



iStock.com: Martinn

MÙA HÈ 2020



Hãy báo cáo số người trong gia đình quý vị!

Quý vị có biết rằng Hoa Kỳ đang tiến hành một cuộc điều tra dân số không? Phản hồi của quý vị có ý nghĩa rất quan trọng vì cuộc điều tra dân số này sẽ xác định cách chi tiêu ngân sách của liên bang. Cuộc điều tra cũng ảnh hưởng tới số lượng dân biểu đại diện cho tiểu bang của quý vị trong Quốc hội. Quý vị có thể phản hồi cuộc điều tra này trên mạng, qua điện thoại hoặc qua đường bưu điện. Vui lòng truy cập vào 2020census.gov để tìm hiểu thêm và phản hồi ngay hôm nay.

Khám sức khỏe đúng hẹn.

Hướng dẫn chăm sóc tiền sản và hậu sản.

Chăm sóc tiền sản và hậu sản kịp thời có thể giúp quý vị có một thai kỳ khỏe mạnh, sinh nở và hồi phục dễ dàng. Sau đây là thời điểm quý vị nên đi khám bác sĩ hoặc hộ sinh:

- Ít nhất một lần trước tuần thai thứ 12.
- 4 tuần một lần cho tới tuần thai thứ 28.
- 2 tuần một lần cho tới tuần thai thứ 36.
- Mỗi tuần một lần cho tới khi sinh.
- 4 đến 6 tuần sau sinh (cộng thêm 2 tuần sau khi sinh nếu quý vị sinh mổ).



Thực hiện bước đầu tiên. UnitedHealthcare cung cấp một chương trình có tên là Healthy First Steps®. Chương trình này là nguồn trợ giúp một điểm đến cung cấp thông tin toàn diện về thai sản. Tất cả phụ nữ đang mang thai và những người mẹ có con dưới 15 tháng tuổi đều có thể tham gia. Để biết thêm thông tin, hãy gọi theo số **1-800-599-5985, TTY 711**. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang web mới của chúng tôi: UHHealthyFirstSteps.com.



iStock.com: monkeybusinessimages, tisz

Những thay đổi quan trọng.

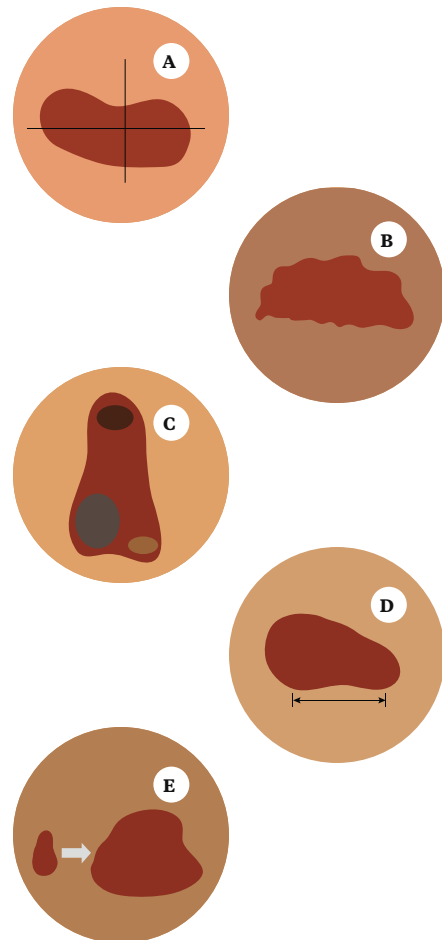
Cách nhận biết ung thư da.

Quý vị có biết rằng ung thư da là loại ung thư phổ biến nhất ở Hoa Kỳ không? Ung thư da có thể xảy ra với bất cứ ai, không phân biệt màu da. Tin vui là hầu như mọi loại ung thư da đều có thể điều trị được nếu phát hiện sớm.

Quý vị cần nắm rõ các dấu hiệu nhận biết bệnh này. Nếu quý vị nhận thấy có thay đổi ở một nốt ruồi hoặc nốt mới trên da, hãy ghi nhớ nguyên tắc ABCDE sau đây:

- A. Asymmetry (Không đối xứng):** Một nửa không khớp với nửa còn lại.
- B. Border (Đường viền):** Đường viền không đều, lờ mờ hoặc khó xác định.
- C. Color (Màu sắc):** Có nhiều màu khác nhau — như nâu, nâu vàng, đỏ hoặc đen — ở các vùng da khác nhau.
- D. Diameter (Đường kính):** Lan rộng với đường kính lớn hơn 1/4 inch.
- E. Evolution (Biến đổi):** Thay đổi về kích thước, hình dạng, màu sắc, độ cao hoặc bất kỳ đặc điểm nào khác.

Khi quý vị đi ra ngoài, thoa kem chống nắng là cách đơn giản giúp bảo vệ da và giảm nguy cơ bị ung thư da. Hãy dùng loại kem có quang phổ rộng, không thấm nước và có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên. Thoa lại sau mỗi 2 giờ. Điều này giúp bảo vệ da của quý vị khỏi các tia cực tím (UV) gây ung thư từ ánh nắng mặt trời.



Thăm khám với bác sĩ chuyên khoa. Nếu nhận thấy bất kỳ dấu hiệu thay đổi quan trọng nào về da như đã nêu ở trên, quý vị nên đi khám da. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến khám bác sĩ chuyên khoa. Để tìm hiểu thêm về quyền lợi của quý vị, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang web của chúng tôi tại địa chỉ **myuhc.com/CommunityPlan**.

Một chuyến dã ngoại lành mạnh cho gia đình.

Mẹo hay giúp quý vị có chuyến dã ngoại tiếp theo thật thú vị và an toàn.

Các hoạt động ngoài trời là cách tuyệt vời để vui chơi và trở nên năng động. Tuy nhiên, do dịch COVID-19 đã lan rộng khắp Hoa Kỳ nên có thể quý vị phải thực hiện thêm một số bước để giữ an toàn và sức khỏe cho gia đình mình khi dành thời gian ở ngoài trời. Nếu quý vị dự định tổ chức một chuyến dã ngoại cho cả gia đình trong dịp hè này, hãy tổ chức theo nhóm nhỏ để tránh lây lan mầm bệnh. Sau đây là một số mẹo hay khác:

Món phụ tươi ngon.

Dù quý vị định nướng thịt, làm bánh sandwich hay chỉ đơn giản là nhấm nháp đồ ăn vặt và chút rượu khai vị, thì món salad xanh tươi luôn là lựa chọn hoàn hảo để bổ sung cho bất kỳ bữa ăn mùa hè nào. Món salad mùa hè của chúng tôi rất đơn giản với nguyên liệu chính là dưa chuột và cà chua bi, chứa nhiều dưỡng chất và trọn vẹn hương vị. Quý vị có thể xem toàn bộ công thức chế biến tại healthtalksiderecipe.myuhc.com.

Đồ uống.

Nước là thành phần thiết yếu cho cơ thể của chúng ta. Bổ sung đủ lượng nước sẽ giúp cơ thể hoạt động tốt mỗi ngày. Một số người thấy dễ uống hơn khi cho thêm chanh hoặc quả mọng vào nước mát hoặc nước khoáng có ga. Ăn các loại hoa quả và rau củ tươi có hàm lượng nước cao, chẳng hạn như dưa hấu hoặc dưa chuột, cũng là một lựa chọn tốt. Ngoài việc uống nước thì quý vị cũng nên hạn chế dùng các loại đồ uống có đường, cồn hoặc cafein. Những loại đồ uống này không thể cấp nước cho cơ thể như nước uống thông thường.

Tích cực vận động.

Theo hướng dẫn thì trẻ em từ 6 tuổi trở lên cần vận động thể chất ít nhất 1 giờ mỗi ngày. Sau đây là một số ý tưởng giúp con em quý vị vận động trong chuyến dã ngoại ngoài trời:

- Đi bộ hoặc đạp xe tới địa điểm dã ngoại.
- Chơi đuổi bắt với bóng hoặc đĩa nhựa.
- Nhảy dây.





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).

1-866-675-1607, TTY 711 từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối

Trang web 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/CommunityPlan

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

1-877-440-9409, TTY 711

Quit For Life®: Nhận dịch vụ trợ giúp cai thuốc lá miễn phí.

quitnow.net

Healthy First Steps®: Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ. Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).

1-800-599-5985, TTY 711

UHHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như nhiều nguồn trợ giúp khác về sức khỏe tâm thần và rối loạn do sử dụng chất gây nghiện.

LiveandWorkWell.com

Đường Dây Báo Cáo Về Bệnh Tinh Thần và Tình Trạng Khủng Hoảng Do Nghiện:

Trợ giúp 24/7.

1-866-675-1607, TTY 711

Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện tử? Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí và cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị để nhận email và số điện thoại di động của quý vị để nhận tin nhắn của UnitedHealthcare. Chúng tôi cần quý vị cho phép để gửi email và tin nhắn cho quý vị.

1-866-675-1607, TTY 711 từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối

iStock.com: Vesnaandjic

Đến hạn chích ngừa cho bé?

Đảm bảo con em quý vị được chích ngừa tất cả các mũi cần thiết.

Chích ngừa vắc-xin cần thiết vào đúng thời điểm là điều rất quan trọng. Chích ngừa giúp bảo vệ cơ thể khỏi các bệnh có thể phòng ngừa. Hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của con quý vị và hỏi xem họ có lịch chích ngừa mới nhất hay chưa để quý vị có thể bắt đầu đánh dấu các mũi chích ngừa cần thiết cho con. Hãy lên lịch hẹn ngay nếu con quý vị đến hạn chích ngừa bất kỳ mũi nào trong số này. Sau khi con được chích ngừa, quý vị hãy đánh dấu hoàn thành các mũi đó.

Chích ngừa.	Các mũi dành cho trẻ nhỏ (sơ sinh – 15 tháng tuổi).	Các mũi chích ngừa kết hợp cho trẻ em (4–6 tuổi).
HepB: Viêm gan B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
HepA: Viêm gan A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
DTaP: Bệnh bạch hầu, uốn ván và ho gà	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hib: Vi khuẩn haemophilus influenzae tuýp b	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
IPV: Bệnh bại liệt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PCV: Bệnh phế cầu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
RV: Vi-rút rota	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MMR: Bệnh sởi, quai bị, rubella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Thủy đậu: Bệnh thủy đậu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cúm (hàng năm)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Đây chính là “mũi chích ngừa” tốt nhất cho quý vị.

Nếu con quý vị đến hạn chích vắc-xin, hãy lên lịch thăm khám với PCP của con ngay hôm nay. Nếu quý vị cần trợ giúp tìm nhà cung cấp mới, chúng tôi có thể giúp quý vị. Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối, hoặc truy cập vào trang web của chúng tôi **myuhc.com/CommunityPlan**.

COVID-19



Thông điệp quan trọng từ UnitedHealthcare về vi rút corona (COVID-19)

Sức khỏe và an sinh của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Đó là lý do chúng tôi muốn đảm bảo rằng quý vị luôn được cập nhật thông tin về vi rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang phối hợp với và theo dõi thông tin mới nhất từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Chúng tôi cũng liên lạc với các sở y tế của tiểu bang và tại địa phương. Để biết thông tin và các nguồn lực cập nhật nhất về phòng ngừa, bảo hiểm, chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập UHCCommunityPlan.com/covid-19.

Tôi tự bảo vệ mình tránh COVID-19 bằng cách nào?

Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi rút này. Như với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, như cúm, điều quan trọng là phải tuân theo các thực tiễn phòng ngừa tốt, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn với ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Cố gắng tránh xa những người có thể bị bệnh.
- Không dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống với người bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.
- Mặc dù chích ngừa cúm không ngăn được COVID-19, nhưng vẫn tốt để bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm. Hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị và lên lịch chích ngừa cúm.

Duy trì cập nhật thông tin về lời khuyên mới nhất:

- Để biết thông tin cập nhật nhất về COVID-19, hãy truy cập trang COVID-19 của CDC cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



Năm bước để rửa tay đúng cách

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh. Trong đại dịch COVID-19, việc giữ cho bàn tay sạch sẽ là điều đặc biệt quan trọng để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.

Việc rửa tay rất dễ dàng và đó là một trong những cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh. Bàn tay sạch có thể ngăn chặn vi khuẩn lây lan từ người này sang người khác và trong toàn bộ cộng đồng, từ nhà và nơi làm việc của quý vị đến các cơ sở chăm sóc trẻ em và bệnh viện.

Thực hiện theo năm bước này mỗi lần

1. Làm ướt tay bằng nước sạch, ấm (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
2. Xoa bàn tay bằng cách chà xát cùng với xà phòng. Xoa mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của quý vị.
3. Chà tay trong ít nhất 20 giây. Cần đồng hồ đếm thời gian? Hãy ngâm nga bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” từ đầu đến cuối hai lần.
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc sấy khô tay.

Tìm hiểu thêm về rửa tay thường xuyên tại [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.