



HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Tài liệu này cung cấp các thông tin sau đây

Mùa cúm đã đến – đây là thời điểm thích hợp để cân nhắc trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xem liệu chích vắc-xin cúm có phù hợp với quý vị hay không. 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 hỗ trợ

Tìm hiểu thêm tại

uhc.com/staycovered.

Hãy cùng trò chuyện về bệnh cúm

Đây là thời điểm thích hợp để trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị xem liệu chích vắc-xin cúm có phù hợp với quý vị hay không.

Nhiều người chọn chích vắc-xin mỗi năm, và nhà cung cấp dịch vụ của quý vị có thể giúp quý vị quyết định phương án tốt nhất dựa trên nhu cầu và mối quan tâm về sức khỏe của quý vị.

Nếu quý vị quan tâm, dưới đây là một số câu hỏi nên đưa ra:

- Cách vắc-xin cúm có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh
- Liệu vắc-xin có thể giúp giảm nhẹ triệu chứng nếu quý vị vẫn mắc cúm
- Ảnh hưởng của việc chích ngừa đối với những người xung quanh, như gia đình hoặc đồng nghiệp



Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị là nguồn hướng dẫn cá nhân hóa tốt nhất — **đừng ngần ngại bắt đầu cuộc trao đổi!**

Sổ 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

Nhận hỗ trợ đưa đón đến các cuộc hẹn y tế và hơn thế nữa

Nếu quý vị là hội viên đủ điều kiện của UnitedHealthcare® Community Plan, quyền lợi của quý vị có thể bao gồm dịch vụ vận chuyển phi cấp cứu khi quý vị không có phương tiện đi lại. Và quý vị không phải trả chi phí.

Quý vị có thể được đưa đón không giới hạn đến các cuộc hẹn y tế được chi trả – như chăm sóc chính (PCP), thai sản, bác sĩ chuyên khoa, khám mắt, nha khoa (hội viên từ 20 tuổi trở xuống), thăm khám sức khỏe tâm thần và điều trị sử dụng chất gây nghiện. Hội viên cũng có thể được đưa đón đến:

- Chăm sóc tạm thời (từ 18 tuổi trở lên)
- Trị liệu thần kinh cột sống hoặc châm cứu
- Khám mắt định kỳ (thị lực cho người từ 21 tuổi trở lên)
- Các buổi họp AA (Những Người Nghiện Rượu Ẩn Danh)
- Các lớp thai sản, sinh nở, Lamaze và nuôi dạy con
- Huấn luyện chăm sóc trẻ sơ sinh tại khoa hồi sức sơ sinh (NICU)
- Nhà thuốc là điểm dừng được chi trả cho hội viên đủ điều kiện đang nhận dịch vụ từ nhà cung cấp

Kể từ ngày 1 tháng 1 năm 2026, hội viên có thể được đưa đón đến các cuộc hẹn WIC (Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ nhỏ) và hai Sự kiện Hội viên của UnitedHealthcare.

Để lên kế hoạch cho chuyến đi của quý vị, hoặc để xem quý vị có đủ điều kiện không, hãy dùng **ứng dụng UnitedHealthcare®** truy cập **myuhc.com/transportation**, hoặc gọi **1-866-726-1472**.

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

Hỗ trợ kế hoạch cai thuốc lá của quý vị. Trò chuyện với một chuyên viên hỗ trợ qua

myuhc.com/communityplan hoặc trên

ứng dụng di động UHC. Hoặc gọi đường dây

miễn cước Quit For Life theo số **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**, TTY **711**, hoặc truy cập **quitnow.net/UHCLACommunityPlan**.



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 (primary care provider, PCP). Quý vị có thể cùng họ lập kế hoạch để kiểm soát huyết áp của quý vị.

Hội viên đủ điều kiện có thể nhận phần thưởng khi kiểm soát tăng huyết áp (cao huyết áp); vui lòng gọi Bộ phận Dịch vụ Hội viên theo số **1-866-675-1607, TTY 711**, để biết thêm thông tin.

Các quyền lợi chương trình

Tận dụng tối đa quyền lợi thuốc kê đơn của quý vị với OptumRx

Bắt đầu từ **ngày 1 tháng 10 năm 2025**, UnitedHealthcare Community Plan tại Louisiana sẽ sử dụng OptumRx để quản lý quyền lợi thuốc kê đơn của quý vị.

Đây là những gì quý vị cần biết:

- Quý vị sẽ nhận thẻ ID mới với thông tin nhà thuốc được cập nhật.
- Sổ tay hội viên và trang web sẽ được cập nhật để giúp quý vị hiểu cách sử dụng quyền lợi của mình với OptumRx.
- Bắt đầu từ ngày 1 tháng 10, vui lòng mang thẻ ID mới đến nhà thuốc để họ xử lý và cấp phát đơn thuốc cho 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:

Miễn cước **1-866-675-1607**, TTY **711**

Nhận trợ giúp cho các câu hỏi và mối quan tâm của quý vị. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

NurseLine: 1-877-440-9409, TTY **711**

Nhận tư vấn sức khỏe từ điều dưỡng 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần, miễn phí cho quý vị (miễn cước).

Quit For Life:

1-866-QUIT-4-LIFE, TTY **711** (miễn cước)

quitnow.net/UHCLACommunityPlan

Nhận hỗ trợ cai thuốc lá miễn phí cho quý vị.

Chuyên chở:

1-866-726-1472, TTY **711**

Gọi để hỏi về các chuyến đi đến và đi từ các lần thăm khám y tế và nhà thuốc. Để đặt chuyến xe, vui lòng gọi trước ít nhất 48 giờ so với lịch hẹn.

Quản lý Chăm sóc:

1-866-675-1607, TTY **711**

Hội viên mắc bệnh mạn tính và nhu cầu phức tạp có thể nhận các cuộc gọi chăm sóc, thăm nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu tới nguồn lực cộng đồng, nhắc lịch hẹn, hỗ trợ đưa đón và hơn thế nữa. UHC cũng cung cấp cho Hội viên các Dịch vụ Quản lý ca bệnh Y khoa và Sức khỏe Hành vi miễn phí để hỗ trợ nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị (miễn cước).

Đường dây hỗ trợ khủng hoảng:

1-855-242-2735, TTY **711**

Gọi khi quý vị đang trải qua khủng hoảng sức khỏe hành vi (tâm thần). Dịch vụ này luôn sẵn sàng 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Sau khi tình trạng khẩn cấp được giải quyết, chúng tôi sẽ kết nối quý vị với các dịch vụ điều trị và hỗ trợ bổ sung.

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.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Nhận 4.5GB dữ liệu tốc độ cao, 3000 phút trò chuyện và tin nhắn văn bản không giới hạn mỗi tháng. Cộng với tùy chọn mua điện thoại với giá \$20.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711

uhhealthyfirststeps.com

Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ và nhận phần thưởng để được chăm sóc trước khi sinh và chăm sóc sức khỏe cho em bé (miễn cước).

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.

Nguồn lực Cộng đồng:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể hỗ trợ thực phẩm, nhà ở, thanh toán tiện ích và hơn thế nữa, với chi phí giảm hoặc miễn phí cho quý vị. Tìm kiếm trợ giúp trong khu vực của quý vị.

Expressable: expressable.com/united

Làm việc cùng một nhà trị liệu ngôn ngữ được cấp phép qua các buổi trực tuyến 1 kèm 1 ngay tại nhà – với bài tập luyện hàng tuần, hướng dẫn và hỗ trợ để giúp quý vị đạt mục tiêu nhanh hơn.

Các quyền lợi giá trị gia tăng:

1-866-675-1607, TTY 711

UHC cung cấp cho hội viên đủ điều kiện các quyền lợi giá trị gia tăng và phần thưởng khi hoàn thành đánh giá nhu cầu sức khỏe, khám sức khỏe định kỳ, hội viên phòng gym và hơn thế nữa. Để biết thêm chi tiết, hãy gọi tới số điện thoại miễn cước.

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 (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). 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 for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number on your member identification card (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 on your member identification card (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, are available to you. Call Member Services at 1-866-675-1607, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Miembros al 1-866-675-1607, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어 (Korean)** 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 큰 활자체 인쇄와 같은 다른 형식의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스에 1-866-675-1607, TTY 711.

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 ở định dạng khác như bản in khổ lớn. Hãy gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số 1-866-675-1607, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย (Thai) คุณมีสิทธิได้รับบริการช่วยเหลือด้านภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น ตัวพิมพ์ขนาดใหญ่ โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อบริการสมาชิกได้ที่ 1-888-675-1607 และ TTY 711

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic)، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقاتٍ أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. ما عليك سوى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على الرقم 1-866-675-1607، أو عبر الهاتف النصي 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ (Lao), ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າ ແລະ ມີການສື່ສານບໍ່ເສຍຄ່າໃນຮູບແບບອື່ນໆເຊັ່ນ: ສື່ສິ່ງພິມໃຫຍ່ພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທຫາຝ່າຍບໍລິການສະມາຊິກທີ່ເບີ 1-866-675-1607, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Chinese)**，您可以獲得免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊。請致電會員服務部，電話 1-866-675-1607，聽障專線 (TTY) 711。

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)** sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachdienste und kostenlose Mitteilungen in anderen Formaten, beispielsweise in Großdruck, zur Verfügung. Rufen Sie den Mitglieder-Service an, unter 1-866-675-1607, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyon libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro sa 1-866-675-1607, TTY 711.

ATTENTION : si vous parlez **français (French)**, des services d'assistance linguistique gratuits et des communications gratuites dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont à votre disposition. Veuillez appeler le département des services aux membres au 1-866-675-1607, TTY 711.

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو (Urdu) بولتے ہیں، تو مفت زبان کی خدمات اور دیگر فارمیٹ میں مفت مواصلات، جیسے بڑے پرنٹ، آپ کے لیے دستیاب ہیں۔ Member Services کو 1-866-675-1607 پر اور TTY 711.

ATENÇÃO: se você fala **português (Portuguese)**, estão disponíveis para você serviços gratuitos de assistência linguística e comunicações gratuitas em outros formatos, como letras grandes. Ligue para o Serviço do Associado no número 1-866-675-1607, TTY 711.

توجه: اگر به فارسی (**Persian**) صحبت نمی‌کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالب‌های دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با خدمات اعضا به شماره 1-866-675-1607، 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。メンバーサービス（1-877-542-9238、TTY 711）に。

ВНИМАНИЕ! Если Вы говорите на **русский (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в других форматах, например, с использованием крупного шрифта. Звоните в отдел обслуживания участников по телефону 1-866-675-1607, TTY 711.