



# Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn

©Stock.com/skynesher



Mùa thu 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## Nội dung

Quý vị muốn xoa tan căng thẳng hoặc cải thiện các mối quan hệ của mình? Hãy tìm hiểu về nguồn trợ giúp sức khỏe tâm thần trên Trang 2.



Gia hạn Medicaid

## Hành động

**Những việc quý vị cần làm để gia hạn phúc lợi Apple Health (Medicaid) của mình**

Các thành viên Medicaid cần gia hạn bảo hiểm của họ mỗi năm. Tiểu bang của quý vị sẽ thông báo về thời điểm gia hạn. Họ có thể gọi hoạt động này là chứng nhận lại hoặc xác nhận lại.

Hãy đảm bảo tiểu bang có thể liên hệ với quý vị khi đến thời điểm gia hạn. Cung cấp cho họ địa chỉ, email và số điện thoại hiện tại của quý vị. Quý vị phải trả lời khi họ liên hệ với quý vị. Nếu không, quý vị có thể không được hưởng chương trình sức khỏe dành cho mình.



**Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ.** Hãy tìm hiểu thêm trên trang web [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

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

AMC-110-WA-CAID-VIET  
CSWA23MD0095303\_001

Sức khỏe tâm thần

# Cảm thấy thoải mái hơn

## Nguồn trợ giúp trực tuyến cho sức khỏe tâm thần của quý vị

Live and Work Well là một nguồn trợ giúp trực tuyến về sức khỏe tâm thần. Hoạt động 24/7 trên trang [bit.ly/WA-LAWW](https://bit.ly/WA-LAWW). Quý vị có thể truy cập vào nguồn trợ giúp này ở bất cứ đâu.

Quý vị có thể yêu cầu trợ giúp trong những tình huống khó khăn. Quý vị cũng có thể tìm kiếm sự trợ giúp cho tình trạng căng thẳng và lo âu. Nếu quý vị đang gặp khó khăn với việc dùng thuốc, chúng tôi cũng sẵn sàng trợ giúp.

Với Live and Work Well, quý vị có thể:

- **Tìm đúng phương pháp hỗ trợ.** Trả lời một vài câu hỏi. Sau đó, chúng tôi sẽ cho quý vị biết các phúc lợi và nguồn trợ giúp hàng đầu phù hợp với nhu cầu của quý vị. Quý vị có thể nhận được sự hỗ trợ cho chính mình hoặc một thành viên trong gia đình.
- **Đặt ra mục tiêu và cải thiện sức khỏe tâm thần của quý vị.** Quý vị muốn xua tan căng thẳng? Quý vị cảm thấy bị cô lập? Quý vị muốn cải thiện các mối quan hệ của mình? Bất kể mục tiêu của quý vị là gì, việc kết nối với các nguồn trợ giúp đều trở nên dễ dàng hơn.
- **Kết nối với dịch vụ trợ giúp nhanh chóng, theo cách quý vị lựa chọn.** Hãy tìm hiểu về các lựa chọn dành cho quý vị và tìm phương pháp phù hợp với lối sống cũng như nhu cầu của quý vị.



**Những cảm xúc tích cực bắt đầu tại đây.** Truy cập [bit.ly/WA-LAWW](https://bit.ly/WA-LAWW).

## An toàn khi dùng thuốc

### Việc cần làm với thuốc không sử dụng

Tại Washington, ngày nào cũng có thể là ngày thu nhận lại thuốc. Với chương trình Safe Medication Return, mọi người có thể loại bỏ các loại thuốc kê đơn và thuốc không kê đơn mà họ không muốn dùng, bao gồm cả thuốc cho thú cưng. Chương trình này được cung cấp miễn phí cho quý vị.

Việc loại bỏ thuốc một cách an toàn sẽ giúp giảm tình trạng quá liều, ngộ độc và các vụ tự sát, ngoài ra còn khiến thuốc không xâm nhập vào nguồn nước và đất xung quanh chúng ta.



**Tìm hiểu thêm.** Truy cập [doh.wa.gov/you-and-your-family/healthy-home/safe-medication-return](https://doh.wa.gov/you-and-your-family/healthy-home/safe-medication-return). Quý vị cũng có thể gọi đến số **1-844-482-5322 (1-844-4-TAKE-BACK)**, TTY 711.



iStock.com/fizkes

## Phúc lợi và bảo hiểm

# Tìm thông tin quý vị cần

## Thông tin về phúc lợi và mức bao trả bảo hiểm của Apple Health (Medicaid)

Tìm thông tin quý vị cần trên trang [uhcommunityplan.com/wa/medicaid](http://uhcommunityplan.com/wa/medicaid) hoặc trên trang web chỉ dành cho thành viên của chúng tôi [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan). Quý vị cũng có thể dùng ứng dụng UnitedHealthcare. Khi sử dụng những nguồn trợ giúp này, quý vị sẽ luôn biết rõ nơi để tìm tài liệu về chương trình chăm sóc sức khỏe của mình. Quý vị sẽ tìm thấy những thông tin hữu ích sau:

- **Sổ tay thành viên** – thông tin chi tiết về mức bao trả phúc lợi bảo hiểm Apple Health của quý vị và cách nhận dịch vụ chăm sóc về y tế cũng như chăm sóc sức khỏe hành vi.
- **Danh mục nhà cung cấp** – một danh sách các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế và sức khỏe hành vi ở gần quý vị trong mạng lưới UnitedHealthcare của chúng tôi.
- **Danh sách thuốc ưu tiên (PDL)** – một danh sách các loại thuốc được bao trả dành cho các thành viên đủ điều kiện của Apple Health.
- **Đánh giá rủi ro sức khỏe** – một bản khảo sát giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị để mang đến cho quý vị đúng dịch vụ chăm sóc cần thiết.
- **Chỉ dẫn trước và lệnh của bác sĩ để điều trị kéo dài sự sống (POLST)** – thông tin về các chính sách của chúng tôi đối với những tài liệu pháp lý này. Chỉ dẫn trước nêu rõ những mong muốn của quý vị trong việc chăm sóc y tế và sức khỏe tâm thần trong tương lai nếu bệnh tình của quý vị trở nặng tới mức không thể tự mình đưa ra quyết định về việc chăm sóc. POLST được lập ra cùng với nhà cung cấp của quý vị và là kế hoạch cụ thể về những mong muốn của quý vị trong việc chăm sóc cuối đời.
- **Quyền hạn và nghĩa vụ của thành viên** – một danh sách các quyền hạn và nghĩa vụ của quý vị với tư cách là thành viên của Apple Health.
- **Khiếu nại và kháng nghị** – thông tin về cách đệ đơn khiếu nại hoặc yêu cầu kháng nghị.
- **Hướng dẫn thực hành** – một danh sách các hướng dẫn lâm sàng dựa trên bằng chứng sẽ hỗ trợ các nhà cung cấp đưa ra quyết định về việc chăm sóc sức khỏe phù hợp.



### Quý vị cần trợ giúp?

Quý vị có thể nhận thông tin này bằng ngôn ngữ mình ưa dùng hoặc định dạng khác, chẳng hạn như bản in chữ to, chữ Braille, Ngôn ngữ ký hiệu, băng ghi âm hoặc các thiết bị khác giúp hỗ trợ người khiếm thính, hoàn toàn miễn phí. Ngoài ra, còn có các phiên dịch viên luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị qua điện thoại. Quý vị có thể gọi Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-877-542-8997**, TTY **711**, Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều.



iStock.com/Drazen Zigic

## Nguồn trợ giúp thành viên

# Dành riêng cho quý vị

Chúng tôi muốn giúp quý vị tận dụng tối đa chương trình sức khỏe của mình một cách dễ dàng nhất có thể. Là thành viên của chúng tôi, quý vị sẽ được hưởng nhiều dịch vụ và phúc lợi.

**Dịch vụ thành viên:** Nhận trợ giúp về các câu hỏi và thắc mắc của quý vị. Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp về đặt lịch hẹn, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (số điện thoại miễn phí).

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

**myuhc.com:** Trang web của chúng tôi lưu giữ tất cả thông tin sức khỏe của quý vị ở một nơi. Quý vị có thể tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, xem các phúc lợi hoặc thẻ ID thành viên của mình, bất kể quý vị đang ở đâu.

**myuhc.com/communityplan**

**Ứng dụng UnitedHealthcare:** Truy cập thông tin về chương trình sức khỏe của quý vị khi đang di chuyển. Xem bảo hiểm và phúc lợi của quý vị. Tìm các nhà cung cấp trong mạng lưới ở gần. Xem thẻ ID thành viên của quý vị, nhận chỉ đường đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ và hơn thế nữa.

**Tải xuống trên the App Store hoặc Google Play**

**NurseLine:** Nhận dịch vụ tư vấn miễn phí 24/7 về sức khỏe từ y tá (số điện thoại miễn phí).

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

**Vận chuyển:** Gọi Dịch vụ thành viên để hỏi về phúc lợi vận chuyển của quý vị thông qua Health Care Authority (HCA) của Washington. Quý vị có thể tìm danh sách những người môi giới có thể sắp xếp phương tiện đi lại trên trang.

**hca.wa.gov/transportation-help**

**Quản lý dịch vụ chăm sóc:** Chương trình này dành cho các thành viên có bệnh mãn tính và nhu cầu phức tạp. Quý vị có thể nhận các cuộc gọi điện thoại, dịch vụ thăm khám tại nhà, chương trình giáo dục về sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhắc nhở cuộc hẹn, hỗ trợ vận chuyển và hơn thế nữa (số điện thoại miễn phí).

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

**Assurance Wireless:** Nhận dữ liệu tốc độ cao không giới hạn, biên bản và tin nhắn mỗi tháng. Được tặng miễn phí một chiếc điện thoại thông minh Android.

**assurancewireless.com/partner/buhc**

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

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

**myquitforlife.com/uhcwa**

**Healthy First Steps®:** Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị với 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**

**uhchealthyfirststeps.com**

**UHC Doctor Chat:** Kết nối trực tuyến với bác sĩ để được điều trị, kê đơn hoặc giải đáp thắc mắc. Hoạt động miễn phí 24/7.

**uhcdoctorchat.com**



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.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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:

ተተሓሔተ 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 ທີ່ຈຳນວນ 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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទពិការស្តីពីស្តីពី 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