



BÍ QUYẾT CHO CUỘC SỐNG TỐT LÀ MỘT CHƯƠNG TRÌNH TUYỆT VỜI

# Health TALK



## QUÝ VỊ CÓ BIẾT KHÔNG?

Mùa cúm có thể kéo dài qua ba mùa. Cúm thường bắt đầu vào mùa thu. Và thường cao điểm vào mùa đông. Đôi khi có thể kéo dài sang cả mùa xuân. Quý vị có thể phòng ngừa cúm mùa trong năm bằng cách chủng ngừa cúm. Tất cả mọi người từ 6 tháng trở lên cần chủng ngừa cúm một lần vào mỗi mùa thu. Hiện đã có chủng ngừa cúm mùa.



## Liều thuốc đúng

**Tìm chữa trị tốt nhất cho bệnh hiếu động thiếu tập trung (ADHD) của con quý vị**



Nếu trẻ của quý vị bị bệnh hiếu động thiếu tập trung (attention deficit hyperactivity disorder, hay ADHD), thì người chăm sóc của em có thể đề nghị dùng thuốc. Có nhiều loại thuốc trị bệnh ADHD. Có thể phải mất một thời gian mới tìm được loại thuốc tốt nhất cho trẻ của quý vị.

Trẻ của quý vị có thể cần thay đổi loại thuốc hay liều lượng vài lần. Một số loại thuốc không có hiệu quả đối với trẻ của quý vị. Những loại thuốc khác cũng có thể gây ra phản ứng phụ. Liều lượng có thể quá thấp hay quá cao cho trẻ. Vì vậy, điều quan trọng đối với trẻ em đang dùng thuốc trị bệnh ADHD là phải thường xuyên đi khám bác sĩ của em. Đi khám 30 ngày sau khi con quý vị bắt đầu dùng thuốc. Sau đó phải luôn giữ đúng lịch hẹn khám thường xuyên. Cũng có thể cần liệu pháp tinh thần và tham vấn.



**Sức Khỏe Trẻ Em.** Tìm hiểu thêm về ADHD và những quan tâm sức khỏe khác cho trẻ thơ tại [UHCommunityPlan.com/LAkids](http://UHCommunityPlan.com/LAkids). Trang này có nhiều thông tin sức khỏe đáng tin cậy, viết cho các bậc phụ huynh, trẻ em và thiếu niên.



# Để luôn khỏe mạnh

Dịch vụ chăm sóc phòng ngừa được bảo hiểm.

Người ở mọi độ tuổi đều cần được chăm sóc phòng ngừa. Chăm sóc phòng ngừa để quý vị luôn khỏe mạnh. Điều này giúp quý vị tránh được các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng về sau, đặc biệt là các em tuổi thiếu niên cần phải khám sức khỏe tổng quát mỗi năm.

Chăm sóc phòng ngừa được bao trả 100% khi quý vị khám với người chăm sóc trong hệ thống. Dịch vụ này miễn phí cho quý vị. Các dịch vụ được bao trả bao gồm:

- **KHÁM SỨC KHỎE CHO TRẺ EM VÀ NGƯỜI LỚN**
- **CHỪNG NGỪA TIÊU CHUẨN**
- **CHĂM SÓC SỨC KHỎE PHỤ NỮ.** Điều này bao gồm khám sức khỏe phụ nữ hàng năm cho các em tuổi thiếu niên. Kế hoạch hóa gia đình và thử nghiệm các bệnh lây truyền qua tình dục cũng được bao trả.
- **KHÁM THĂM DÒ.** Đối với trẻ em, khám thăm dò gồm thử nghiệm tiêu chuẩn cho trẻ sơ sinh và thử nghiệm chì. Khám bèo phì và phát triển cũng được bao trả.

Lấy hẹn ngay hôm nay!

## ĐƯỢC BAO TRẢ: THUỐC CHÍCH NGỪA

Cần các loại thuốc chích ngừa khác nhau theo độ tuổi. Ví dụ, trẻ từ 11 đến 12 tuổi cần ba loại chủng ngừa:

- uốn ván, bạch hầu và ho gà (Tdap)
- viêm màng não (MCV4)
- siêu vi papilom ở người (human papillomavirus, hay HPV), chỉ ngừa cho phụ nữ

Ngoài ra, trẻ thiếu niên cần chích bồi MCV4 lúc 16 tuổi. Hơn nữa, người lớn cũng cần chích bồi chủng ngừa Tdap.



**Hỏi bác sĩ.** Có nhiều dịch vụ phòng ngừa được bao trả. Hỏi bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của con quý vị về khám dò tìm, cố vấn và chủng ngừa cần thiết cho độ tuổi và phái tính của con.

## Lấy kết quả

UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình Cải Tiến Phẩm Chất. Chương trình này chăm sóc 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.

Một trong những mục tiêu của năm vừa qua là tăng số hội viên bị bệnh tiểu đường được thử nghiệm HbA1c. Chúng tôi nhận thấy đã có thêm nhiều hội viên bị bệnh tiểu đường làm thử nghiệm này.

Trong năm tới, chúng tôi sẽ cố gắng để tăng số:

- hội viên được khám nha tổng quát
- lần khám thai cho hội viên đang mang thai
- lần khám hậu sản cho các bà mẹ mới sanh trong thời gian từ 3 đến 8 tuần sau khi sanh
- bệnh nhân bị hen suyễn dùng đúng thuốc

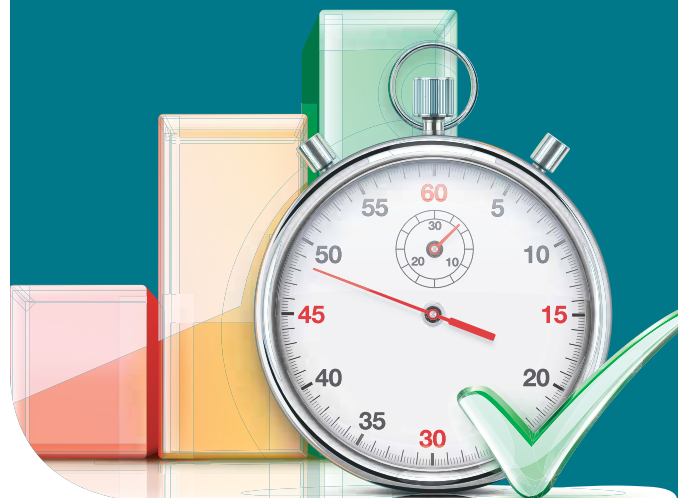
Chúng tôi cũng làm cuộc khảo sát hội viên hàng năm. Chúng tôi muốn biết mức độ chúng tôi đáp ứng nhu cầu của hội viên. Các khảo sát năm 2015 cho biết có tiến bộ nói chung trong:

- mức đánh giá bác sĩ của hội viên
- mức độ trao đổi thông tin của bác sĩ với hội viên
- mức độ thông tin bác sĩ của hội viên biết về các chăm sóc từ bác sĩ khác

Năm nay, chúng tôi sẽ cố gắng cải tiến mức độ hài lòng của hội viên về dịch vụ khách hàng. Chúng tôi sẽ huấn luyện nhân viên tốt hơn để giải quyết các cú gọi của hội viên đúng cách ngay lần đầu tiên. Chúng tôi cũng sẽ cải tiến công cụ tìm kiếm danh bạ người chăm sóc.



**Biết tất cả.** Quý vị muốn biết thêm về Chương trình Cải Tiến Phẩm Chất của chúng tôi? Gọi số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 chiều.



# Ai có thể giúp đỡ?

## Khi gọi đến Dịch Vụ Hội Viên hoặc Đường Dây Y Tá

UnitedHealthcare Community Plan có thể giúp quý vị về các quan tâm về sức khỏe và chương trình. Điều quan trọng là cần gọi đúng nơi để được trợ giúp phù hợp.

### ĐƯỜNG DÂY Y TÁ (NURSELINE)

Gọi Đường Dây Y Tá nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe của mình. Quý vị có thể gọi 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày trong tuần để trò chuyện với y tá. Gọi Đường Dây Y Tá:

- khi quý vị không chắc bệnh hoặc thương tích của mình có cần chăm sóc ngay không. Y tá có thể giúp quý vị quyết định nên đi chăm sóc khẩn cấp, đến phòng cấp cứu hay bác sĩ của quý vị không.
- khi quý vị cần được khuyến cáo để chữa trị triệu chứng tại nhà. Y tá có thể khuyến cáo tự chăm sóc hoặc dùng thuốc mua tự do qua quầy.
- trước khi quý vị gọi hoặc đến khám bác sĩ. Y tá có thể giúp quý vị chuẩn bị các thắc mắc với bác sĩ.

### DỊCH VỤ HỘI VIÊN

Dịch Vụ Hội Viên có thể giúp trả lời các thắc mắc hoặc quan tâm về chương trình của quý vị. Phục vụ từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7:00 giờ sáng đến 7:00 giờ chiều, Dịch Vụ Hội Viên có thể giúp quý vị:

- hiểu quyền lợi của mình.
- lấy thẻ ID hội viên thay thế.
- tìm bác sĩ hoặc bệnh xá chăm sóc khẩn cấp.
- hoàn tất lượng định sức khỏe.



**Lấy số.** Gọi Đường Dây Y Tá theo số miễn phí 24/7 tại **1-877-440-9409**. Gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-866-675-1607 (TTY 711)**, từ 7:00 sáng – 7:00 chiều, thứ Hai–thứ Sáu.



## Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

**Hỏi:** Khi nào tôi cần bắt đầu chăm sóc răng cho em bé của tôi?

**Đáp:** Quý vị có tin không, cần chăm sóc răng cho em bé ngay từ khi sinh ra! Cần chăm sóc nha khoa tốt trước khi mọc răng. Làm sạch nướu của em bé bằng vải mềm và nước. Khi mọc răng thì bắt đầu chải răng hai lần mỗi ngày. Dùng một chút kem đánh răng và bàn chải đánh răng mềm cho trẻ em. Đưa con quý vị đến khám nha sĩ lần đầu tiên khi mọc răng. Có thể là từ lúc 6 tháng đến 12 tháng.

Khi trẻ lớn hơn, chúng có thể tự chải răng. Kiểm tra để chắc chắn là răng đã thực sự sạch sẽ. Đưa con đến khám nha sĩ hai lần một năm để chùi răng và khám tổng quát răng.

Ngay cả khi trẻ sẽ rụng những răng sữa nhưng sâu răng vẫn là vấn đề nghiêm trọng. Điều này có thể gây thói quen ăn uống kém, vấn đề về âm ngữ, nhiễm trùng, răng trưởng thành bị đổi màu, cong hoặc hỏng.



**Nụ cười.** Quyền lợi của con quý vị gồm cả chăm sóc nha khoa. Quý vị cần tìm nha sĩ cho con mình? Đến **myuhc.com/CommunityPlan**. Hoặc gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên **1-866-675-1607 (TTY 711)**, thứ Hai–thứ Sáu, từ 7:00 sáng tới 7:00 chiều.





## Thông tin về nguồn tài nguyên

**Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc nêu than phiền ở bất cứ ngôn ngữ nào (gọi số miễn phí). Giờ làm việc: Thứ Hai tới thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối  
**1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí.  
**1-877-440-9409 (TTY 711)**

**Healthy First Steps (Bước Đầu Lành Mạnh)** Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con. Tham gia chương trình tặng thưởng Baby Blocks (gọi số miễn phí). Giờ làm việc: Thứ Hai tới thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối  
**1-877-813-3417 (TTY 711)**

**UHCBabyBlocks.com**

**Our website and app (Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi)** Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.

**myuhc.com/CommunityPlan**  
**Health4Me**

**KidsHealth (Sức Khỏe Trẻ Em)** Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên.  
**UHCCommunityPlan.org/LAkids**

**Text4baby** Nhận tin nhắn về thai kỳ, nhắc nhở bú sữa, bỏ hút thuốc, chăm sóc sau khi sanh, 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** để biết thêm thông tin.

**Smoking Quitline (Đường Dây Cai Thuốc Lá)** Lấy giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí 24/7.

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
**QuitWithUsLA.org**



## Trong vùng

### Chương trình hành cho động bệnh hen suyễn của quý vị

Nếu quý vị bị bệnh hen suyễn, thì cùng bác sĩ để lập chương trình hành động cho bệnh hen suyễn của mình. Chương trình này sẽ giúp quý vị kiểm soát bệnh hen suyễn. Giải thích về thuốc của quý vị. Cho quý vị biết cần làm gì khi triệu chứng trở nặng. Cho quý vị biết khi nào cần dùng thêm thuốc, gọi bác sĩ hoặc đến bệnh viện. Một chương trình hành động cho bệnh hen suyễn có ba vùng:



- **XANH LÁ CÂY:** Quý vị cảm thấy khỏe mạnh. Tiếp tục dùng thuốc kiểm soát dài hạn.
- **VÀNG:** Quý vị có triệu chứng hen suyễn. Quý vị có thể bị ho hoặc hắt hơi. Quý vị bị thất ngủ. Quý vị có thể gặp khó khăn khi làm việc hoặc tập thể dục. Bình tĩnh lại và dùng thuốc tác dụng nhanh.
- **ĐỎ:** Quý vị bị triệu chứng nặng. Thuốc tác dụng nhanh của quý vị không đủ. Cần được chăm sóc y tế ngay.



**Trợ giúp tại nhà.** Hội viên bị bệnh hen suyễn có thể được đánh giá hen suyễn thường niên tại nhà. Một chuyên viên hướng dẫn có chứng nhận trong hệ thống sẽ đến nhà quý vị. Gọi số **1-866-675-1607 (TTY 711)**, 7:00 sáng – 7:00 chiều, thứ Hai–thứ Sáu để biết thêm thông tin.