



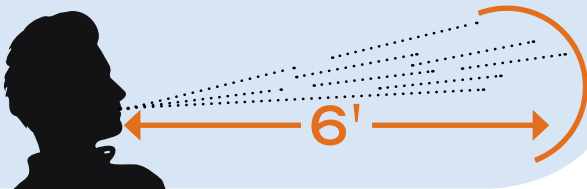
BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK



QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Siêu vi cúm có thể lan xa 6 bộ từ người hắt hơi hoặc ho.



Tên mới của chúng tôi

Chương trình Medicaid của quý vị sẽ sớm có tên gọi là QUEST Integration

Quý vị đã nhận được gói lựa chọn chương trình sức khỏe từ tiểu bang. Chương trình Medicaid sẽ không còn được gọi là QUEST hay QExA sau ngày 31 tháng Mười Hai, 2014. Chương trình này sẽ được gọi là QUEST Integration.

Quý vị sẽ được thẻ ID mới và bộ chào mừng đến chương trình qua thư gửi. Quyền lợi Medicaid của quý vị sẽ vẫn giữ nguyên.

Một số dịch vụ vẫn cần bác sĩ và chương trình sức khỏe phê duyệt trước khi quý vị nhận dịch vụ.



Tìm hiểu thêm. Xin viếng MyUHC.com/CommunityPlan hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** để biết thêm thông tin về QUEST Integration.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

Phẩm chất là điều quan trọng

UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình Cải Tiến Phẩm Chất. Chương trình này chăm sóc hội viên và phục vụ hội viên tốt hơn. Mỗi năm chúng tôi báo cáo cách chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho hội viên. Nhiều thông tin trong báo cáo của chúng tôi là về vấn đề sức khỏe cộng đồng chánh.

KẾT QUẢ SỨC KHỎE

Năm 2013, mục tiêu của chúng tôi là tăng số hội viên:

- khám sức khỏe cho trẻ sơ sinh, trẻ em và thiếu niên.
- khám chất nhờn cổ tử cung.
- khám cholesterol.
- khám thăm dò ung thư vú.

Năm 2014, chúng tôi thấy có nhiều trẻ em hơn đi khám sức khỏe. Cũng có nhiều phụ nữ chụp quang tuyến vú. Ngoài ra, đã có nhiều hội viên đo chỉ số BMI (BMI là một chỉ số kiểm tra béo phì). Tuy nhiên, chúng tôi thấy không có nhiều thanh thiếu niên khám sức khỏe thường niên.

Trong năm 2014–2015, chúng tôi sẽ tiếp tục khuyến khích các hội viên lấy các dịch vụ cần thiết. Chúng tôi muốn thấy có nhiều:

- thanh thiếu niên đi khám sức khỏe thường niên.
- hội viên bị tiểu đường đi khám mắt thường niên và thử nghiệm HbA1c.

KẾT QUẢ HÀI LÒNG CỦA HỘI VIÊN

Chúng tôi cũng làm khảo sát hội viên hàng năm. Các khảo sát cho biết mức độ chúng tôi đáp ứng nhu cầu của hội viên. Các khảo sát năm 2014 cho biết có tiến bộ trong một số lãnh vực đánh giá. Các khảo sát gồm đánh giá hội viên về các chuyên gia, chương trình chăm sóc sức khỏe và sức khỏe của họ. Chúng tôi đang cố gắng cải tiến dịch vụ khách hàng và hiện nay, đã có người cụ thể giúp các hội viên nào phải gọi đến hơn một lần để hỏi về một vấn đề rắc rối. Chúng tôi đang tìm những cách mới để đáp ứng tốt hơn nhu cầu của tất cả hội viên.



Được tất cả. Nếu quý vị muốn biết thêm về chương trình Cải Tiến Phẩm Chất (Quality Improvement) và tiến trình của chúng tôi về việc đáp ứng mục đích, xin gọi số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

CHÚNG TÔI NÓI ĐƯỢC NGÔN NGỮ CỦA QUÝ VỊ

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.



Kiểm tra sức khỏe

Cần chắc chắn là con của quý vị lớn lên khỏe mạnh.

Chữ EPSDT là viết tắt của Early Periodic Screening, Diagnostic and Treatment (Khám, Chẩn Đoán và Chữa Trị Sớm và Định Kỳ). Chương trình khám sức khỏe trẻ em này của Medicaid là quyền lợi miễn phí cho hội viên từ khi sinh ra đến 20 tuổi. Mục đích của chương trình này là chú ý hơn vào phòng ngừa sớm, phát hiện và chữa trị sớm vấn đề sức khỏe trước khi thành bệnh tật vĩnh viễn, suốt đời. Khám sức khỏe trẻ em bao gồm:

- khám sức khỏe
- lấy tiểu sử y tế
- đo chiều cao và trọng lượng
- khám phát triển, tìm bệnh tự kỷ và hành vi
- khám nhãn khoa và thính lực
- thử nghiệm chì trong máu (từ 12 đến 24 tháng)
- thử nghiệm thiếu máu, nếu thích hợp
- chích ngừa cần thiết (chích thuốc)
- giới thiệu đến chuyên gia và bác sĩ
- giới thiệu đến dịch vụ đặc biệt
- thử nghiệm máu hoặc khám cần thiết khác

Giữ con của quý vị khỏe mạnh và lấy hẹn khám bác sĩ thường xuyên. Thời gian như sau:

- **TRÉ SƠ SINH:** 14 ngày, 1, 2, 4, 6 và 9 tháng
- **TRÉ NHỎ:** 12, 15 và 18 tháng; và 2, 3 và 4 tuổi
- **TRÉ LỚN:** 5, 6, 8 và 10 tuổi
- **THANH THIỂU NIÊN:** 12, 14, 16, 18 và 20 tuổi



Find Dr. Right. (Tìm Đúng Bác Sĩ). Quý vị cần tìm một bác sĩ mới cho con mình? Dùng danh mục trực tuyến của người chăm sóc tại MyUHC.com/CommunityPlan. Hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

CHỪNG NGỪA PHÙ HỢP NHẤT CHO EM BÉ CỦA QUÝ VỊ

Khi lên 2 tuổi, con của quý vị cần được chích các chủng ngừa sau:

- 1 liều MMR (sởi, quai bị và rubella)
- 3 liều IPV (bại liệt)
- 3 liều HiB (cảm cúm H, loại B)
- 3 liều HepB (viên gan B)
- 4 liều DTaP (tiêu chảy, uốn ván, ho gà)
- 1 liều Varicella (thủy đậu)

Chủng ngừa trước tuổi thiếu niên

Khi con quý vị 11 hoặc 12 tuổi là lúc để chích đợt chủng ngừa khác. Chủng ngừa vào lần khám sức khỏe thường niên trước tuổi thiếu niên. Các chủng ngừa này bảo vệ con quý vị, bạn bè của trẻ và người trong nhà quý vị khỏi các bệnh nghiêm trọng. Trong lần dẫn con đang ở độ tuổi học trung học của quý vị đến bác sĩ thì hỏi về các chủng ngừa sau:

- **HPV:** Phòng ngừa siêu vi sinh dục papilom ở người (Human Papillomavirus)
- **VIÊM MÀNG NÃO CẦU KHUẨN:** Phòng ngừa viêm màng não do vi khuẩn
- **CHỪNG NGỪA SÀI UỐN VÁN, BẠCH HẦU, HO GÀ (TDAP):** Phòng ngừa uốn ván, bạch hầu và ho gà. Nếu con quý vị bị lỡ bất cứ chủng ngừa nào nói trên thì vẫn chưa quá trễ để chích.



Đó là chủng ngừa phù hợp nhất. Tìm hiểu thêm về chủng ngừa cho mọi người trong nhà quý vị tại CDC.gov/vaccines.



NurseLine (Đường Dây Y Tá)

Cố vấn sức khỏe 24/7

Khi quý vị bị ốm hoặc bị thương, thì thường khó lấy quyết định chăm sóc sức khỏe. Quý vị có thể không biết nên đến phòng cấp cứu, đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp hay lấy hẹn với người chăm sóc hoặc chỉ tự chăm sóc. Một y tá có kinh nghiệm có thể cho quý vị biết thông tin qua NurseLine để lấy quyết định.

Quý vị có thể muốn biết vấn đề sức khỏe của mình và muốn tìm hiểu thêm. Với dịch vụ NurseLine, quý vị sẽ được trả lời cho thắc mắc về sức khỏe chỉ bằng một cú gọi. Các y tá có thể cho biết thông tin và hỗ trợ nhiều quan tâm và vấn đề sức khỏe, bao gồm:

- thương tích nhẹ
- bệnh thông thường
- sức khỏe của đàn ông, phụ nữ và trẻ em
- dinh dưỡng và sức khỏe cơ thể
- thắc mắc cần hỏi người chăm sóc



Xin chào, y tá! (Hello, nurse!) Gọi số miễn phí, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Các y tá ghi danh luôn sẵn sàng bàn thảo quan tâm sức khỏe và trả lời thắc mắc của quý vị. Có sẵn dịch vụ thông ngôn.



Healthy First Steps

Dù quý vị đang mang thai con đầu lòng hay con thứ ba thì Healthy First Steps đều có thể giúp đỡ. Quý vị được hỗ trợ cá nhân để giữ gìn sức khỏe trước, trong và sau khi mang thai. Trong lúc quý vị đang mang thai, y tá riêng có thể giúp quý vị:

- tìm cách giảm hút thuốc, uống rượu và sử dụng ma túy.
- ăn uống lành mạnh.
- tập thể dục an toàn.
- chuẩn bị sinh con.

Sự hỗ trợ này không kết thúc sau khi quý vị sinh con. Y tá có thể giúp quý vị cho đến sáu tuần sau khi sinh để:

- chăm sóc hậu sản (và lấy hẹn).
- chọn bác sĩ cho con của quý vị.
- tìm tài nguyên địa phương như chương trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children, hay WIC).



Quý vị đang có thai? Nên ghi danh ngay hôm nay để mang thai vui vẻ và khỏe mạnh. Gọi chúng tôi theo số miễn phí **1-877-512-9357**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7:45 giờ sáng– 4:30 giờ chiều. Healthy First Steps là một phần quyền lợi của quý vị, không tốn thêm phí.

VỪA SINH CON?

Gọi cho văn phòng nhóm chăm sóc vào ngày quý vị từ bệnh viện trở về nhà. Lấy hẹn khám hậu sản. Yêu cầu được khám trong 4–6 tuần. Nếu sinh mổ, quý vị cần khám hai lần — một lần lúc 1–2 tuần và lần còn lại vào lúc 4–6 tuần.



Chà răng

Quý vị có biết rằng nếu con quý vị dưới 21 tuổi là đủ điều kiện để được dịch vụ phòng ngừa và chữa trị nha khoa thường xuyên? Điều này bao gồm làm sạch răng mỗi sáu tháng, chữa trị bằng florua và khám răng.

Community Case Management Corporation (CCMC) có hợp đồng với Dịch Vụ Nha Khoa Hawai'i để giúp quý vị tìm nha sĩ. Quyền lợi này là một phần trong chương trình EPSDT do tiểu bang Hawai'i Medicaid Med-QUEST cung cấp miễn phí cho quý vị.



Hãy mỉm cười! Gọi cho CCMC theo số miễn phí **1-888-792-1070** ngay hôm nay để tìm nha sĩ.



CÔNG THỨC LÀM MÓN SA LÁT XOÀI VÀ ĐẬU NGỰ

Thử làm món sa lát dễ ăn và thơm ngon này cho khai vị bữa tối hoặc bữa trưa.

NGUYÊN LIỆU

- 1 trái xoài gọt vỏ và cắt hình ô vuông nhỏ
- ½ củ hành đỏ hoặc hành vidalia cắt nhỏ
- hộp 15 aoxơ đậu trắng (cannellini bean) đã rửa và để ráo nước
- ½ chén ngô đã thái nhỏ
- nặn nước một trái chanh
- Rau sa lát nhỏ

CÁCH LÀM:

Trộn tất cả các nguyên liệu. Ăn với rau sa lát nhỏ. Cho 3 người ăn.

THÔNG TIN DINH DƯỠNG

161 nhiệt lượng
 1.3 g chất béo
 32 g hiđrat cacbon
 6.6 g chất xơ
 42 mg natri (chất muối)
 6.6 g chất đạm

Đồ ăn nhẹ

5 ý kiến cho bữa ăn nhẹ sau giờ tan học

1. TRẺ THÍCH ĐỒ ĂN NHẸ TIỆN LỢI.

Làm món rau dễ ăn. Rửa và cắt nhỏ món rau sống ưa thích cho con quý vị. Để rau vào trong hộp gắn ngay trước tủ lạnh. Để những ly nhỏ ngay tầm tay để trẻ rót đồ chấm rau vào.

2. SAU GIỜ TAN HỌC LÀ THỜI GIAN TUYỆT VỜI ĐỂ ĂN TRÁI CÂY.

Để một bát táo hoặc chuối trên bàn ăn trong bếp. Rửa trước nho hoặc cắt nhỏ cam và để trong đĩa ở nơi dễ thấy trong tủ lạnh.

3. CHẤT ĐẬM SẼ CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG BỀN LÂU CHO TRẺ LÀM BÀI TẬP VỀ NHÀ.

Cho viên pho mát hoặc cần tây cùng với bơ lạc, hoặc một ly sữa ít béo hoặc không béo. Hummus (món khai vị làm từ các thứ đậu, dầu, vừng, chanh và tỏi) hoặc đậu ngâm là lựa chọn tuyệt vời cho những người thích ăn uống đồ lạ.

4. LOẠI BỎ CẢM GIÁC THÈM ĂN.

Trẻ cũng như người lớn, có thể ăn vặt mà không để ý mình đang ăn. Để bánh quy, khoai tây chiên, kẹo và các đồ ăn vặt nhiều nhiệt lượng khác ngoài tầm nhìn.

5. BẮP RAN LÀ ĐỒ ĂN LẠNH MẠNH.

Món này rẻ hơn, dễ ăn và lạnh mạnh hơn khi quý vị tự làm. Cách làm rất dễ. Chỉ cần đổ một muỗng dầu ăn vào một cái nồi to nặng có nắp đậy. Bỏ vào ½ chén hạt bắp. Đậy nắp lại và lắc nồi khi nóng ở nhiệt độ cao cho tới khi bắp nổ hết. Đổ ra bát to và thêm một ít muối hoặc một ít pho mát Parmesan.



Trở lại trường học

Đôi khi, giáo viên là người đầu tiên thấy các dấu hiệu của ADHD ở trẻ. ADHD là viết tắt của attention-deficit/hyperactivity disorder (bệnh thiếu tập trung và hiếu động quá mức). Trẻ có thể gặp khó khăn trong học tập. Trẻ có thể gây rối ở lớp học.

ADHD có rất nhiều triệu chứng khác nhau. Tất cả trẻ em đôi khi cũng có vài triệu chứng này. Nhưng trẻ bị ADHD có một số triệu chứng xảy ra trong hầu hết thời gian. Triệu chứng của chúng nặng hơn ở những trẻ khác. Các triệu chứng hết trong vòng ít nhất sáu tháng. Bao gồm:

- dễ xao lãng
- khó tập trung hoặc làm theo chỉ dẫn
- không lắng nghe
- khó hoàn thành các việc cụ thể
- thường làm mất hoặc quên đồ vật
- khó ở yên một chỗ
- nói quá nhiều



Điều gì tiếp theo? Nếu giáo viên của con quý vị nghĩ rằng em có vấn đề thì bước đầu tiên là đưa con quý vị tới gặp bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). PCP có thể khám hoặc gửi con quý vị tới một chuyên khoa. Cần tìm người chăm sóc? Hãy viếng thăm **MyUHC.com/CommunityPlan**. Hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



Cùng nhau giữ an toàn!

UnitedHealthcare hợp tác với Sesame Workshop để lập ra các chỉ dẫn an toàn tại gia. Họ cung cấp những công cụ và sách lược để được môi trường an toàn.

Nhà là nơi gia đình học hỏi và chơi đùa cùng nhau. Quý vị có thể thực hiện nhiều điều đơn giản để giữ an toàn cho nhà mình. Thực hiện an toàn với con quý vị trong suốt những việc làm hàng ngày.

TRONG PHÒNG TẮM

- Hãy ở gần nhau lúc tắm. Cùng nhau chơi trò “I Spy” (“Tôi làm gián điệp”) hoặc thử xem đồ chơi nào chìm hay nổi.
- Giữ thuốc, các thuốc nước chùi rửa, sản phẩm làm đẹp và các vật sắc nhọn ngoài tầm tay trẻ em, hoặc khóa an toàn cho trẻ em không đụng đến.
- Đặt các thảm chống trượt bên trong và bên ngoài bồn tắm để bước qua lại an toàn.

TRONG PHÒNG NGỦ

- Giữ an toàn và khỏe mạnh bằng cách đặt chuông báo khói ở các tầng nhà và trong mỗi phòng ngủ. Thay pin ít nhất một năm một lần. Đánh dấu ngày đặc biệt trên lịch.
- Để ghế ngồi xa cửa sổ và dùng chèn cửa sổ để có nơi chơi đùa an toàn.
- Để tránh không có chất chì thì chùi sạch đồ chơi thường xuyên và bỏ đi các món đồ chơi đã mòn hoặc rách.



Tim thêm thông tin. Viếng thăm **sesamestreet.org/toolkits** để biết thêm chi dẫn. Quý vị sẽ tìm thấy tại đây các công cụ và tài nguyên giúp gia đình mình chơi đùa và phát triển cùng nhau.



Cộng tác viên về Thói Quen
Lành Mạnh Trọn Đời

TM/© 2014 Sesame Workshop

TÀI NGUYÊN CỘNG ĐỒNG

Có sẵn nhiều tài nguyên trong cộng đồng có thể giúp gia đình quý vị khỏe mạnh. Hai trong số đó là:

- **H-KISS** dịch vụ thông tin và giới thiệu MIỄN PHÍ cho trẻ 0-5 tuổi. Nếu quý vị có quan tâm hoặc thắc mắc về học tập và lớn lên của con mình thì gọi H-KISS theo số **1-800-235-5477** (số gọi miễn phí).
- **PHỤ NỮ, TRẺ SƠ SINH, VÀ TRẺ EM (WOMEN, INFANTS, AND CHILDREN, HAY WIC)** một chương trình về sức khỏe và thực phẩm MIỄN PHÍ cho phụ nữ, trẻ sơ sinh và trẻ em Gọi WIC theo số **1-808-586-8175** ở O'ahu hoặc **1-888-820-6425** (số gọi miễn phí) cho các đảo lân cận để biết quý vị có đủ điều kiện. Hoặc viếng thăm <http://health.hawaii.gov/wic>.



Chủng ngừa tốt

Quý vị có thể phòng ngừa hai bệnh phổ biến.

Chủng ngừa không chỉ cho trẻ em. Người lớn cũng cần chủng ngừa. Nếu quý vị hơn 60 tuổi thì hỏi bác sĩ về các chủng ngừa sau:

GIỜ LEO

GIỜ LEO LÀ GÌ

Bệnh giờ leo do siêu vi herpes zoster gây ra. Siêu vi này giống với siêu vi gây ra bệnh thủy đậu. Bệnh gây ra phát ban và có thể đau thần kinh sau này.

AI CẦN CHỦNG NGỪA

Người lớn từ 60 tuổi trở lên được khuyến cáo nên chủng ngừa. Ngay cả người đã từng bị giờ leo hoặc thủy đậu cũng nên chủng ngừa. Người có hệ miễn dịch yếu không nên chủng ngừa.

PHẾ CẦU KHUẨN

PHẾ CẦU KHUẨN LÀ GÌ

Bệnh phế cầu khuẩn do vi khuẩn gram dương gây viêm hô hấp trên (*Streptococcus pneumoniae*) gây ra. Nó có thể gây ra nhiễm khuẩn nặng như một số loại viêm phổi và viêm não.

AI CẦN CHỦNG NGỪA

Người lớn từ 65 tuổi trở lên được khuyến cáo nên chủng ngừa. Những người trẻ hơn có hút thuốc hoặc bị bệnh hen cũng nên chủng ngừa. Chủng ngừa này cũng quan trọng với những người có một số vấn đề sức khỏe.



Hỏi bác sĩ của quý vị. Gặp người chăm sóc chánh (primary care provider, hoặc PCP) một năm một lần để khám sức khỏe. Hỏi về chủng ngừa và thử nghiệm quý vị có thể cần. Cần tìm PCP mới? Viếng thăm MyUHC.com/CommunityPlan và dùng danh mục người chăm sóc. Hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

THÔNG TIN VỀ NGUỒN TÀI NGUYÊN

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) Tim bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc trình bày điều than phiền, gọi số miễn phí Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7 (số miễn phí) Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Our website (Mạng lưới của chúng tôi) Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên. MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia) Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình (số miễn phí). **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

National Dating Abuse Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Lạm Dụng Hẹn hò Quốc Gia) Thanh thiếu niên có thể nêu thắc mắc và trò chuyện với một thiếu niên khác hoặc người lớn (số miễn phí). **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)**

Hawaii Tobacco Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc Hawaii) Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc (số miễn phí). **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

Text4baby Nhận tin nhắn về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi chữ tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Gửi chữ tin nhắn **BEBE** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại text4baby.org.

UHC Pregnant Care Tweets (Tweets Chăm Sóc Thai Nghén UHC) Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều nên dự kiến và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén. [@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare) [@UHCEmbarazada](https://twitter.com/UHCEmbarazada) bit.ly/uhc-pregnancy

Hãy biết các dấu hiệu

Quý vị có thể bị tiểu đường không?

Bệnh tiểu đường ngày càng phổ biến. Hiện nay cứ 10 người Mỹ thì gần 1 người bị bệnh tiểu đường. Có nghĩa là hơn 29 triệu người. Tuy nhiên, 8 triệu người không biết mình bị bệnh này. Đó là lý do cần đi thử nghiệm.

TRIỆU CHỨNG CỦA TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2

- đi tiểu thường xuyên
- cảm thấy rất đói hoặc khát
- thấy rất mệt
- nhìn không rõ
- vết thương chậm lành khi bị đứt hoặc bầm tím

CÁC YẾU TỐ NGUY CƠ CỦA TIỂU ĐƯỜNG LOẠI 2

- quý vị có người trong nhà bị tiểu đường
- thừa cân
- không vận động
- là Thổ Dân Mỹ, Người Mỹ gốc Phi Châu hoặc Tây Bồ Nha
- bị tiểu đường khi mang thai



Đi kiểm tra. Một số người bị tiểu đường không có triệu chứng hoặc yếu tố nguy cơ. Điều quan trọng là cần thử nghiệm đường huyết khi khám sức khỏe thường niên. Cần tìm bác sĩ? Hãy viếng thăm MyUHC.com/CommunityPlan.

Quý vị là người quyết định

Bệnh tim là nguyên nhân gây tử vong số 1 ở Hoa Kỳ. Cứ ba người bị bệnh tim thì một người chết vì bệnh này. Nhưng quý vị là người quyết định ngăn ngừa điều này. Đây là sáu cách để có trái tim khỏe mạnh.

- 1. ĂN ĐÚNG CÁCH:** Ăn lượng nhiệt lượng ít hơn lượng cơ thể quý vị đốt cháy. Chọn nhiều loại thức ăn giàu dinh dưỡng khác nhau. Hạn chế ăn chất béo bão hòa, đường và muối.
- 2. NĂNG VẬN ĐỘNG:** Dành ít nhất 30 phút vận động vừa phải mỗi ngày.
- 3. KHÔNG HÚT THUỐC:** Cũng cần tránh các loại thuốc lá khác và hít phải khói thuốc người khác.
- 4. BIẾT CÁC CHỈ SỐ CỦA MÌNH:** Hỏi bác sĩ để kiểm tra mức cholesterol và huyết áp của mình. Nếu có các chỉ số cao thì cần bác sĩ giúp giảm các chỉ số này xuống.
- 5. THEO DÕI CÂN NẶNG:** Duy trì mức cân nặng phù hợp với chiều cao của quý vị.
- 6. HẠN CHẾ CĂNG THẲNG:** Tránh bị căng thẳng khi nào được. Tìm cách đương đầu với căng thẳng khi không thể tránh được.

