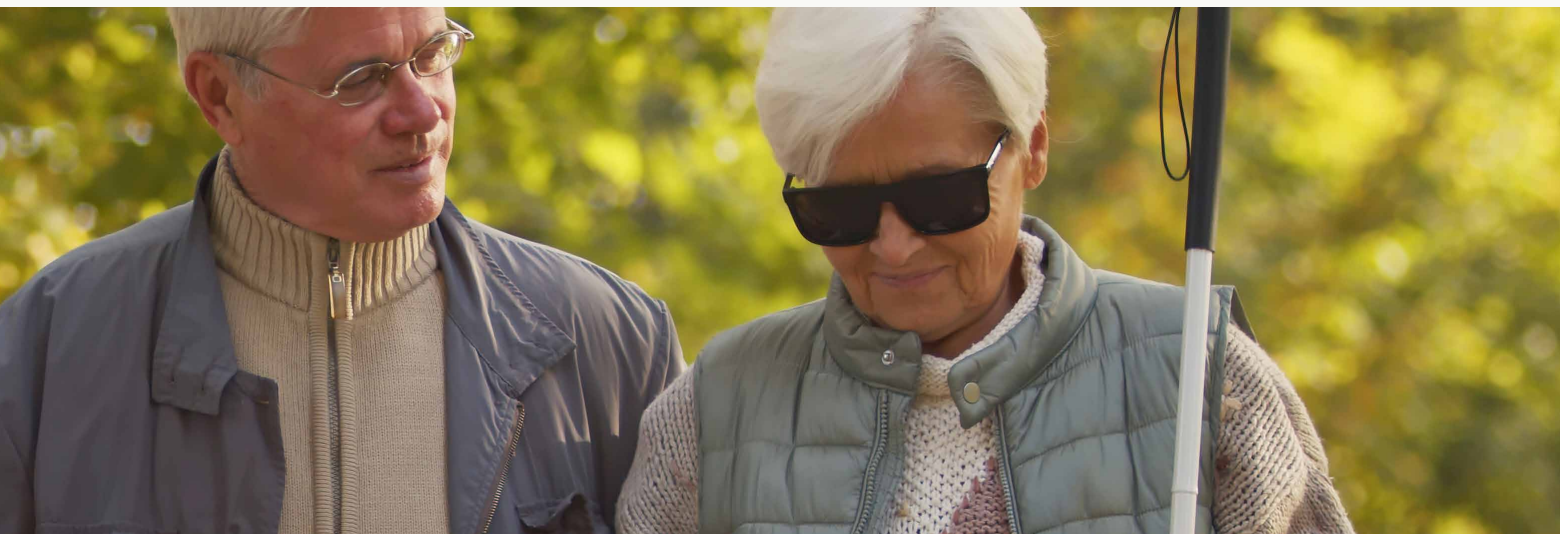




HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Tài liệu này cung cấp các thông tin sau đây

Đã đến lúc quý vị cần chích ngừa cúm hàng năm. Tìm hiểu nơi để chích vắc-xin bằng cách sử dụng công cụ tìm địa điểm chích ngừa cúm của chúng tôi. Tìm hiểu thêm ở trang 2.

Gia hạn Medicaid

Đừng để mất bảo hiểm

Hội viên Medicaid cần gia hạn bảo hiểm mỗi năm. Quy trình này được gọi là “xác định lại”. Tiểu bang của quý vị sẽ liên hệ và cho quý vị biết khi nào cần gia hạn.

Hãy đảm bảo tiểu bang có thể liên lạc với quý vị. Hãy chắc chắn rằng họ có địa chỉ, email và số điện thoại hiện tại của quý vị.

Điều quan trọng là phải trả lời khi tiểu bang liên hệ với quý vị. Nếu không, quý vị có thể có nguy cơ mất chương trình bảo hiểm y tế của mình.



Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ
Tìm hiểu thêm tại
uhc.com/staycovered.

Chống lại bệnh cúm

Đã đến lúc quý vị cần chích ngừa cúm hàng năm

Điều quan trọng là phải chích ngừa cúm mỗi năm. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên thực hiện mũi chích này. Dưới đây là 3 lý do:

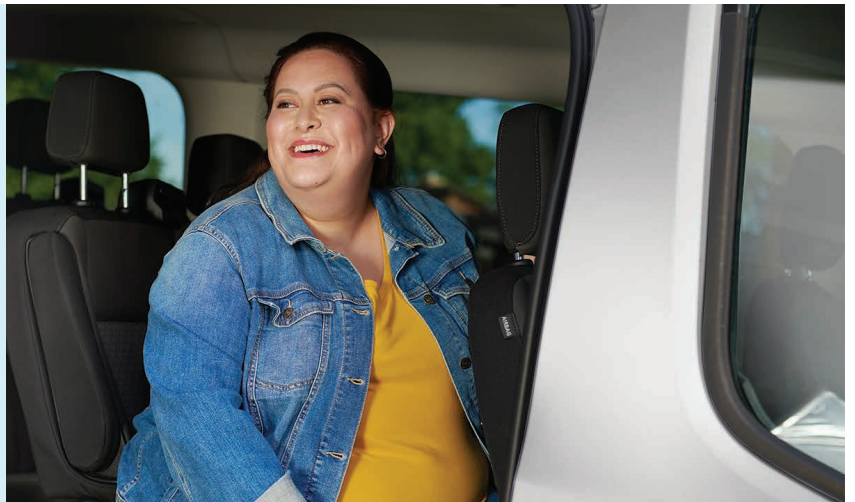
1. Nó bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh cúm.
2. Nếu quý vị bị cúm, các triệu chứng của quý vị sẽ nhẹ hơn.
3. Chích ngừa cũng bảo vệ gia đình quý vị khỏi bị cúm. Khi tất cả mọi người đều được chích ngừa cúm thì sẽ khiến bệnh cúm khó lây lan hơn.



Chích ngừa cúm ngay hôm nay. Quý vị không phải trả chi phí. Sử dụng công cụ trực tuyến của chúng tôi giúp quý vị dễ dàng lên lịch. Truy cập **myuhc.com/findflushot**.

Số tay hội viên của quý vị được cập nhật hàng năm. Tìm trực tuyến tại **myuhc.com/communityplan**.

Thông báo này bao gồm Thông báo về Thực hành Quyền riêng tư và Thông báo về Không phân biệt đối xử. Quý vị cũng có thể xem trực tuyến tại **uhc.com/privacy** và **uhc.com/legal**.



Quyền lợi bổ sung

Các chuyến đi đến các buổi thăm khám y tế

Nếu quý vị là hội viên đủ điều kiện của UnitedHealthcare® Community Plan, quý vị có thể được chuyên chở y tế không khẩn cấp đến và đi từ các cuộc hẹn được bao trả mà không mất chi phí nếu quý vị đủ điều kiện và không có cách nào khác để đến đó.

Có nghĩa là quý vị có thể được đưa đón đến các cuộc hẹn y tế được bao trả, bao gồm các lần thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (primary care provider, PCP), chăm sóc thai sản, nhãn khoa và các dịch vụ sức khỏe hành vi.

Để lên kế hoạch cho chuyến đi hoặc để xem quý vị có đủ điều kiện hay không, hãy sử dụng **ứng dụng UnitedHealthcare®** hoặc truy cập **myuhc.com/transportation**.

Sàng lọc ung thư vú

Sàng lọc ung thư vú có nghĩa là kiểm tra vú của phụ nữ xem có ung thư không trước khi có dấu hiệu của bệnh, như khối u. Sàng lọc ung thư vú không thể ngăn ngừa ung thư vú, nhưng có thể giúp phát hiện sớm, khi mà việc điều trị dễ dàng hơn. Sàng lọc được khuyến nghị cho phụ nữ trong độ tuổi từ 40-74.¹ Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị về các xét nghiệm sàng lọc ung thư vú phù hợp với quý vị và khi nào quý vị nên thực hiện các xét nghiệm đó.

Rất đáng để bỏ thuốc lá

Hầu hết mọi người đều biết hút thuốc là nguy hiểm. Nhưng quý vị có biết rằng hút thuốc lá gây ra gần 1 trong 5 trường hợp tử vong mỗi năm ở Hoa Kỳ?²

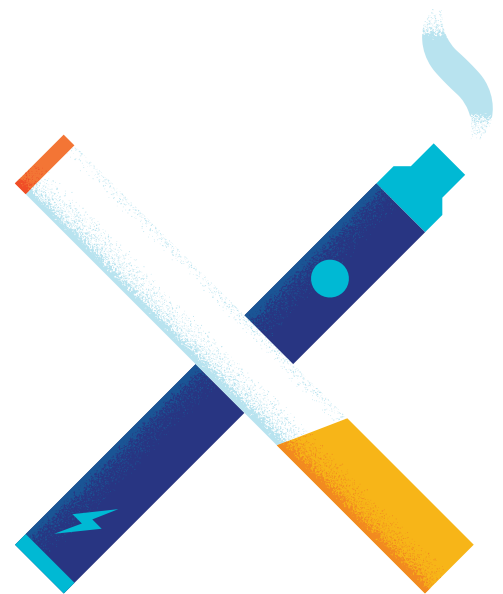
Tin tốt là bỏ hút thuốc sẽ cải thiện sức khỏe, giảm nguy cơ mắc 12 loại ung thư và có thể tăng thêm 10 năm tuổi thọ.³

Mặc dù bỏ thuốc lá là khó khăn, quý vị có thể nhận được các công cụ và hỗ trợ để giúp quý vị thực hiện.

Lời khuyên để giúp quý vị bỏ thuốc lá:

- Lập danh sách các lý do để bỏ thuốc lá
- Chọn một ngày bỏ thuốc lá và nói với tất cả bạn bè và gia đình của quý vị
- Vứt bỏ thuốc lá và bật lửa
- Yêu cầu mọi người không hút thuốc xung quanh quý vị
- Sử dụng chất thay thế nicotine như miếng dán hoặc kẹo cao su

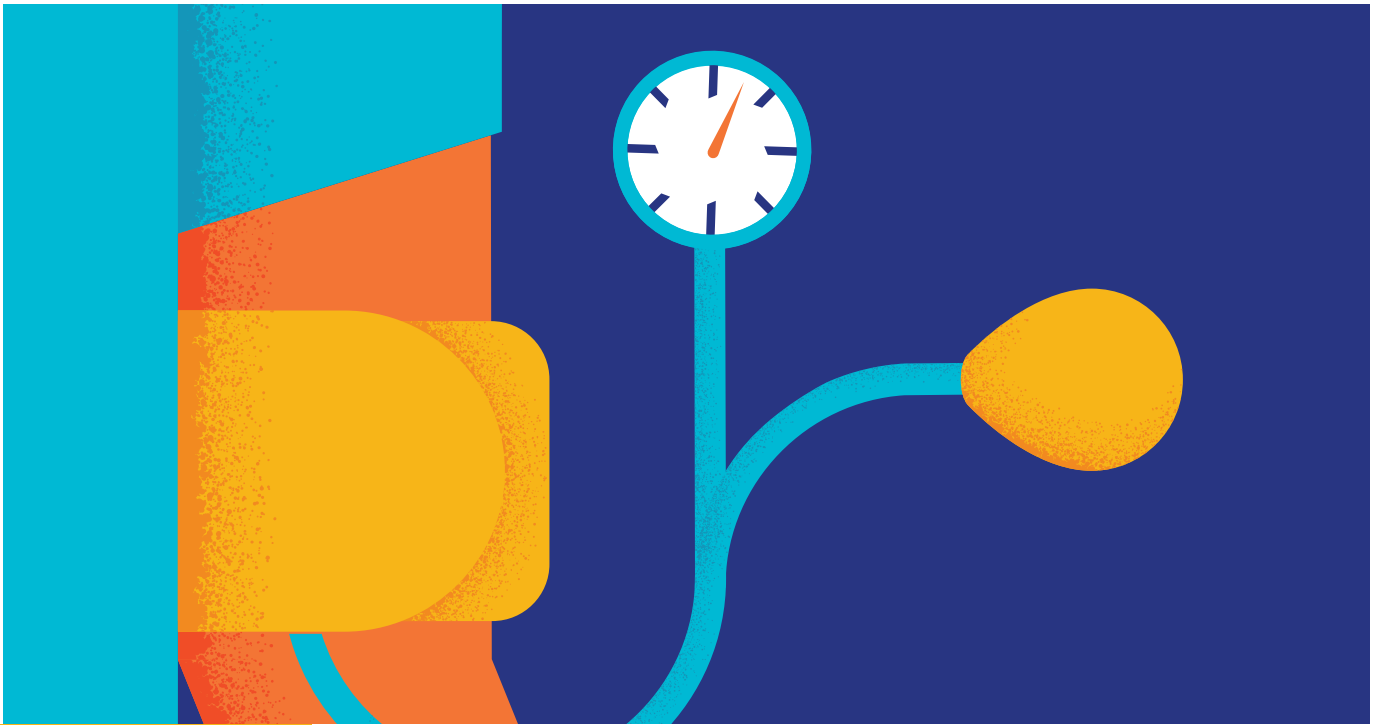
Chúng tôi hỗ trợ kế hoạch bỏ thuốc lá của quý vị. Trò chuyện với một người hỗ trợ bằng cách đăng nhập vào **myuhc.com/communityplan** hoặc **ứng dụng di động UHC**, hoặc gọi cho Đường Dây Cai Thuốc Lá Hawaii theo số miễn cước **1-800-784-8669**.



¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting



Chăm sóc phòng ngừa

Kiểm soát huyết áp

Huyết áp là mức độ máu đẩy mạnh vào thành động mạch. Nó tăng và giảm trong suốt cả ngày. Nhưng nếu nó thường ở mức 130/80 hoặc cao hơn thì có thể có nghĩa là quý vị bị huyết áp cao, còn được gọi là tăng huyết áp.

Đó là điều cần xem xét nghiêm túc – vì nó có thể dẫn đến các vấn đề như đau tim, đột quỵ, các vấn đề về thận và thậm chí là mất thị lực. Quan trọng là phải biết chỉ số huyết áp của quý vị và thăm khám thường xuyên với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP). Quý vị có thể cùng họ lập kế hoạch để kiểm soát huyết áp của quý vị.

Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Truy cập chương trình của quý vị 24/7

Tìm kiếm thông tin và sự hỗ trợ quý vị cần, vào lúc quý vị cần và tại nơi quý vị muốn.

Ứng dụng UnitedHealthcare:

Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™

Trang web dành cho hội viên của chúng tôi: myuhc.com/communityplan

Dịch vụ Hội viên:

Số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**,

TTY **711**, từ 7:45 sáng đến 4:30 chiều, giờ

chuẩn Hawaii, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Nhận trợ giúp khi quý vị có câu hỏi và lo ngại. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

NurseLine: Số điện thoại miễn cước

1-888-980-8728, TTY **711**

Nhận tư vấn sức khỏe từ y tá 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, miễn phí cho quý vị.

UHC Doctor Chat:

Tải xuống ứng dụng **UHC Doctor Chat** hoặc tìm hiểu thêm tại UHCDoctorChat.com.

Kết nối với Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc chính (PCP) trong vài giây bằng ứng dụng UHC Doctor Chat. PCP luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 và có thể giải đáp các thắc mắc, dù lớn hay nhỏ.

Đường Dây Cai Thuốc Lá Hawaii:

Số điện thoại miễn cước **1-800-784-8669**

Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí cho quý vị.

Chuyên chở:

Số điện thoại miễn cước **1-866-475-5746**, TTY **1-866-288-3133**

Quý vị có thể nhận được các chuyến đưa đón đến và từ các lần khám y tế của quý vị. Để lên lịch đưa đón, hãy gọi cho ModivCare ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn của quý vị hoặc tải xuống ứng dụng ModivCare qua Google Play hoặc App Store.

Quản lý Chăm sóc:

Số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711**

Các hội viên mắc bệnh mạn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận được các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn lực cộng đồng, nhắc cuộc hẹn khám, trợ giúp đi xe và nhiều hơn nữa.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như các nguồn lực về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

Hāpai Malama:

Số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**

Thứ Hai – Thứ Sáu, từ 7:45 sáng đến 4:30 chiều.

Nếu quý vị đang mang thai, chương trình của chúng tôi sẵn sàng cung cấp phần thưởng và hỗ trợ cho quý vị và con quý vị.

Mirza:

Hãy mang đến cho em bé của quý vị sự khởi đầu tốt nhất. Tìm các chương trình học tập sớm giúp con quý vị phát triển. Kết hợp với các chương trình trợ giúp cho gia đình của quý vị miễn phí. Nhắn tin **"8010"** (miễn cước) đến **1-866-238-2068**.

Self Care của AbleTo: ableto.com/begin

Ứng dụng Self Care này mang lại cho quý vị nhiều công cụ sức khỏe cảm xúc như thiền, bài tập thở, video và hơn thế nữa.

Thông tin kỹ thuật số:

myuhc.com/communityplan/preference

Đăng ký nhận email, tin nhắn văn bản và tài liệu kỹ thuật số để nhận thông tin sức khỏe của quý vị nhanh hơn.

Malu Kou Community Connection Center:

Số điện thoại miễn cước **1-808-766-9920**

Email: **malukou@uhc.com**

từ 7:45 sáng đến 4:30 chiều, giờ chuẩn Hawaii, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Tọa lạc tại 51 N. Hotel St., Suite A Honolulu, HI 96817, Malu Kou Community Connection Center (Trung tâm Kết nối Cộng đồng Malu Kou) là một không gian thân thiện dành riêng để nâng cao tinh thần cộng đồng địa phương thông qua dịch vụ hỗ trợ, các nguồn tài nguyên và kết nối. Malu Kou cung cấp các dịch vụ khác nhau, từ các hội thảo về sức khỏe và chăm sóc sức khỏe đến giới thiệu nhà ở, tiếp liệu vệ sinh và hỗ trợ cho các đơn đăng ký Medicaid và SNAP. Trung tâm cũng giúp các cá nhân tìm hiểu và tiếp cận các quyền lợi của UnitedHealthcare Community Plan.

Community Resources:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể cung cấp trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, thanh toán dịch vụ tiện ích và nhiều tính năng khác, với chi phí được giảm hoặc miễn phí cho quý vị. Tìm kiếm trợ giúp trong khu vực của quý vị.

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications such as audio and braille for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number **1-888-980-8728**, TTY **711**.

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call the toll-free number **1-888-980-8728**, TTY **711**.

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

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

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

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, and auxiliary aids are available to you. Call member services at 1-800-980-8728, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Traditional Chinese)**，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版、輔助工具）的免費通訊可提供給您。請致電會員服務部：1-800-980-8728，聽障專線（TTY）711。

请注意：如果您说**中文 (Simplified Chinese)**，我们将为您提供免费的语言协助服务，以及免费的其他格式（如大字体）和辅助工具。请拨打 1-800-980-8728 (TTY: 711)，联系会员服务部门。

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjermal. Kirtok jermal in jibañ membōr ro ilo 1-800-980-8728, TTY 711.

ESINESIN: Ika pwun en mei fosun **Chuuk (Chuukese)**, mei wor aninisin chiaku ese kamo pwan ekoch aninis rese kamo ren katouren porous non ekoch nikinik, ussun founwatten mak, me aninisin kapas ese pwan kamo mei tongeni kawor ngonuk. Kokori member services meren ewe nampa 1-800-980-8728, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana **Samoa (Samoan)**, e te maua auunaga fesoasoani fai fua ma fesoota'iga maua fua i isi faatulagaga e pei o lomiga lapopo'a, ma mea fesoasoani i fesoota'iga a i latou e uai aafiaga tumau. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-800-980-8728, TTY 711.

HO‘OLOHE: Inā ‘ōlelo **Hawai‘i ‘oe (Hawaiian)**, loa‘a iā ‘oe nā lawelawe kōkua ‘ōlelo manuahi a me nā ‘ōnaehana kama‘ilio manuahi ma nā ‘ano like ‘ole, e like me ka pa‘i nui, a me nā mea kōkua ‘ē a‘e. Kāhea i nā lawelawe lālā ma 1-800-980-8728, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística, a materiales gratuitos en otros formatos (como letra grande) y a servicios auxiliares. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-980-8728, TTY 711.

PAKAAMMO: No agsasaoka iti **Ilocano**, sidadaan a magun-odmo dagiti libre a serbisio ti tulong iti pagsasao ken libre a komunikasion kadagiti dadduma a pormat, kas iti dadakkel a letra, ken dagiti auxiliary a tulong. Tawagan dagiti serbisio ti miembro iti 1-800-980-8728, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print, at mga auxiliary na pantulong. Tumawag sa mga serbisyo ng miyembro sa 1-800-980-8728, TTY 711.

注意：日本語 (Japanese)を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。会員サービスまで 1-800-980-8728、TTY 711までお電話ください。

FAKATOKANGA'I ANGE: 'Okapau 'oku ke lea **Faka-Tonga (Tongan)**, 'oku 'i ai 'a e 'ū sēvesi tokoni ki he lea fakafonuá pea mo e tokoni ta'etotongi fakafetu'utakii 'i he ngaahi founa kehekehe, hangē ko hono ma'u 'o e fakamatalá 'i hono hiki mata'itohi lalahí, pea 'oku 'atā atu kiate koe mo e ngaahi me'angāue fetu'utaki fakatekinolosia tokoni ki he kau faingata'a'ia 'i he fanongó, sió mo e leá. Ta ki he ngaahi ngāue tokoni 'a e kāingalotú 'i he fika 1-800-980-8728, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식(예: 큰 활자체 및 보조 기구)의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스에 1-800-980-8728, TTY 711번으로 전화하십시오.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn, và các thiết bị hỗ trợ phụ trợ. Vui lòng gọi cho dịch vụ hội viên theo số 1-800-980-8728, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ ໝາຍເລກ 1-800-980-8728, TTY 711.

PANAWAGAN: Kung mosulti ka og **Bisaya (Visayan)**, libre nga serbisyo sa tabang sa pinulungan ug libre nga komunikasyon sa lain-laing pormat, sama sa dakong imprenta, ug auxiliary nga mga tabang anaa kanimo. Tawga ang mga serbisyo sa miyembro sa 1-800-980-8728, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูด**ภาษาไทย (Thai)** คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-800-980-8728, TTY 711