



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

HealthTALK



Quý vị có biết?

Quý vị nên bắt đầu dùng dù che nắng cho trẻ 6 tháng. Đối với trẻ nhỏ hơn thì mặc quần áo mỏng và đội nón rộng vành cho em. Dùng mái che trên xe đẩy hoặc ghế ngồi xe hơi để che nắng.

Chỉ dành cho hội viên

Sử dụng công an toàn của chúng tôi.

Quý vị có thể lấy các thông tin quan trọng về chương trình sức khỏe vào bất cứ lúc nào tại **myuhc.com/CommunityPlan**. Tại mạng lưới an toàn này, quý vị có thể xem thẻ ID, tìm người chăm sóc, đánh giá sức khỏe, tìm hiểu về quyền lợi, và nhiều hơn nữa. Ghi danh ngay hôm nay và bắt đầu tận dụng nhiều quyền lợi của mình. Thật nhanh chóng và dễ dàng:

1. Vào **myuhc.com/CommunityPlan**.
2. Bấm vào Register Now (Ghi Danh Ngay Bây Giờ). Quý vị cần có thẻ ID, hoặc có thể sử dụng số An Sinh Xã Hội và ngày sinh để ghi danh.
3. Làm theo hướng dẫn từng bước một.

Dùng thuốc theo chỉ dẫn

Quý vị có đang dùng thuốc đúng cách?

Dùng thuốc đúng cách để chăm sóc tốt hơn và có cuộc sống khỏe mạnh. Sau đây là vài chỉ dẫn về cách dùng thuốc:

- Biết lý do tại sao bác sĩ kê toa thuốc cho quý vị.
- Lấy thuốc khi quý vị có toa thuốc mới.
- Nếu không biết chắc về thuốc thì hãy hỏi bác sĩ và/hoặc dược sĩ của quý vị để họ giải thích. Hỏi để biết điều gì có thể xảy ra khi dùng thuốc, thuốc có phản ứng phụ không, và khi nào quý vị nên ngưng dùng thuốc.
- Không nên bỏ lỡ liều thuốc nào.
- Không ngưng dùng thuốc sớm trừ khi có chỉ dẫn của bác sĩ.
- Không dùng liều thuốc sai thời biểu. Biết rõ thời biểu dùng thuốc, như vào buổi sáng, trước hoặc sau khi ăn, hay vào buổi tối.
- Mua thêm thuốc trước khi dùng đến viên thuốc cuối cùng. Khi có thể được thì yêu cầu tiếp liệu thuốc trong ba tháng hoặc yêu cầu gửi thuốc qua bưu điện đến tận nhà quý vị.

Thuốc có tác dụng tốt nhất nếu quý vị tuân theo chương trình dùng thuốc của bác sĩ. Bệnh nhân không thấy bị bệnh thường không dùng thuốc theo đúng cách. Nếu bị cao huyết áp hay tiểu đường thì quý vị có thể không thấy mình bị bệnh. Tiếp tục dùng thuốc theo khuyến cáo của bác sĩ. Nếu quý vị không làm theo chỉ dẫn thì có thể gây ra những vấn đề có thể phòng ngừa được và phải đến khám bác sĩ những lúc không cần thiết.

Nếu có thắc mắc về thuốc thì gọi bác sĩ của quý vị hoặc người điều phối dịch vụ. Họ sẽ trả lời cho các câu hỏi của quý vị. Đừng quên rằng dược sĩ của quý vị cũng có thể trả lời các thắc mắc về thuốc.

Sống Lành Mạnh,

Ronald Y. Fujimoto, bác sĩ DO.

Giám Đốc Y Tế, UnitedHealthcare
Community Plan của Hạ Uy Di

Debra Schriber

Giám Đốc Dược, UnitedHealthcare
Community Plan của Hạ Uy Di

Lấy thuốc qua bưu điện

Nên dùng Chương Trình Giao Tận Nhà của UnitedHealthcare để giúp quý vị. Thuốc sẽ được gửi đến tận nhà của quý vị qua bưu điện. Chương Trình Giao Tận Nhà có những lợi ích sau đây:

- không phải thêm phí cho bưu điện Hoa Kỳ
- trả thêm phí để được giao hàng nhanh
- nhận thuốc mới trong 10 ngày làm việc
- lấy thêm thuốc theo yêu cầu trong khoảng 7 ngày làm việc
- lấy tiếp liệu thuốc đến 3 tháng

Gọi số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** để bắt đầu Chương Trình Giao Tận Nhà.



Giữ sức khỏe cho trẻ em

Chương Trình Khám Sớm Định Kỳ để Sàng Lọc, Chẩn Đoán và Chữa Trị (Early Period Screening Diagnostic and Treatment, hay EPSDT) là một chương trình chăm sóc sức khỏe. Chương trình này khám sức khỏe cho trẻ từ sơ sinh đến 20 tuổi.

Khám sức khỏe theo EPSDT có thể gồm khám sức khỏe thể chất toàn diện, khám sàng lọc thị lực và thính lực, thử nghiệm máu để tìm chi hoặc bệnh thiếu máu. Trẻ em cũng được những chủng ngừa cần thiết. Cha mẹ có thể cho biết con mình phát triển và lớn mạnh ra sao. Khám sức khỏe cũng là cơ hội để bàn thảo về bất cứ quan tâm nào về con của quý vị.

Lấy hẹn khám với bác sĩ chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP) của con quý vị. Cần khám sức khỏe theo EPSDT khi cho con quý vị:

- 14 ngày
- 30 ngày
- 2 tháng
- 4 tháng
- 6 tháng
- 9 tháng
- 12 tháng
- 15 tháng
- 18 tháng
- 24 tháng
- 30 tháng
- 36 tháng

Sau đó, lấy hẹn khám sức khỏe mỗi năm một lần sau khi trẻ 3 tuổi.

Khám sức khỏe theo EPSDT là việc quan trọng. Điều này giúp các gia đình:

- biết sớm về vấn đề y tế
- ngăn bệnh trạng trở nặng thêm
- được giới thiệu đến bác sĩ chuyên khoa hoặc dịch vụ cộng đồng
- ngăn bệnh mãn tính tiến triển thêm
- khám sàng lọc bệnh tự kỷ và những vấn đề về phát triển



Cần bác sĩ? Quý vị cần trợ giúp tìm PCP hay cần phương tiện đến buổi hẹn khám với PCP? Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Ngày xem phim miễn phí!

Chúng tôi rất cảm kích quý vị đã tham gia cộng đồng của chúng ta! Thay cho lời cảm ơn đặc biệt, chúng tôi mời quý vị đến xem chung phim miễn phí trong Ngày Chiếu Phim Miễn Phí để Cảm Ơn Hội Viên sắp tới của chúng tôi! Chúng tôi sẽ gửi thư mời tham dự các hoạt động này qua điện thư hoặc bưu điện.

Để chắc chắn quý vị không bỏ lỡ các sinh hoạt như thế này và những sinh hoạt trong tương lai thì chúng tôi cần có thông tin liên lạc hiện nay của quý vị.

Quý vị có thể gửi thông tin liên lạc của mình cho chúng tôi đến điện thư

communityplanhi@uhc.com

hoặc gọi cho chúng tôi

theo số miễn phí

1-888-980-8728

(TTY 711).



Chúng tôi chăm lo cho quý vị



Điều phối dịch vụ giúp hội viên được các dịch vụ và chăm sóc cần thiết. Người điều phối dịch vụ hợp tác với chương trình sức khỏe, bác sĩ chăm sóc chánh và cơ quan tại cộng đồng. Điều phối dịch vụ giúp đỡ những người có:

- nhu cầu dùng dịch vụ tại nhà
- vấn đề phức tạp về sức khỏe
- vấn đề sức khỏe hành vi
- các nhu cầu về chăm sóc sức khỏe đặc biệt khác

Chúng tôi cũng có các chương trình điều quản bệnh tật. Hội viên của các chương trình này được tài liệu thông tin về bệnh mãn tính của họ. Họ cũng có thể được người điều phối dịch vụ giúp đỡ nếu đủ điều kiện. Chúng tôi hiện nay có chương trình điều quản cho bệnh:

- tiểu đường
- hen suyễn
- Hãpai Målama hay thai kỳ có nguy cơ cao



Chúng tôi có thể giúp. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** để hỏi về các chương trình có thể giúp cho quý vị hoặc gia đình.



Kiểm soát bệnh

Thử nghiệm cho những người bị tiểu đường

Nếu bị bệnh tiểu đường thì quý vị cần đặt ưu tiên cho sức khỏe. Cần phải theo dõi liên tục và cẩn thận để kiểm soát bệnh tiểu đường. Thử nghiệm thường xuyên để biết mình đang ra sao. Quý vị có làm những thử nghiệm này gần đây không?

Thử nghiệm máu A1c: Thử nghiệm phòng lab này cho biết mức đường trong máu của quý vị được kiểm soát tốt ra sao trong hai tới ba tháng gần đây. Thử nghiệm này cho biết điều trị của quý vị có hiệu quả ra sao. Làm thử nghiệm này từ hai đến bốn lần mỗi năm.

Bệnh tim: Người bị bệnh tiểu đường có nguy cơ bị bệnh tim cao gấp đôi. Kiểm soát mức cholesterol và huyết áp để bảo vệ tim của quý vị. Kiểm tra mức cholesterol mỗi năm một lần hoặc theo khuyến cáo của bác sĩ. Nên kiểm tra huyết áp trong mỗi lần đi khám bác sĩ.

Chức năng thận: Tiểu đường có thể làm hư thận của quý vị. Thử nghiệm máu này là để chắc chắn rằng thận của quý vị hoạt động tốt. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.

Khám giãn mắt: Mức đường huyết cao có thể gây mù lòa. Trong thử nghiệm này, thuốc nhỏ mắt sẽ làm đồng tử của quý vị lớn hơn để kiểm tra võng mạc. Thử nghiệm này giúp tìm ra bệnh trước khi quý vị chú ý tới. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.



Chúng tôi giúp làm thử nghiệm dễ dàng.

Những thử nghiệm này đều là quyền lợi được bao trả. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-888-980-8728 (TTY 711)** nếu quý vị cần lấy hẹn khám hoặc tìm bác sĩ.



Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiayami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng tiếng Việt. Dịch vụ này là miễn phí. Quý vị có thể nhờ người khác đọc cho mình nghe. Chúng tôi cũng có bản **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ký hiệu và băng thau. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您可向我們索取本文件的繁體中文版。此為免費服務。您可請我們將本文件朗讀給您聽。我們亦提供 **大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 한국어로 작성된 이 문서를 요청하실 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. 이를 귀하께 읽어드릴 수 있습니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화주시시오(TTY 청각 장애용 전화기: 711).



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 **1-888-980-8728 (TTY 711)**

NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**

Our website (Mạng lưới của chúng tôi) Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc. **myuhc.com/CommunityPlan**

QuitLine (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc) Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí. **1-800-QUIT-NOW (TTY 711)** **smokefree.gov**

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, gọi số miễn phí. **1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)** **thehotline.org**