



HealthTALK

MÙA ĐÔNG 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Quý vị nghĩ gì?

Trong vài tuần lễ, quý vị có thể sẽ nhận một bản thăm dò trong thư tín. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận bản thăm dò, xin điền và gửi trả lại qua bưu điện. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Ý kiến của quý vị giúp chúng tôi cải tiến chương trình sức khỏe tốt hơn.




Muốn được phần thưởng.

Hãy tham gia Baby Blocks™.

Quý vị đang sắp có con? Hãy tham gia Baby Blocks™. Chương trình giúp cả quý vị và con mình được khỏe mạnh trong suốt thai kỳ và trong 15 tháng đầu đời của con quý vị. Quý vị sẽ được điện thư (email) và tin nhắn (text) nhắc nhở những lần khám sức khỏe sắp tới. Quý vị cũng được thông tin sức khỏe hữu ích tại mỗi giai đoạn của thai kỳ và những năm tháng mới nuôi con.

Khi tham gia Baby Blocks, quý vị cũng được nhiều phần thưởng. Quý vị có thể được đến 8 quà tặng cho các lần khám tiền sản, hậu sản và khám em bé khỏe mạnh quan trọng. Phần thưởng đa dạng từ những vật dụng sức khỏe, đến đồ chơi, thẻ quà tặng.

 **Hãy tham gia hôm nay.** Vào mạng lưới **UHCBabyBlocks.com**

để ghi danh vào chương trình thưởng Baby Blocks.

CSLA19MC4402445_000

AMC-049-LA-CHIP-VT



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

Nên đi thử nghiệm.

Ung thư cổ tử cung thường không có bất cứ triệu chứng nào. Cách để biết quý vị có bị ung thư cổ tử cung hay không là làm thử nghiệm Pap. Đây là một thử nghiệm nhanh chóng và đơn giản để tìm ra sớm các dấu hiệu ung thư. Bác sĩ của quý vị dùng một cái chải nhỏ hoặc miếng gạc để lấy một số tế bào từ cổ tử cung. Rồi soi mô này dưới kính hiển vi tại phòng lab.

Hội Ung Thư Mỹ (American Cancer Society) khuyến cáo khám dò tìm qua thử nghiệm Pap cho phụ nữ mỗi 3 năm một lần từ 21 đến 29 tuổi. Rồi làm thử nghiệm Pap và HPV mỗi 5 năm một lần khi từ 30 đến 65 tuổi. Phụ nữ 65 tuổi trở lên nếu có quá trình kết quả thử nghiệm Pap bình thường thì không cần làm thử nghiệm nữa.



Đi khám sức khỏe.

Đã đến lúc quý vị lấy hẹn khám thăm dò? Cho bác sĩ của quý vị biết. Quý vị cùng bác sĩ của mình có thể lập thời biểu khám thăm dò ung thư cổ tử cung phù hợp nhất cho quý vị. Cần tìm bác sĩ mới? Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607, TTY 711**, Thứ Hai–Thứ Sáu, 7:00 sáng–7:00 tối. Hoặc đến mạng lưới hội viên tại myuhc.com/CommunityPlan hoặc dùng ứng dụng **Health4Me®** của UnitedHealthcare.



Hãy tự lo.

Gặp bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) để khám sức khỏe thường niên.

Khám sức khỏe không chỉ dành cho trẻ em. Chúng cũng có thể giúp người lớn giữ gìn sức khỏe. Gặp bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) một năm một lần để khám sức khỏe. Quý vị sẽ được bắt cứ thử nghiệm hay chủng ngừa nào mình cần. PCP của quý vị có thể tìm các vấn đề nào thường không có triệu chứng.

Bắt đầu chuẩn bị tốt trong năm nay bằng cách lấy hẹn khám với PCP. Chuẩn bị cho lần khám với PCP để tận dụng tốt nhất lần khám này. Đây là cách quý vị có thể tự chăm lo sức khỏe cho mình:

1. Trước khi đi thì phải biết những gì quý vị muốn thực hiện trong lần khám. Ráng chăm chú vào ba điều chánh quý vị cần giúp đỡ.
2. Cho PCP biết bất cứ thuốc hay sinh tố nào quý vị thường hay dùng. Mang theo một danh sách đã viết ra. Mang theo thuốc với mình.
3. Cho PCP biết những gì bác sĩ khác đã khám quý vị. Cho biết thuốc hay chữa trị nào họ đã biên toa cho quý vị. Mang theo bản sao của bất cứ báo cáo và kết quả thử nghiệm nào.
4. Viết xuống những triệu chứng. Cho bác sĩ biết tình trạng mình. Cho họ biết bất cứ triệu chứng nào mới và khi nào chúng bắt đầu có.
5. Có người đi theo để hỗ trợ. Người đó có thể giúp quý vị nhớ và ghi thông tin xuống.



Quý vị cần bác sĩ? Chúng tôi có thể giúp. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, Thứ Hai–Thứ Sáu, 7:00 sáng–7:00 tối. Hoặc vào mạng lưới hội viên tại myuhc.com/CommunityPlan, hoặc dùng ứng dụng **Health4Me**.

Kiểm soát bệnh.

Thử nghiệm cho những người bị tiểu đường.

Nếu bị bệnh tiểu đường thì điều quan trọng là 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 tình trạng bệnh. 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 một vài tháng qua. Làm thử nghiệm này từ 2 đến 4 lần mỗi năm.
- **Bệnh tim.** 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. Điều quan trọng là giữ mức huyết áp của quý vị dưới 130/80. Đo huyết áp mỗi lần đến khám.
- **Chức năng thận.** Tiểu đường có thể làm hư thận của quý vị. Thử nước tiểu và thử máu có thể biết chắc chắn của quý vị có hoạt động đúng hay không. Làm thử nghiệm 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 đông tử của quý vị lớn hơn để kiểm tra võng mạc. Thử nghiệm này tìm ra bệnh trước khi quý vị chú ý tới. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **Khám bàn chân.** Khám bàn chân của quý vị mỗi năm một lần để kiểm tra vết thương và để phòng hư hại dây thần kinh.



Chúng tôi giúp làm thử nghiệm dễ dàng.

Những thử nghiệm này đều là quyền lợi được bao trả. Nếu quý vị cần trợ giúp lấy hẹn khám hoặc tìm bác sĩ thì gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, Thứ Hai–Thứ Sáu, 7:00 sáng–7:00 tối. Hoặc dùng ứng dụng **Health4Me**.



Cùng chung nhau lấy quyết định.

Khi quý vị đến buổi hẹn với bác sĩ, điều quan trọng là quý vị và người chăm sóc cùng lấy quyết định về cách chữa trị cho quý vị. Khi cùng chung nhau lấy quyết định thì việc chữa trị sẽ hữu hiệu hơn. Quý vị sẽ hiểu rõ hơn về chăm sóc và chẩn đoán của mình. Những thí dụ về việc cùng lấy quyết định bao gồm:

- Mục đích của chữa trị.
- Người nào liên quan đến hệ thống hỗ trợ quý vị.
- Nên dùng thuốc nào và các phản ứng phụ có thể có.

Đừng ngại nêu thắc mắc khi đến gặp người chăm sóc. Điều này sẽ giúp quý vị được chữa trị phù hợp nhất. Quý vị có thể hỏi để biết kinh nghiệm của bác sĩ chăm sóc cho mình. Quý vị cũng có thể hỏi ý kiến của vị này về bệnh trạng và chương trình chữa trị cho quý vị. Tiến trình lấy quyết định phải bao gồm bàn thảo và tin tưởng người chăm sóc của quý vị.

Điều cũng rất quan trọng là phải biết làm gì sau giờ làm việc của văn phòng người chăm sóc quý vị. Như vậy thì quý vị biết phải liên lạc với ai nếu có vấn đề cần gấp hoặc khủng hoảng.



Đó là quyền của quý vị. Nếu quý vị muốn biết thêm thông tin về quyền quý vị tham gia vào lựa chọn chữa trị cho mình, xin gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607, TTY 711**, Thứ Hai–Thứ Sáu, 7:00 sáng–7:00 tối.



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 **1-866-675-1607, TTY 711** thứ Hai–thứ Sáu, 7:00 sáng tới 7:00 tối

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 Health4Me®**

NurseLineSM: Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt tuần 24/7, gọi số miễn phí **1-877-440-9409, 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.

Healthy First Steps®: Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén, gọi số miễn phí **1-800-599-5985, TTY 711**

Baby BlocksTM: Được tặng thưởng khi đi khám tiền sản và khám trẻ em khỏe mạnh. **UHCBabyBlocks.com**

KidsHealth®: Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em. **KidsHealth.org**

Không bị cúm.

Theo Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Center for Disease Control), có hơn 80,000 người chết trong mùa cúm trước. Quý vị có sẵn sàng cho mùa cúm năm nay chưa? Quý vị đã chích ngừa cúm chưa?

Quý vị có thể chủng ngừa ngay bây giờ để quý vị và gia đình được lành mạnh và tránh bị cúm. Hãy lấy hẹn với bác sĩ, hoặc đến một tiệm thuốc tây, địa điểm bán lẻ hoặc trung tâm sức khỏe công cộng nào có dịch vụ chủng ngừa. Hãy đi chích ngừa cúm hôm nay!



Đừng chờ đợi.

Quý vị đi đâu khi cần được giúp đỡ?

Điều quan trọng là được chăm sóc sức khỏe tâm thần quý vị cần. Xin gọi trực tiếp đến văn phòng người chăm sóc của quý vị nếu không phải là khẩn cấp nguy hiểm đến tánh mạng. Khi quý vị gọi để lấy hẹn, phải cho văn phòng biết tại sao quý vị cần khám bác sĩ. Điều này sẽ giúp quý vị được loại chăm sóc mình cần khi quý vị cần chăm sóc.

Quý vị sẽ được khám nhanh chóng theo dưới đây:

- **Cần gấp (nhưng không là khẩn cấp).** Trong vòng 48 tiếng đồng hồ sau khi yêu cầu.
- **Thông thường/không cần gấp.** Trong vòng 14 ngày sau khi được giới thiệu.
- **Khẩn Cấp.** Nếu gặp trường hợp khẩn cấp đe dọa đến tánh mạng, hãy gọi số **911** ngay.

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 bị nguy hiểm tức thì. Hoặc đến phòng cấp cứu gần nhất. Đối với những dịch vụ cấp cứu thì không cần xin giấy phép trước.

Quý vị cũng có thể gọi đường dây nóng dành cho tự tử nếu quý vị hoặc người thân thương cần được giúp đỡ.

- Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia (English): **1-800-273-TALK**. Nhấn số 1 để nói chuyện với một người trong quân đội.
- Đường Dây La Tinh Ngăn Ngừa Tự Tử (Spanish): **1-888-628-9454**.
- Dự Án Trevor (LGBTQ): **1-866-488-7386**.



Được chăm sóc cần thiết. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607, TTY 711**, thứ Hai–thứ Sáu, 7:00 sáng tới 7:00 tối, nếu quý vị cần lấy hẹn.



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.



UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad o nacionalidad, puede enviar una queja a:

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

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al número gratuito para miembros anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al número de teléfono gratuito para miembros que aparece en su tarjeta de identificación del plan de salud, TTY 711, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m.