



# Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Mùa đông 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Ý kiến của quý vị thực sự quan trọng

Bắt đầu từ tháng 3, quý vị có thể nhận được đề nghị hoàn thành một bản khảo sát qua thư bưu điện hoặc điện thoại. Qua bản khảo sát này, chúng tôi muốn biết mức độ hài lòng của quý vị đối với UnitedHealthcare Community Plan. Vui lòng phản hồi nếu quý vị nhận được một bản khảo sát. Ý kiến của quý vị sẽ là cơ sở để chúng tôi cải thiện chương trình sức khỏe. Chúng tôi sẽ không tiết lộ câu trả lời của quý vị với bất cứ ai.

## Ý tưởng cho hoạt động thể dục

### Luôn tích cực vận động vào mùa đông này

Tất cả chúng ta đều biết rằng tập thể dục rất quan trọng, nhưng không phải ai cũng có thời gian hoặc tiền bạc để đi tập ở phòng gym. Để tập thể dục hiệu quả tại nhà, hãy thử các bài tập đơn giản sau đây:

- Các bài tập thông thường, như gập bụng, chống đẩy, chùng chân, squat và leo trèo
- Nâng tạ nhẹ nhàng — nếu quý vị không có tạ, hãy dùng các đồ vật hàng ngày mang lại sự thoải mái khi nâng
- Yoga — quý vị chỉ cần có một tấm thảm mềm để ngồi và nằm lên khi tập



**Thử một bài tập thể dục dễ thực hiện tại nhà.**

Hãy tìm hiểu một số động tác yoga đơn giản trên trang web [healthtalkyoga.myuhc.com](http://healthtalkyoga.myuhc.com).

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana  
P.O. Box 31341  
Salt Lake City, UT 84131-0341

AMC-064-LA-CAID-VIETNAMESE

CSLA22MC5109080\_000



**Trí óc minh mẫn,  
cơ thể khỏe mạnh**

## Quý vị có sử dụng điện thoại theo cách lành mạnh không?

Sử dụng điện thoại quá nhiều là một vấn đề phổ biến của người Mỹ. Theo một nghiên cứu vào năm 2021, trung bình một gia đình Mỹ có 25 thiết bị kết nối mạng. Mặc dù các thiết bị này có thể hữu ích và giúp quý vị giải trí, nhưng chúng cũng có thể khiến quý vị mất rất nhiều thời gian.

Hành vi sử dụng điện thoại có thể giống với chứng nghiện hoặc hành vi khó cưỡng khác. Hành vi này có thể giúp giải phóng các hóa chất trong não giúp quý vị “cảm thấy dễ chịu” giống như thức ăn hoặc ma túy. Sau đây là một số hành vi cần lưu tâm:

- Thức dậy vào ban đêm để xem điện thoại
- Xem điện thoại ngay lập tức mỗi khi cô đơn hoặc buồn chán
- Cảm thấy lo lắng hoặc bức bối khi quý vị không thể sử dụng điện thoại
- Thấy người khác lo ngại về tình trạng sử dụng điện thoại của quý vị
- Việc sở hữu điện thoại làm ảnh hưởng đến công việc hoặc các mối quan hệ của quý vị

Nếu bất kỳ hành vi nào nêu trên mô tả đúng về quý vị, hãy cố gắng giảm thời gian sử dụng điện thoại. Tắt thông báo để quý vị không bị cám dỗ. Để điện thoại của quý vị ở một phòng riêng biệt khi sạch. Khi dành ít thời gian hơn cho điện thoại, quý vị có thể có thêm thời gian chất lượng dành cho gia đình và bạn bè.

# Nụ cười

## Thực phẩm bạn ăn có thể tốt cho hàm răng của bạn

Chăm sóc răng miệng là một việc quan trọng. Một số vitamin và khoáng chất — như canxi, vitamin C và vitamin A — đều tốt cho hàm răng của bạn. Sau đây là một số thực phẩm nên đưa vào chế độ ăn của bạn để giúp cho hàm răng bạn chắc khỏe:

- Đậu
- Cá ngừ đóng hộp
- Phô mai
- Quả anh đào
- Các loại rau lá sẫm màu
- Nho
- Chanh
- Quả hạch
- Cam
- Cá hồi
- Các loại hạt
- Sữa chua

Ngoài ăn uống lành mạnh, điều quan trọng là thực hiện chăm sóc nha khoa phòng ngừa. Việc thường xuyên đi đến nha sĩ để kiểm tra răng miệng sẽ giữ cho răng và lợi quý vị được chắc khỏe. Điều này sẽ giúp quý vị có được diện mạo thu hút và hơi thở thơm tho hơn.



iStock.com/FabrikatC



**Tìm hiểu thêm.** Để tìm hiểu thêm về các phúc lợi nha khoa mà chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị cung cấp, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn trợ giúp trên trang 4 của bản tin này.

# Đã đến lúc cai thuốc lá

Khi cai thuốc lá, quý vị có thể thấy người khỏe hơn và sức khỏe tổng thể được cải thiện. Quý vị cũng tiết kiệm được tiền cho những thứ quan trọng.

Cai thuốc không phải lúc nào cũng dễ dàng, nhưng quý vị luôn có các nguồn trợ giúp. Dưới đây là những hình thức hỗ trợ giúp cai thuốc lá dễ dàng hơn:

- Nhờ một nhà cung cấp tư vấn
- Trao đổi với một tư vấn viên
- Thực hiện một kế hoạch hành động
- Sử dụng các sản phẩm thay thế nicotine

Hãy truy cập vào trang [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) để biết thông tin về các phúc lợi dành cho người cai thuốc. Quý vị cũng có thể nhận hỗ trợ từ Quit for Life® tại trang [quitnow.net](https://quitnow.net) hoặc gọi điện theo số **1-866-784-8454**, TTY **711**.



iStock.com/Ligoriko

# Kiểm tra sức khỏe

## Những câu hỏi quý vị cần đặt ra khi đi khám sức khỏe hằng năm

Đã đến lúc quý vị cần phải lên lịch đi khám sức khỏe hằng năm chưa? Quý vị cần liên hệ với nhà cung cấp của mình và nhận dịch vụ chăm sóc phòng ngừa mà họ đề xuất mỗi năm.

Đặt câu hỏi có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần thăm khám đó. Sau đây là một số câu hỏi mà quý vị nên đặt ra cho nhà cung cấp:

- Tôi cần tiêm những vắc-xin nào? Tôi nên tiêm phòng cúm khi nào? Tôi nên tiêm vắc-xin phòng COVID-19 khi nào?
- Tôi cần dịch vụ xét nghiệm hoặc khám sàng lọc nào?
- Tiền sử gia đình của tôi có nguy cơ gây ra vấn đề nào cho sức khỏe của tôi không?
- Theo bạn, tôi nên thực hiện những bước nào để giữ gìn sức khỏe?
- Tôi nên liên hệ với bạn bằng cách nào nếu có câu hỏi sau lần khám sức khỏe này?



**Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe.** Quý vị cần tìm một nhà cung cấp mới? Chúng tôi có thể giúp quý vị. Hãy truy cập vào trang [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) và tìm trong danh bạ nhà cung cấp.

## Quý vị có biết?

Có danh sách kiểm tra dịch vụ chăm sóc hằng năm để giúp quý vị chuẩn bị đi khám sức khỏe:

**[adultwellnessvisit.myuhc.com](https://adultwellnessvisit.myuhc.com)**  
**[childwellnessvisit.myuhc.com](https://childwellnessvisit.myuhc.com)**

Vắc-xin COVID-19 an toàn và hiệu quả cho hầu hết những người từ 5 tuổi trở lên. Quý vị có thể tìm thấy vắc-xin này tại nhà thuốc địa phương, phòng khám của bác sĩ và các sự kiện giới thiệu. Chúng tôi có thể giúp quý vị đặt lịch hẹn hoặc tìm một điểm tiêm ở gần quý vị. Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn trợ giúp trên trang 4 của bản tin này.



iStock.com/humanmade

# Có một thai kỳ khỏe mạnh

## Mẹo dành cho những bà mẹ đang mang thai

Nếu đang mang thai, quý vị cần chăm sóc bản thân để cả hai mẹ con luôn khỏe mạnh. Sau đây là 4 mẹo dành cho phụ nữ đang mang thai.

## Góc nguồn lực

**Dịch vụ thành viên:** Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).

**1-866-675-1607, TTY 711**

### Trang web của chúng tôi:

Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ thành viên của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu. [myuhc.com/communityplan](http://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 trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

**1-866-784-8454, TTY 711**

[quitnow.net](http://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](http://uhhealthyfirststeps.com)

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

[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)

### 1. Đi khám thai định kỳ theo lịch hẹn với nhà cung cấp.

Hãy đến gặp nhà cung cấp để thăm khám ngay khi nghi ngờ quý vị có thai, sau đó đi khám thai mỗi tháng một lần trong khoảng thời gian từ tuần 4 tới tuần 28 của thai kỳ. Sau đó, đi khám 2 tuần một lần, từ tuần 28 đến tuần 36. Vào tháng cuối cùng, hãy tìm đến nhà cung cấp dịch vụ hàng tuần.

### 2. Uống vitamin dành cho phụ nữ mang thai.

Loại vitamin này sẽ giúp con của quý vị phát triển khỏe mạnh. Đọc nhãn thuốc và đảm bảo vitamin dành cho phụ nữ mang thai mà quý vị sử dụng có chứa axit folic, sắt, canxi và vitamin B.

### 3. Duy trì vận động.

Tập thể dục luôn là một việc quan trọng, đặc biệt là trong thời kỳ mang thai. Hoạt động này giúp quý vị giảm căng thẳng, tăng cường cơ bắp và giảm mệt mỏi. Đi bộ hằng ngày là một cách duy trì vận động rất dễ thực hiện.

### 4. Kết nối với các nguồn trợ giúp hiện có để hỗ trợ thai kỳ của quý vị.

Hãy đăng ký tham gia chương trình Healthy First Steps® ngay hôm nay để bắt đầu nhận phần thưởng cho một thai kỳ khỏe mạnh. Truy cập vào trang web [uhhealthyfirststeps.com](http://uhhealthyfirststeps.com) để đăng ký tham gia sau buổi hẹn đầu tiên với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi đến số **1-800-599-5985, TTY 711**, để biết thêm thông tin.



iStock.com/NoSystem images



UnitedHealthcare Community Plan does not discriminate on the basis of race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services. We're glad you are a member of UnitedHealthcare Community Plan.

If you think you were treated unfairly because of your race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services, 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 Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

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

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 Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-675-1607, 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 **1-866-675-1607, TTY 711.**

## 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 **1-866-675-1607**，或聽障專線 **TTY 711**。

## French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-675-1607، الهاتف النصي 711.**

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-675-1607, TTY 711.**

## German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-675-1607, TTY 711** 로 전화하십시오.

## 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 **1-866-675-1607**、または **TTY 711**。

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, é-lhe disponibilizado um serviço gratuito de assistência linguística.  
Ligue **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ທ່ານ.  
ໂທຫາ **1-866-675-1607, TTY 711.**

## Urdu

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبانی اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں  
**TTY 711، 1-866-675-1607**

## Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با  
**TTY 711، 1-866-675-1607** تماس بگیرید.

## Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-675-1607, TTY 711.**