



# Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Mùa đông 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan



## Ý kiến của quý vị thực sự quan trọng

Bắt đầu từ tháng 3, quý vị có thể nhận được đề nghị hoàn thành một bản khảo sát qua thư bưu điện hoặc điện thoại. Qua bản khảo sát này, chúng tôi muốn biết mức độ hài lòng của quý vị đối với UnitedHealthcare Community Plan. Vui lòng phản hồi nếu quý vị nhận được một bản khảo sát. Ý kiến của quý vị sẽ là cơ sở để chúng tôi cải thiện chương trình sức khỏe. Chúng tôi sẽ không tiết lộ câu trả lời của quý vị với bất cứ ai.

## Ý tưởng cho hoạt động thể dục

### Luôn tích cực vận động vào mùa đông này

Tất cả chúng ta đều biết rằng tập thể dục rất quan trọng, nhưng không phải ai cũng có thời gian hoặc tiền bạc để đi tập ở phòng gym. Để tập thể dục hiệu quả tại nhà, hãy thử các bài tập đơn giản sau đây:

- Các bài tập thông thường, như gập bụng, chống đẩy, chùng chân, squat và leo trèo
- Nâng tạ nhẹ nhàng — nếu quý vị không có tạ, hãy dùng các đồ vật hàng ngày mang lại sự thoải mái khi nâng
- Yoga — quý vị chỉ cần có một tấm thảm mềm để ngồi và nằm lên khi tập



**Thử một bài tập thể dục dễ thực hiện tại nhà.** Hãy tìm hiểu một số động tác yoga đơn giản trên trang web [healthtalkyoga.myuhc.com](http://healthtalkyoga.myuhc.com).

UnitedHealthcare Community Plan  
PO Box 31349  
Salt Lake City, UT 84131

AMC-094-WA-CAID-VIETNAMESE

CSWA22MC5109141\_000



**Trí óc minh mẫn,  
cơ thể khỏe mạnh**

## Quý vị có sử dụng điện thoại theo cách lành mạnh không?

Sử dụng điện thoại quá nhiều là một vấn đề phổ biến của người Mỹ. Theo một nghiên cứu vào năm 2021, trung bình một gia đình Mỹ có 25 thiết bị kết nối mạng. Mặc dù các thiết bị này có thể hữu ích và giúp quý vị giải trí, nhưng chúng cũng có thể khiến quý vị mất rất nhiều thời gian.

Hành vi sử dụng điện thoại có thể giống với chứng nghiện hoặc hành vi khó cưỡng khác. Hành vi này có thể giúp giải phóng các hóa chất trong não giúp quý vị “cảm thấy dễ chịu” giống như thức ăn hoặc ma túy. Sau đây là một số hành vi cần lưu tâm:

- Thức dậy vào ban đêm để xem điện thoại
- Xem điện thoại ngay lập tức mỗi khi cô đơn hoặc buồn chán
- Cảm thấy lo lắng hoặc bức bối khi quý vị không thể sử dụng điện thoại
- Thấy người khác lo ngại về tình trạng sử dụng điện thoại của quý vị
- Việc sở hữu điện thoại làm ảnh hưởng đến công việc hoặc các mối quan hệ của quý vị

Nếu bất kỳ hành vi nào nêu trên mô tả đúng về quý vị, hãy cố gắng giảm thời gian sử dụng điện thoại. Tắt thông báo để quý vị không bị cám dỗ. Để điện thoại của quý vị ở một phòng riêng biệt khi sạc. Khi dành ít thời gian hơn cho điện thoại, quý vị có thể có thêm thời gian chất lượng dành cho gia đình và bạn bè.

# Cứu vớt một cuộc đời

**Quý vị có thể mua được thuốc Naloxone mà không cần có đơn thuốc của bác sĩ**

Naloxone là một loại thuốc đảo ngược quá liều có chứa opioid. Quý vị có thể sử dụng thuốc này tại nhà trong trường hợp khẩn cấp. Thuốc này đảo ngược các tác dụng do quá liều opioid. Quý vị có thể mua được thuốc này mà không cần có đơn thuốc của bác sĩ. Washington Apple Health (Medicaid) sẽ bao trả thuốc này.

Nếu cho rằng quý vị hoặc người thân có nguy cơ dùng thuốc quá liều, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị. Họ có thể cho quý vị biết cách mua thuốc này. Quý vị nên mang theo thuốc Naloxone nếu:

- Bác sĩ đã kê đơn cho quý vị hoặc người thân của quý vị các loại thuốc giảm đau có chứa opioid, bao gồm Codeine, Oxycontin, Percocet và Vicodin
- Quý vị nghi ngờ một người thân có thể đã mắc chứng rối loạn do sử dụng opioid hoặc đang lạm dụng thuốc kê đơn
- Một người thân của quý vị mua chất gây nghiện trên đường phố và quý vị không biết trong loại ma túy đó có những chất gì
- Quý vị gặp gỡ những người có nguy cơ dùng quá liều opioid



iStock.com/RealPeopleGroup

# Đã đến lúc cai thuốc lá

Khi cai thuốc lá, quý vị có thể thấy người khỏe hơn và sức khỏe tổng thể được cải thiện. Quý vị cũng tiết kiệm được tiền cho những thứ quan trọng.

Cai thuốc không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng quý vị luôn có các nguồn trợ giúp. Dưới đây là những hình thức hỗ trợ giúp cai thuốc lá dễ dàng hơn:

- Nhờ một nhà cung cấp tư vấn
- Trao đổi với một tư vấn viên
- Thực hiện một kế hoạch hành động
- Sử dụng các sản phẩm thay thế nicotine

Hãy truy cập vào trang [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) để biết thông tin về các phúc lợi dành cho người cai thuốc. Quý vị cũng có thể nhận hỗ trợ từ Quit for Life® tại trang [quitnow.net](https://quitnow.net) hoặc gọi điện theo số **1-866-784-8454**, TTY **711**.



iStock.com/Ligorko

# Kiểm tra sức khỏe

## Những câu hỏi quý vị cần đặt ra khi đi khám sức khỏe hằng năm

Đã đến lúc quý vị cần phải lên lịch đi khám sức khỏe hằng năm chưa? Quý vị cần liên hệ với nhà cung cấp của mình và nhận dịch vụ chăm sóc phòng ngừa mà họ đề xuất mỗi năm.

Đặt câu hỏi có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần thăm khám đó. Sau đây là một số câu hỏi mà quý vị nên đặt ra cho nhà cung cấp:

- Tôi cần tiêm những vắc-xin nào? Tôi nên tiêm phòng cúm khi nào? Tôi nên tiêm vắc-xin phòng COVID-19 khi nào?
- Tôi cần dịch vụ xét nghiệm hoặc khám sàng lọc nào?
- Tiền sử gia đình của tôi có nguy cơ gây ra vấn đề nào cho sức khỏe của tôi không?
- Theo bạn, tôi nên thực hiện những bước nào để giữ gìn sức khỏe?
- Tôi nên liên hệ với bạn bằng cách nào nếu có câu hỏi sau lần khám sức khỏe này?



**Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe.** Quý vị cần tìm một nhà cung cấp mới? Chúng tôi có thể giúp quý vị. Hãy truy cập vào trang [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) và tìm trong danh bạ nhà cung cấp.

## Quý vị có biết?

Có danh sách kiểm tra dịch vụ chăm sóc hằng năm để giúp quý vị chuẩn bị đi khám sức khỏe:

[adultwellnessvisit.myuhc.com](https://adultwellnessvisit.myuhc.com)  
[childwellnessvisit.myuhc.com](https://childwellnessvisit.myuhc.com)



iStock.com/humanmade

# Có một thai kỳ khỏe mạnh

## Mẹo dành cho những bà mẹ đang mang thai

Nếu đang mang thai, quý vị cần chăm sóc bản thân để cả hai mẹ con luôn khỏe mạnh. Sau đây là 4 mẹo dành cho phụ nữ đang mang thai.

## 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).

**1-877-542-8997, TTY 711**

**Trang web của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ thành viên 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).

**1-877-543-3409, TTY 711**

**Quit for Life®:** Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

**1-866-784-8454, TTY 711**

**quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ. Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**uhhealthyfirststeps.com**

**Boulder Care:** Tiếp cận 24/7 với các loại thuốc chống phụ thuộc vào nicotine cũng như chứng rối loạn do sử dụng rượu và opioid, các chuyên viên định hướng dịch vụ chăm sóc và huấn luyện viên đồng đẳng.

**1-888-720-2236**

**boulder.care**

### 1. Đi khám thai định kỳ theo lịch hẹn với nhà cung cấp.

Hãy đến gặp nhà cung cấp để thăm khám ngay khi nghi ngờ quý vị có thai, sau đó đi khám thai mỗi tháng một lần trong khoảng thời gian từ tuần 4 tới tuần 28 của thai kỳ. Sau đó, đi khám 2 tuần một lần, từ tuần 28 đến tuần 36. Vào tháng cuối cùng, hãy tìm đến nhà cung cấp dịch vụ hàng tuần.

### 2. Uống vitamin dành cho phụ nữ mang thai.

Loại vitamin này sẽ giúp con của quý vị phát triển khỏe mạnh. Đọc nhãn thuốc và đảm bảo vitamin dành cho phụ nữ mang thai mà quý vị sử dụng có chứa axit folic, sắt, canxi và vitamin B.

### 3. Duy trì vận động.

Tập thể dục luôn là một việc quan trọng, đặc biệt là trong thời kỳ mang thai. Hoạt động này giúp quý vị giảm căng thẳng, tăng cường cơ bắp và giảm mệt mỏi. Đi bộ hằng ngày là một cách duy trì vận động rất dễ thực hiện.

### 4. Kết nối với các nguồn trợ giúp hiện có để hỗ trợ thai kỳ của quý vị.

Hãy đăng ký tham gia chương trình Healthy First Steps® ngay hôm nay để bắt đầu nhận phần thưởng cho một thai kỳ khỏe mạnh. Truy cập vào trang web **uhhealthyfirststeps.com** để đăng ký tham gia sau buổi hẹn đầu tiên với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi đến số **1-800-599-5985, TTY 711**, để biết thêm thông tin.



iStock.com/NoSystem images



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Complaint forms are available at

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Phone:**

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

**Mail:**

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**.

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 **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຸດ  
1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho  
Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼  
為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកសូមទាក់ទង UnitedHealthcare Community Plan ឬ  
លេខ 1-877-542-8997 ឬរូមរក្សាទុក TTY: 711 ។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa  
UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل  
نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711