



# Health TALK

MÙA THU 2018

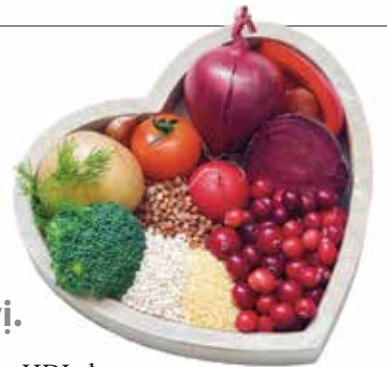


## Hoạch định để bỏ thuốc lá.

Cứ đến tháng Mười Một, Great American Smokeout kêu gọi mọi người bỏ hút thuốc lá. Quý vị có thể bỏ thuốc lá chỉ trong một ngày này. Hay đây có thể là ngày đầu tiên để thay đổi lâu dài và lành mạnh.

Không có cách sử dụng thuốc lá theo cách an toàn. Hãy hoạch định để bỏ thuốc lá vào ngày 15 tháng Mười Một. Đề nghị người chăm sóc của quý vị giúp đỡ bỏ thuốc lá. Hoặc gọi Đường Dây Bỏ Thuốc Lá của Hạ Uy Di theo số **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** hoặc đến **[hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)** để tìm hiểu thêm.

## Tốt cho tim.



### Nên biết rõ các chỉ số cholesterol của quý vị.

Cholesterol là chất mỡ trong máu. HDL được gọi là cholesterol “tốt”. LDL là loại cholesterol xấu. Duy trì cholesterol ở mức lành mạnh là cách tuyệt vời để giữ tim quý vị khỏe mạnh. Lượng cholesterol ở mức cao sẽ làm tăng nguy cơ bị bệnh tim và đột quỵ.

Nên hỏi bác sĩ để biết mức nào phù hợp cho quý vị. Mức lý tưởng dựa trên các yếu tố nguy cơ về pháit tính và bệnh tim của quý vị. Những người bị tiểu đường cần chú ý đến mức LDL của họ.

Quý vị có thể kiểm soát mức cholesterol của mình. Chế độ ăn uống lành mạnh và tập thể dục có thể giữ lượng cholesterol ở mức thấp. Có thể dùng thuốc để hạ thấp nếu lượng cholesterol ở mức quá cao.



**Được thử nghiệm.** Hiệp Hội Tim Mạch Hoa Kỳ khuyến cáo tất cả người lớn từ 20 tuổi trở lên nên kiểm tra mức cholesterol một lần mỗi 4-6 năm. Người bị bệnh tiểu đường hoặc có các yếu tố nguy cơ khác nên đi thử nghiệm mỗi năm.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802



## Sức khỏe hành vi.

Sức khỏe tâm thần của quý vị là điều quan trọng. Quý vị hoặc người quý vị biết có thể được chữa trị tốt cho sức khỏe tâm thần cho các dấu hiệu cảnh giác sớm sau đây:

- Thấy vô dụng hay vô vọng.
- La hét hoặc đánh nhau với gia đình và bạn bè.
- Ăn hay ngủ quá nhiều hoặc quá ít.
- Bị nhức và đau không có lý do.
- Muốn hại cho chính mình hay người khác.
- Không thể làm những công việc hàng ngày như chăm sóc con cái, đi làm hay đi học.

Vấn đề sức khỏe tâm thần rất phổ biến. Nhưng có sẵn trợ giúp. Những người bị vấn đề sức khỏe tâm thần có thể khá hơn. Nếu quý vị hay con quý vị bị bất kỳ vấn đề nào như vậy, hãy gọi bác sĩ. Bác sĩ có thể giới thiệu quý vị đến chuyên gia sức khỏe tâm thần.

Nếu quý vị hoặc người quen của mình tìm cách tự tử thì phải tìm người trợ giúp ngay. Gọi **911** nếu có người gặp nguy hiểm tức thì hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất.



**Xin trợ giúp.** Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728**, **TTY 711**, để biết thêm thông tin về các quyền lợi sức khỏe hành vi của quý vị.

# Tôn trọng cao niên.

## Biết những dấu hiệu cảnh giác về lạm dụng người cao niên.

Ước tính có khoảng 5 triệu người cao niên bị lạm dụng hay bỏ bê hàng năm. Nguy cơ tử vong cho những cao niên bị lạm dụng cao hơn gấp 3 lần so với những cao niên không bị ngược đãi. Người tàn tật cũng có thể là nạn nhân.

Lạm dụng người cao niên có thể ảnh hưởng đến cả đàn ông và phụ nữ ở bất cứ chủng tộc nào. Lạm dụng có thể về lời nói, thể chất, tình cảm, tài chánh hay tình dục. Lạm dụng có thể liên quan đến bị bóc lột, bỏ lơ, bỏ rơi, hay không cho đồ ăn, thuốc men hoặc các nhu cầu khác. Lạm dụng có thể xảy ra ở nhà hoặc tại bệnh viện hay các cơ sở chăm sóc dài hạn. Người lạm dụng có thể là bất cứ ai.

Nhiều người cao niên hoặc người tàn tật bị lạm dụng chịu đựng trong im lặng. Dấu hiệu cảnh giác về lạm dụng và bỏ quên có thể là:

- Vết thâm tím, đau nhức hoặc thương tích khác.
- Không muốn xã giao hoặc buồn chán.
- Thay đổi tình hình tài chánh bất ngờ.
- Loét vì nằm liệt giường, vệ sinh kém hoặc giảm cân không có lý do.
- Thường xuyên cãi vã với người chăm sóc hoặc người thân.



# Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound.®

## Hỏi: Trẻ cần hoạt động thể chất bao nhiêu?

**Đáp:** Theo Các Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh thì trẻ em nên chơi 60 phút hoạt động mỗi ngày. Không cần thực hiện những hoạt động này trong cùng một lúc.

Dù thời tiết ra sao hay có bao nhiêu bạn bè xung quanh thì có nhiều cách để hoạt động và vui chơi.

Khi thời tiết ngoài trời đẹp, trẻ em có thể:

- Chơi nhảy lò cò.
- Nhảy dây.
- Đạp xe (phải đội nón bảo hiểm).
- Chơi thể thao.

Những trò chơi hoạt động trong nhà gồm có:

- Nghe nhạc và nhảy múa.
- Chơi trò nghe nhạc rồi ngồi vào ghế.
- Nhảy dang tay chân.
- Chơi cướp bóng.

Dr. Health E. Hound® là nhãn hiệu cấu trúc của UnitedHealth Group.



## Chỉ dành cho hội viên.

Quý vị có thể lấy các thông tin quan trọng về chương trình sức khỏe vào bất cứ lúc nào tại [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Tại mạng lưới an toàn này, quý vị có thể xem thẻ ID, tìm người chăm sóc, 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](http://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.



## Gian lận, lãng phí và lạm dụng.

Phần lớn hội viên Medicaid và người chăm sóc đều thành thật. Tuy nhiên, chỉ một vài người không thành thật cũng có thể gây vấn đề lớn. Nếu thấy có gian lận, lãng phí hay lạm dụng thì quý vị phải báo ngay. Quý vị không cần cho biết tên của mình.

Hội viên gian lận, lãng phí và lạm dụng bao gồm:

- Để người khác dùng chương trình hoặc thẻ hay số Medicaid tiểu bang của mình.
- Bán hoặc cho thuốc kê toa cho người khác.

Người chăm sóc gian lận, lãng phí và lạm dụng bao gồm:

- Tính tiền các dịch vụ không bao giờ cung cấp hoặc tính tiền hai lần cho cùng một dịch vụ.
- Yêu cầu làm thử nghiệm hay dịch vụ quý vị không cần.



Quý vị có thể báo cáo gian lận, lãng phí và lạm dụng theo một trong các cách sau đây:

- Gọi Đường Dây Tuân Hành của UnitedHealth Group theo số **1-800-455-4521**.
  - Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.
- Quý vị có thể gọi 24/7.



## Thông tin về nguồn tài nguyên.

**Member Services:** Quý vị có thể tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**

**Our website and app:** 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](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
**Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**

**Text4baby:** Nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động mỗi tuần theo từng giai đoạn của thai kỳ. Ghi danh bằng cách **gửi tin nhắn có từ BABY hay BEBE đến số 511411**. Sau đó nhập mã người tham gia là HFS.

**Hawai'i Tobacco Quitline:** Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
[hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)

**National Domestic Violence Hotline:** Được hỗ trợ 24/7, các nguồn tài nguyên và khuyến nghị, gọi số miễn phí **1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
[thehotline.org](http://thehotline.org)

# Không bị cúm.

## Chích ngừa cúm trong mùa này.

Siêu vi cúm rất phổ biến. Chích ngừa cúm hàng năm là cách bảo vệ tốt nhất. Quý vị và con quý vị từ 6 tháng trở lên cần chủng ngừa cúm một lần mỗi năm. Quý vị cần chích ngừa cúm mỗi năm vì mỗi năm có nhiều loại cúm khác nhau. Phải mất khoảng hai tuần sau khi chích ngừa cúm thì quý vị mới được thuốc bảo vệ khỏi bệnh cúm. Hãy nhớ ghi thời gian quý vị được chích ngừa cúm trên lịch của mình để nhớ.

Nếu bị cúm, thì nó có thể gây ra biến chứng nghiêm trọng. Quý vị có thể cần nhập viện. Cúm có thể gây tử vong. Những người đang bị bệnh có thể dễ bị cúm hơn.

Làm theo những chỉ dẫn sau đây để phòng ngừa bệnh cúm:

- Thường xuyên rửa tay với xà bông và nước. Hoặc dùng chất nước rửa tay có cồn.
- Đùng sờ vào mắt, mũi hay miệng trừ khi quý vị mới vừa rửa tay.
- Ăn uống lành mạnh, tập thể dục, uống nhiều nước và ngủ đủ giấc.
- Tránh đến gần người bị bệnh.
- Che mũi và miệng khi ho hay hắt hơi.



**Điều tốt nhất.** Là quý vị đi chích ngừa cúm miễn phí.

Nơi tốt nhất để chích ngừa là tại văn phòng bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị. Quý vị cũng có thể chích ngừa tại bất cứ bệnh xá hoặc tiệm nào nhận chương trình bảo hiểm của quý vị. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, để biết thêm thông tin. Hãy vào mạng lưới [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc dùng ứng dụng **Health4Me®** của UnitedHealthcare để tìm một địa điểm gần quý vị.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？ 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 <b>1-888-980-8728</b> に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).