



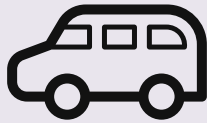
Health TALK

MÙA HÈ 2019



Quý vị có biết?

Quý vị có thể yêu cầu xe đưa đón miễn phí đến/từ nơi hẹn khám bác sĩ, phòng xét nghiệm y tế và quầy bán thuốc. Chỉ cần gọi tới số **1-844-772-6623**, **TTY 1-844-488-9724**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, để lên lịch đưa đón. Quý vị phải lên lịch đưa đón trước ít nhất 2 ngày.



Nâng cao sức khỏe của quý vị.

Ý tưởng này bắt nguồn từ chương trình ngăn ngừa bệnh tiểu đường của chúng tôi.

UnitedHealthcare Community Plan hân hạnh mang đến cho các thành viên đủ điều kiện một chương trình miễn phí về lối sống lành mạnh. Chương trình này có thể giúp quý vị thực hiện một số thay đổi nhỏ để sống khỏe mạnh, giảm cân và hạn chế khả năng mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.

Để xem quý vị có đủ điều kiện hay không:

- Hãy dành 1 phút để trả lời câu hỏi tại solera4me.com/UHC.
- Cách khác là gọi điện tới số **1-888-305-6015**, **TTY 711**, từ thứ Hai đến thứ Sáu 6 giờ sáng đến 6 giờ tối giờ Thái Bình Dương.



United Health Group
PAID
PRSRST STD U.S. Postage

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

CSCA19MC4402396_002

AMC-051-CA-CAID-VT

Ngăn chặn các dấu hiệu.

Nhận dịch vụ điều trị cho các vấn đề về nghiện rượu và ma túy.



Quý vị sẽ có một cuộc sống tươi đẹp hơn nếu được điều trị các vấn đề liên quan đến việc sử dụng chất gây nghiện. Quý vị hoặc người thân của quý vị có thể bắt đầu nhận được dịch vụ trợ giúp bằng cách trò chuyện với bác sĩ, y tá hoặc tư vấn viên. Thông tin về tình trạng lạm dụng chất gây nghiện mà quý vị trao đổi với nhà cung cấp của mình là thông tin riêng tư. Thông tin này được luật pháp bảo vệ. Sau đây là cách bắt đầu quá trình phục hồi của quý vị:

- **Nhận trợ giúp ngay.** Hãy tìm gặp bác sĩ, y tá hoặc tư vấn viên của quý vị trong vòng 14 ngày. Ít nhất là 2 lần trong vòng 30 ngày.
- **Thực hiện vai trò chủ động.** Theo đúng lịch hẹn của quý vị. Đặt câu hỏi. Đề nghị nhà cung cấp phối hợp với quý vị.
- **Tìm đúng chương trình.** Có nhiều loại hình trợ giúp. Đảm bảo chương trình phù hợp với quý vị.
- **Nhận sự trợ giúp từ gia đình và bạn bè.** Đừng cố gắng tự mình điều trị để phục hồi. Sẽ rất hữu ích nếu quý vị có ai đó để mình tìm đến mỗi khi cần hỗ trợ và lời khuyên.
- **Thêm nhóm hỗ trợ.** Trò chuyện với những người khác đã từng “ở trong hoàn cảnh tương tự” là việc mà quý vị cực kỳ nên làm. Có nhiều loại nhóm trực tuyến và trực tiếp.



Tìm hiểu thêm. Hãy truy cập [LiveAndWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com) để biết thêm thông tin về cách nhận dịch vụ điều trị cho các rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và chứng bệnh tâm thần.



Quý vị muốn khai thác tối đa chương trình y tế của mình?

Hãy tham gia một trong những cuộc hội ngộ cộng đồng hàng tháng của chúng tôi. Gia nhập Ủy ban tư vấn cộng đồng của chúng tôi để tìm hiểu thêm về các chương trình và nguồn lực dành cho quý vị. Phản hồi về cách chúng tôi có thể cải thiện và phục vụ quý vị tốt hơn. Tham dự toàn bộ cuộc họp và nhận thẻ quà tặng trị giá \$25.

Chúng tôi thậm chí còn có xe đưa đón quý vị tới cuộc họp, nếu cần. Cuộc họp thường kéo dài 1 giờ và được tổ chức ở các địa điểm khác nhau trên toàn San Diego mở rộng.



Tham gia với chúng tôi. Gọi tới số **1-866-270-5785, TTY 711**, để nhận thông tin về ngày và địa điểm gặp mặt ở gần quý vị.

5 sự thật về bệnh chlamydia.

1. Chlamydia thường được chẩn đoán là bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI). Cả nam và nữ đều có thể mắc phải bệnh này.
2. Vi rút gây bệnh chlamydia lây lan qua đường tình dục. Sử dụng bao cao su có thể làm giảm nguy cơ.
3. Chlamydia thường không có triệu chứng nào. Các chuyên gia khuyến cáo những tình thường xuyên quan hệ tình dục và thanh thiếu niên ở độ tuổi 25 trở xuống nên đi xét nghiệm hàng năm để phát hiện ra bệnh này. Xét nghiệm nước tiểu là hình thức có thể được áp dụng.
4. Chlamydia có thể điều trị được bằng kháng sinh. Cả nam và nữ đều cần được điều trị. Bạn không nên quan hệ tình dục cho đến khi điều trị dứt điểm.
5. Nếu không được điều trị, chlamydia có thể gây vô sinh. Bệnh có thể lây truyền cho trẻ ngay khi sinh ra. Bệnh cũng có thể dẫn đến tình trạng mang thai ngoài dạ con hoặc các vấn đề nghiêm trọng khác.



STI có thể diễn ra âm thầm.

Hãy tìm gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị để được tư vấn và xét nghiệm về STI. Quý vị cần một PCP mới? Hãy truy cập vào [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan) hoặc sử dụng ứng dụng UnitedHealthcare **Health4Me**. Cách khác là gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**.

Hãy ghi nhớ số điện thoại của quý vị.

Điều quan trọng là cần kiểm soát huyết áp.

Cứ 3 người trưởng thành ở Hoa Kỳ, thì có khoảng 1 người bị huyết áp cao. Nhưng chỉ có gần một nửa trong số này kiểm soát được tình trạng huyết áp cao của mình. Huyết áp cao còn được gọi là tăng huyết áp. Hướng dẫn mới cho biết tăng huyết áp giai đoạn 1 bắt đầu ở mức huyết áp từ 130/80 trở lên.

Huyết áp cao thường không có triệu chứng. Do tình trạng này có thể dẫn đến những vấn đề nghiêm trọng nên rất cần được điều trị. Tăng huyết áp là nguyên nhân hàng đầu gây đột quỵ, đau tim, bệnh thận và suy tim xung huyết. Để kiểm soát huyết áp, quý vị có thể thực hiện một số điều sau đây:

- Hạn chế lượng muối dưới 1.500 mg mỗi ngày.
- Áp dụng một chế độ ăn uống lành mạnh có nhiều trái cây và rau củ.
- Chỉ uống rượu 1 ly mỗi ngày đối với phụ nữ hoặc 2 ly (trở xuống) đối với nam giới.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- Luôn vận động. Đi bộ nhanh 10 phút, 3 lần một ngày, 5 ngày một tuần. Tham khảo ý kiến của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục.
- Không hút thuốc.
- Kiểm soát căng thẳng.



Đi khám bác sĩ. Nếu thay đổi về lối sống không thời chưa đủ, bác sĩ có thể đề nghị dùng thuốc để giảm huyết áp. Có nhiều loại thuốc khác nhau giúp làm giảm huyết áp.

Hãy chắc chắn không bỏ qua bất kỳ cuộc hẹn tái khám nào với bác sĩ của quý vị. Kiểm tra huyết áp thường xuyên.



Lập biểu đồ sức khỏe.

Cho trẻ khỏe mạnh đi khám bệnh để theo dõi sự tăng trưởng và phát triển.

Điều quan trọng là phải cho con quý vị đến khám tại nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) đúng giờ. Những lần thăm khám này cũng có thể được gọi là kiểm tra hoặc Sàng lọc, chẩn đoán cũng như điều trị sớm và định kỳ (EPSDT). Trẻ cần đi khám thường xuyên khi lớn hơn.

Tại các lần thăm khám cho trẻ khỏe mạnh, PCP của con quý vị sẽ tiến hành kiểm tra. PCP sẽ kiểm tra chiều cao, cân nặng và các chỉ số sức khỏe khác của con quý vị. Con quý vị sẽ nhận được bất kỳ dịch vụ xét nghiệm và loại vắc-xin nào cần tiêm. PCP của quý vị cũng sẽ giúp quý vị theo dõi sức khỏe của con mình và chia sẻ các mẹo chăm sóc sức khỏe quan trọng.

Thanh thiếu niên có nhu cầu được chăm sóc sức khỏe cao hơn trẻ em. Con quý vị đã đến tuổi không cần tìm gặp bác sĩ nhi chưa? Có thể đã đến lúc cần chuyển sang một PCP chuyên điều trị cho người lớn. Con gái của quý vị có thể cần một nhà cung cấp dịch vụ dành riêng cho nữ giới, chẳng hạn như OB/GYN. Chúng tôi có thể giúp con quý vị chọn đúng nhà cung cấp.



Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe?

Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc và điều trị nhanh nhất có thể. Nếu quý vị có thắc mắc, hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**. Ngoài ra, quý vị có thể truy cập vào trang web dành cho thành viên của chúng tôi tại **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc dùng ứng dụng **Health4Me**.



Góc nguồn lực.

Dịch vụ thành viên: Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc khiếu nại bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).

1-866-270-5785, TTY 711

Trang web và ứng dụng của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, đọc Sổ tay thành viên hoặc xem thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).

1-866-270-5785, TTY 711

Đường dây trợ giúp những người cai thuốc lá tại California: Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).

1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), TTY 711

Text4baby: Nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động hàng tuần để so sánh giai đoạn thai kỳ của quý vị. Đăng ký bằng cách **nhập từ BABY hoặc BEBE gửi đến 511411**. Sau đó, nhập mã HFS của người tham gia.

Healthy First Steps[®]: Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks[™]: Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth[®]: Nhận thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe liên quan đến trẻ em.

KidsHealth.org

Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện tử?

Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên và cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-866-270-5785, TTY 711



Nhận dịch vụ chăm sóc phù hợp.

Nơi nên tìm đến để có được dịch vụ chăm sóc quý vị cần.

Quý vị có thể bình phục nhanh hơn nếu chọn được đúng nơi cần đến khi bị ốm đau. Điều quan trọng là cần chọn một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP). Lên lịch hẹn gặp PCP của quý vị trước khi quý vị cần cấp cứu.

Gặp PCP ngay khi có thể. PCP có thể dễ dàng tiếp cận hồ sơ của quý vị, nắm được tình hình sức khỏe của quý vị một cách tổng quát hơn và thậm chí có thể sắp xếp lịch hẹn trong cùng ngày để đáp ứng nhu cầu của quý vị. Quý vị nên gặp PCP của mình nếu có các nhu cầu hoặc triệu chứng như:

- Phát ban.
- Viêm phòng cúm.
- Vết thương nhỏ.
- Đau tai.

Nếu không thể hẹn khám với PCP, quý vị có thể tìm đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Trung tâm chăm sóc khẩn cấp đón tiếp các bệnh nhân đến không hẹn trước. Quý vị nên tìm đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp khi:

- Bị ho hoặc cảm lạnh.
- Đau dạ dày.
- Sốt hoặc viêm họng.
- Có vết bồng hoặc vết cắt nhỏ.

Phòng cấp cứu chỉ dành cho các trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng. Chỉ đến phòng cấp cứu khi quý vị cho rằng bệnh hoặc thương tích của mình có thể dẫn đến tử vong hoặc tàn tật nếu không được điều trị ngay.

Đối với các câu hỏi thông thường về y tế, hãy gọi tới NurseLineSM theo số điện thoại miễn phí của chúng tôi **1-866-270-5785, TTY 711**, phục vụ 24/7. Các y tá giàu kinh nghiệm, có giấy phép hành nghề có thể cung cấp cho quý vị thông tin và trả lời các câu hỏi về:

- Chọn nơi nhận dịch vụ chăm sóc y tế.
- Tìm bác sĩ hoặc bệnh viện.
- Trợ giúp về sức khỏe và tinh thần.
- Câu hỏi về thuốc.



Chúng tôi sẵn sàng trợ giúp quý vị. Từ việc lên lịch kiểm tra cho đến tìm bác sĩ, hãy cứ an tâm vì chúng tôi sẽ giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc nhanh nhất có thể. Nếu quý vị có câu hỏi, vui lòng gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**.



UnitedHealthcare Community Plan tuân thủ các luật về quyền công dân của Liên bang. UnitedHealthcare Community Plan không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với các hội viên vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Cung cấp thiết bị hỗ trợ và các dịch vụ miễn phí cho những người khuyết tật để họ giao tiếp với chúng tôi, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ
 - Thông tin bằng văn bản dưới các định dạng khác (chữ in cỡ lớn, băng âm thanh, định dạng điện tử để truy cập, các định dạng khác)
- Cung cấp dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên có trình độ
 - Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.

Nếu quý vị tin rằng UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp cho quý vị những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử với quý vị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại tới Điều phối viên về Quyền công dân qua:

- Gửi thư qua bưu điện: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về quyền công dân tới Văn phòng Dân quyền, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua:

- Web: Cổng thông tin của Văn phòng Khiếu nại về Quyền công dân tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Địa chỉ gửi thư: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington DC 20201
- Điện thoại: Miễn phí 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như, thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc, quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, TTY 711, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY: 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**