Kỳ và làm theo những thông tin mới nhất của họ. Chúng tôi cũng hợp tác với những phòng y tế công tại địa phương và tiểu bang.

Làm cách nào để bảo vệ bản thân trước COVID-19?

Cách tốt nhất để không bị nhiễm bệnh là tránh tiếp xúc với vi-rút này. Đối với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, chẳng hạn như cúm, điều quan trọng là phải tuân thủ các biện pháp phòng ngừa đúng cách, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng gel rửa tay khô có ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước
- Không chạm tay bẩn vào mắt, mũi và miệng
- Hãy cố gắng giữ khoảng cách với những người có thể đang bị ốm
- Không dùng chung cốc chén hoặc dụng cụ ăn uống với những người đang bị ốm
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt tiếp xúc thường xuyên
- Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, sau đó bỏ khăn giấy vào thùng rác



Luôn nắm bắt thông tin. Để biết thông tin và nguồn trợ giúp mới nhất về cách phòng ngừa COVID-19, bảo hiểm, dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập trang web **UHCCommunityPlan.com/covid-19**.



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/portal/lobby.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., 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**