



HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Khi quý vị bị bệnh hoặc bị thương tích, quý vị có biết tìm kiếm dịch vụ điều trị ở đâu không?

Xem trang 3 để tìm hiểu nơi tốt nhất để nhận dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.



Khám sức khỏe

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 (Primary Care Provider, PCP) của quý vị.

Tất cả các thành viên trong gia đình quý vị nên đến thăm khám với PCP 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, xin nhớ hỏi PCP của quý vị về việc chích vắc xin ngừa COVID-19 và chích ngừa cúm.

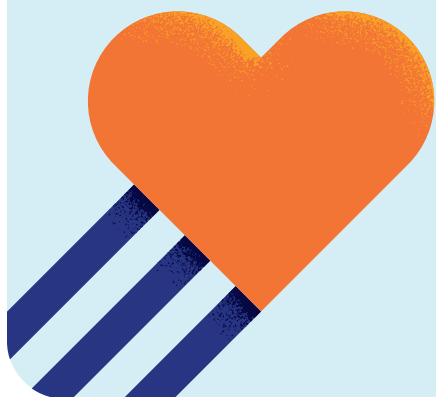


Thông tin chi tiết về hội viên, quyền lợi và chương trình

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.

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.



Quý vị có cảm thấy buồn trong mùa đông này không?

Những cách đơn giản để giúp giảm trầm cảm theo mùa

Đôi khi, mọi người cảm thấy buồn hoặc mệt mỏi khi các mùa thay đổi, đặc biệt là vào mùa đông. Tình trạng này được gọi là trầm cảm theo mùa hoặc “nỗi buồn mùa đông”. Quý vị có thể cảm thấy suy sụp, muốn ngủ nhiều, hoặc thậm chí tăng cân. Nếu quý vị nhận thấy những cảm giác này, hãy thử những mẹo đơn giản sau:

- **Vận động cơ thể của quý vị:** Tập thể dục có thể giúp quý vị cảm thấy hạnh phúc hơn. Quý vị có thể thử đi bộ, khiêu vũ, bơi lội hoặc yoga – bất cứ điều gì khiến quý vị vận động.
- **Đi ra ngoài:** Không khí trong lành và ánh sáng mặt trời có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn. Đi dạo, chơi bên ngoài, hoặc chỉ cần ngồi và tận hưởng không gian ngoài trời.
- **Ngủ ngon:** Cố gắng đi ngủ và thức dậy vào cùng một thời điểm mỗi ngày. Ngủ đủ giấc có thể giúp tâm trạng của quý vị.
- **Kiểm tra vitamin của quý vị:** Đôi khi cảm thấy buồn có thể liên quan đến việc không có đủ vitamin D. Kiểm tra với bác sĩ về việc uống vitamin.

Nếu quý vị vẫn cảm thấy chán nản, hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ y tế hoặc người mà quý vị tin tưởng.



Nếu quý vị đang gặp phải trường hợp khẩn cấp về sức khỏe tâm thần, **hãy gọi hoặc nhắn tin cho Đường dây Cứu trợ Tự tử & Khủng hoảng 988** để được hỗ trợ từ cố vấn khủng hoảng được đào tạo, 24/7.



Biết nơi cần đến để được chăm sóc

Hướng dẫn về các lựa chọn của quý vị

Khi quý vị cảm thấy không khỏe, việc xác định nơi để đến khám chữa bệnh có thể gây bối rối. Nếu có thể, quý vị nên bắt đầu với bác sĩ chăm sóc chính (PCP). Quý vị cũng cần biết các lựa chọn khác nếu không có PCP của mình.

Sử dụng hướng dẫn này để giúp tìm ra dịch vụ chăm sóc phù hợp càng nhanh càng tốt.

Tình huống	Tùy chọn chăm sóc
Có vấn đề sức khỏe không khẩn cấp hoặc cần chăm sóc phòng ngừa?	Bác sĩ chăm sóc chính (PCP) Đến gặp bác sĩ của quý vị. Họ biết tiền sử sức khỏe của quý vị và có thể giới thiệu quý vị đến bác sĩ chuyên khoa, nếu cần.
Quý vị có vấn đề sức khỏe không khẩn cấp và PCP của quý vị không có sẵn?	Phòng khám chăm sóc tiện lợi Hãy đến một phòng khám chăm sóc tiện lợi, có tại các cửa hàng bán lẻ lớn hơn, nhà thuốc và cửa hàng tạp hóa. Hoặc thử Thăm khám Trực tuyến 24/7 tại uhcdoctorchat.com .
Cần chăm sóc không khẩn cấp nhanh chóng?	Chăm sóc khẩn cấp Thử dịch vụ chăm sóc khẩn cấp. Không cần phải đặt lịch hẹn, và thời gian chờ đợi thường ngắn hơn nhiều so với phòng cấp cứu.
Quý vị có một trường hợp cấp cứu về sức khỏe tâm thần?	Trung tâm hỗ trợ khủng hoảng sức khỏe tâm thần, hoặc gọi 988.
Gặp phải tình huống cấp cứu y tế?	Phòng cấp cứu, hoặc gọi 911.



Quý vị không chắc nên đi đâu?

Gọi tới đường dây NurseLine miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711** để nói chuyện với y tá 24/7 và họ có thể giúp đỡ.



Quý vị cần nhà cung cấp mới?

Họ sẽ giúp quý vị tìm một nhà cung cấp. Hoặc trò chuyện với người hỗ trợ về quyền lợi thông qua myuhc.com/communityplan hoặc ứng dụng di động UnitedHealthcare.





Hiểu về cơ thể của quý vị

Tuyến giáp là gì và chức năng của nó?

Tuyến giáp là một tuyến nhỏ ở phía trước cổ. Nó tạo ra các hormone giúp cơ thể quý vị sử dụng năng lượng, phát triển và khỏe mạnh. Những hormone này giúp ích cho:

- Nhịp tim
- Tiêu hóa
- Sự phát triển của não và xương
- Chuyển động cơ bắp
- Thân nhiệt
- Kinh nguyệt (đối với bé gái)

Xét nghiệm và điều trị

Nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị có mối quan ngại. Họ có thể kiểm tra tuyến giáp của quý vị bằng xét nghiệm máu. Nếu có gì đó không ổn, họ có thể làm thêm xét nghiệm hoặc cho quý vị dùng thuốc để giúp tuyến giáp của quý vị hoạt động tốt hơn.

Các bệnh tuyến giáp trạng

Đôi khi tuyến giáp không hoạt động đúng cách. Dưới đây là một số vấn đề phổ biến:

- **Suy giáp** – tuyến giáp quá chậm và không tạo ra đủ hormone
- **Cường giáp** – tuyến giáp quá nhanh và tạo ra quá nhiều hormone
- **Bướu cổ** – tuyến giáp trở nên to hơn bình thường
- **Ung thư tuyến giáp** – các tế bào có hại phát triển trong tuyến giáp



Dịch vụ hỗ trợ

Các yếu tố xã hội ảnh hưởng đến sức khỏe

Sức khỏe tốt không chỉ liên quan đến các lần thăm khám và điều trị y tế. Các yếu tố cần thiết hàng ngày như tiếp cận thực phẩm lành mạnh, nhà ở an toàn, giao thông và an ninh tài chính là rất quan trọng. Nếu thiếu bất kỳ thứ gì, nó có thể có tác động lớn đến sức khỏe, an sinh và chất lượng cuộc sống của quý vị.

UnitedHealthcare Community Resources có thể giúp kết nối quý vị với các chương trình và tài nguyên cung cấp hỗ trợ với chi phí thấp hoặc miễn phí, bao gồm:

- Nâng cấp hiệu suất ngôi nhà
- Hỗ trợ đi lại phục vụ cho mục đích học tập hoặc công việc
- Chăn ấm và quần áo mùa đông



Truy cập uhc.care/HTCommResources để tìm trợ giúp trong khu vực của quý vị. Hoặc tìm chúng tôi trong ứng dụng **UnitedHealthcare app**.



Thông tin chương trình

Điền Bản Đánh Giá Nguy Cơ Sức Khỏe (HealthRisk Assessment, HRA) của quý vị

Cảm ơn quý vị là hội viên của UnitedHealthcare Community Plan. Để giúp chúng tôi cung cấp cho quý vị các quyền lợi và dịch vụ dành cho quý vị, điều quan trọng là quý vị phải hoàn thành một khảo sát ngắn khi chúng tôi thông báo cho quý vị. Khảo sát này hỏi những câu hỏi đơn giản về sức khỏe của quý vị. Câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín và sẽ không ảnh hưởng đến quyền lợi của quý vị.





Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Tiếp cận 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 của chúng tôi:

myuhc.com/communityplan

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, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

NurseLine: Số 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 miễn cước **1-800-784-8669**

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

Chuyên chở:

Số miễn cước **1-888-777-3844**,

TTY **1-888-777-3844**

Quý vị có thể được đưa đón đến và đi từ các lần thăm khám y tế. Để lên lịch đưa đón, hãy gọi cho MTM Health ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn của quý vị hoặc tải xuống ứng dụng MTM Health.

Quản lý Chăm sóc:

Số 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 và các nguồn lực về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

Hāpai Malama:

Số miễn cước **1-888-980-8728**

Từ Thứ Hai đến Thứ Sáu,

7:45 sáng – 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 nối với các chương trình hỗ trợ ‘ohana của bạn mà bạn không phải trả phí nào. Nhắn tin “8010” (miễn cước) đến **1-866-238-2068**.





Tài nguyên dành cho hội viên

Self Care bởi 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 mà không mất phí.

Nền tảng 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 miễn cước **1-808-766-9920**

Email: malukou@uhc.com

7:45 sáng – 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.

Xin mời quý vị ghé thăm chúng tôi trực tiếp tại các văn phòng UnitedHealthcare nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về các quyền lợi của mình. Từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7:45 sáng – 4:30 chiều.

Oahu: Malu Kou, 51 N. Hotel St., Ste A, Honolulu, HI 96817

Maui: 340 Hana Hwy, Ste B, Kahului HI, 96732

Hilo: 45 Mohouli St, Ste 204, Hilo, HI 96720

Nguồn lực Cộng đồng:

uhc.care/HTCommResources

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.