



# HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



## Tài liệu này cung cấp các thông tin sau đây

Khi quý vị bị bệnh hoặc bị thương tích, quý vị có biết tìm kiếm dịch vụ điều trị ở đâu không? Xem trang 2 để tìm hiểu nơi tốt nhất để nhận dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe được bao trả

## Bước khởi đầu khỏe mạnh

### Gặp nhà cung cấp của quý vị để thăm khám sức khỏe hàng năm

Bắt đầu năm mới ngay bằng cách lên lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị. Tất cả các thành viên trong gia đình quý vị nên đến thăm khám với nhà cung cấp của họ mỗi năm một lần để kiểm tra sức khỏe hàng năm. Lần thăm khám này là quyền lợi được bảo hiểm theo chương trình bảo hiểm y tế của quý vị. Trong lần khám này, quý vị sẽ được khám sàng lọc hoặc chích các loại vắc xin mà quý vị có thể cần. Mùa đông này, hãy nhớ hỏi nhà cung cấp của quý vị về việc chích vắc xin ngừa COVID-19 và chích ngừa cúm.



### Quý vị cần nhà cung cấp mới?

Họ sẽ giúp quý vị tìm một nhà cung cấp. Trò chuyện với người hỗ trợ về quyền lợi thông qua [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) hoặc ứng dụng di động UHC.

**Dịch vụ chăm sóc sức khỏe được bao trả**

## Biết nơi cần đến

Khi quý vị cần chăm sóc, việc đến đúng nơi có thể giúp quý vị tiết kiệm thời gian quý báu. Dưới đây là một số điều cần ghi nhớ khi quyết định tìm kiếm phương pháp điều trị.

### 1. Nhà cung cấp dịch vụ Chăm sóc chính (PCP)

Đối với hầu hết các bệnh tật và thương tích, văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị là nơi đầu tiên quý vị nên gọi đến. Họ có thể tư vấn cho quý vị về chăm sóc tại nhà. Họ cũng có thể yêu cầu toa thuốc với nhà thuốc của quý vị, nếu cần.

### 2. Chăm sóc Khẩn cấp

Nếu quý vị không thể đến gặp nhà cung cấp của mình, quý vị có thể đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Các trung tâm chăm sóc khẩn cấp tiếp nhận bệnh nhân không có lịch hẹn trước cần điều trị các bệnh nhẹ và chấn thương. Quý vị cũng có thể nói chuyện với y tá 24/7 bằng cách gọi số điện thoại miễn cước

**1-888-980-8728** hoặc trò chuyện với bác sĩ bằng cách sử dụng ứng dụng Doctor Chat của chúng tôi.

### 3. Phòng cấp cứu (ER)

Đến phòng cấp cứu hoặc gọi 911 đối với các vấn đề đe dọa đến tính mạng như chấn thương đầu, phản ứng dị ứng nghiêm trọng, khó thở, bông nặng hoặc chảy máu không kiểm soát được.

## Lắng nghe trái tim của quý vị

### Đau tim ở nam giới và phụ nữ có một số triệu chứng khác nhau

Ở Hoa Kỳ, nguyên nhân hàng đầu gây tử vong cho cả nam giới và phụ nữ là bệnh tim, trong đó đau tim thường là lý do. Điều quan trọng là phải biết các dấu hiệu và triệu chứng của cơn đau tim.

Các triệu chứng ở cả nam giới và phụ nữ có thể là:

- Đau lan đến cổ
- Đau ngực
- Khó thở
- Đổ mồ hôi nhiều
- Đau lan đến vai
- Đau lan sang cánh tay

Phụ nữ cũng có thể gặp phải:

- Lo lắng, yếu ớt không rõ nguyên nhân
- Chóng mặt, buồn nôn
- Đau hàm hoặc răng
- Đau dạ dày
- Đau lưng

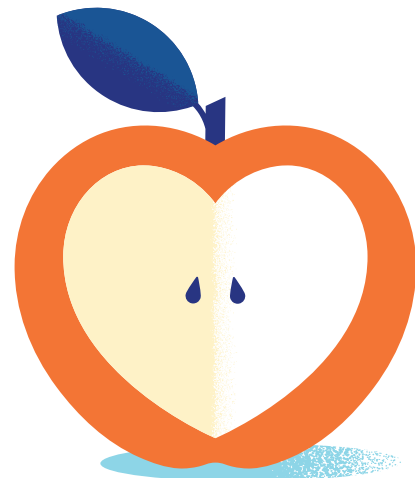
Cơn đau tim có thể xảy ra ở mọi lứa tuổi. Nhưng phụ nữ thường xuất hiện cơn đau tim đầu tiên ở độ tuổi muộn hơn nam giới. Độ tuổi trung bình bị đau tim ở phụ nữ là 70. Đối với nam giới, độ tuổi này là 66.



**Trái tim thông minh.** Một lối sống lành mạnh có thể giúp quản lý bệnh tim. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về những thay đổi mà quý vị có thể thực hiện để giảm nguy cơ bị đau tim.

### Thông tin chi tiết về hội viên, quyền lợi và chương trình

Quý vị có thể xem và tải xuống Sổ tay Hội viên của mình mọi lúc, mọi nơi, bằng cách truy cập **myuhc.com/communityplan**. Quý vị muốn có một bản in? Xin gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số miễn cước **1-888-980-8728, TTY 711** để yêu cầu gửi Sổ tay Hội viên qua đường bưu điện cho quý vị.



# Tiêu diệt ung thư

## Khám sàng lọc để phát hiện ung thư sớm

Sàng lọc ung thư là việc rất quan trọng nếu quý vị có nguy cơ. Phát hiện ung thư sớm giúp quá trình điều trị dễ dàng hơn. Hãy hỏi nhà cung cấp về những lần khám sàng lọc này trong lần khám tiếp theo của quý vị.

### 1. Sàng lọc ung thư đại trực tràng

Sàng lọc ung thư đại trực tràng được khuyến cáo cho người lớn từ 45 đến 75 tuổi. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp về lựa chọn sàng lọc tốt nhất cho quý vị.

### 2. Sàng lọc ung thư cổ tử cung

Phụ nữ trong độ tuổi từ 21 đến 29 nên làm xét nghiệm Pap smear 3 năm một lần. Sau đó, xét nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần trong độ tuổi từ 30 đến 65. Xét nghiệm có thể kết thúc ở tuổi 65 đối với phụ nữ có tiền sử có kết quả Pap bình thường.

### 3. Sàng lọc ung thư tuyến tiền liệt

Nam giới trong độ tuổi từ 55 đến 69 nên có quyết định cá nhân về việc sàng lọc. Nếu quý vị thuộc nhóm tuổi này, hãy nói chuyện với nhà cung cấp về việc sàng lọc.

### 4. Sàng lọc ung thư phổi

Người lớn trong độ tuổi từ 50 đến 80 nên hỏi nhà cung cấp của họ về việc sàng lọc ung thư phổi nếu họ có tiền sử hút thuốc nhiều và hiện đang hút thuốc (hoặc bỏ thuốc lá trong vòng 15 năm qua).

## Cuộc sống hàng ngày

# Quý vị có bị SAD không?

## Lời khuyên để vượt qua tình trạng trầm cảm theo mùa

Rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD) là một dạng trầm cảm. Nó xảy ra vào những tháng lạnh, âm u trong mùa đông. Các triệu chứng bao gồm buồn bã, có tâm trạng không tốt, ngủ quá nhiều và tăng cân. Nếu quý vị nghĩ rằng mình bị SAD, hãy thử những lời khuyên tự chăm sóc sau:

**Tập thể dục.** Hoạt động thể chất vẫn luôn được biết là có thể giúp mọi người cảm thấy tốt hơn và giảm căng thẳng. Đi bộ, tập yoga hoặc bơi trong bể bơi trong nhà có thể khiến cơ thể quý vị chuyển động.

**Dành thời gian ở ngoài trời.** Mặc dù bầu trời có thể nhiều mây vào mùa đông, nhưng ánh sáng bên ngoài có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn. Hãy mặc quần áo ấm và đi bộ trong giờ nghỉ trưa. Nếu quý vị phải ở trong nhà, hãy ngồi gần cửa sổ.

**Uống vitamin.** SAD có liên quan đến tình trạng không có đủ vitamin D. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp của quý vị về việc dùng vitamin D hoặc các loại thuốc bổ khác.

# Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

## Dịch vụ Hội viên:

Số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711**, 7:45 sáng – 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 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.

## Trang web của chúng tôi:

**myuhc.com/communityplan**

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 quyền lợi hoặc xem thẻ ID hội viên của quý vị, dù quý vị đang ở bất cứ đâu.

## Ứng dụng UnitedHealthcare: Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™

Truy cập thông tin chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, mọi lúc mọi nơi.

## 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**.

Không mất thời gian chờ đợi và 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 giờ một ngày, 7 ngày một tuần và có thể giải đáp các thắc mắc, dù lớn hay nhỏ.

## Quit For Life: quitnow.net

Số điện thoại miễn cước **1-866-784-8454**, TTY **711**  
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 chuyến xe, hãy gọi ModivCare ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn của quý vị.

## 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.

## 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.

## Hapai Malama: Số điện thoại miễn cước 1-888-980-8728

Thứ Hai – Thứ Sáu, 7:45 giờ sáng – 4:30 giờ tối.  
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.

## Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

Giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng của quý vị với ứng dụng Tự chăm sóc. Ứng dụng này cung cấp cho quý vị các công cụ chăm sóc sức khỏe cảm xúc. Khám phá các bài thiền, bài tập thở, video, v.v. Quý vị sẽ nhận được nội dung cá nhân hóa và không mất phí.

## Community Connector:

**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.

## Quyền có quyền riêng tư của quý vị:

Là hội viên UHC QUEST, quý vị có quyền được bảo vệ quyền riêng tư của mình. Liên hệ với Dịch vụ Hội viên theo số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728** để tìm hiểu về cách chúng tôi có thể giúp bảo vệ quyền riêng tư của quý vị. Để biết thêm thông tin về các quyền và trách nhiệm của quý vị, hãy tham khảo trang 154 của sổ tay hội viên hoặc gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**.

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or has discriminated in any way, you can file a grievance with:

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

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

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Complaint forms are available at:

**<http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**.

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at  
**1-888-980-8728, TTY 711.**

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjelok wōñean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejele im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).