



# Health TALK

MÙA HÈ 2019



## Quý vị có biết?

Theo Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh, chỉ có khoảng một nửa số người trưởng thành ở Hoa Kỳ đáp ứng được các hướng dẫn hoạt động thể chất cho bài tập aerobic. Quý vị có thể tăng cường vận động vào mùa hè này thông qua một loạt hoạt động thú vị như đi bộ, khiêu vũ, bơi lội, v.v.



## Những ngày đầy nắng.



### Giữ an toàn trong mùa hè này.

Mùa hè là thời gian tuyệt vời để trẻ vận động và vui chơi bên ngoài. Nhưng điều quan trọng cần nhớ là tia nắng mặt trời có thể gây hại. Dưới đây là một vài mẹo giúp bảo vệ quý vị và con quý vị trong mùa hè này:

- **Thoa kem chống nắng.** Sử dụng kem chống nắng có chỉ số SPF từ 15 trở lên. Thoa thật nhiều kem chống nắng 30 phút trước khi ra ngoài trời. Ngoài ra, hãy chắc chắn rằng kem chống nắng là loại phổ rộng. Điều này có nghĩa là kem chống nắng đó có thể bảo vệ khỏi cả tia UVA và UVB.
- **Đeo kính râm.** Kính râm bảo vệ mắt khỏi tia UV. Việc không sử dụng kính bảo vệ mắt đúng cách có thể dẫn đến các vấn đề về mắt sau này.
- **Đội mũ.** Hãy chắc chắn rằng chiếc mũ che mặt, tai, da đầu và cổ của con quý vị.
- **Lưu ý đến thời gian.** Cố gắng đi ra ngoài vào sáng sớm hoặc chiều muộn. Các tia nắng mặt trời sẽ ít mạnh hơn vào những thời điểm này.

# Trợ giúp ngay tại đây.

## 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. Sau đây là cách bắt đầu quá trình phục hồi của quý vị:



- **Nhận trợ giúp ngay.**
- **Thực hiện vai trò chủ động.** Theo đúng lịch hẹn của quý vị. Đặt câu hỏi.
- **Tìm đúng chương trình.** Có các loại hình trợ giúp khác nhau. 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.



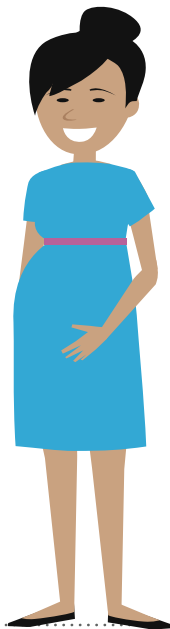
**Tìm hiểu thêm.** Hãy truy cập [LiveAndWorkWell.com](http://LiveAndWorkWell.com) để biết thêm thông tin về cách nhận dịch vụ điều trị cho các rối loạn do sử dụng chất gây nghiện và chứng bệnh tâm thần.

## Dành cho bé yêu!

Quý vị có biết rằng nếu không được chăm sóc tiền sản, trẻ sinh ra có thể bị nhẹ cân gấp 3 lần không?

Nếu đang mang thai thì quý vị cần nhận được dịch vụ chăm sóc tiền sản sớm và thường xuyên. Điều này có thể giúp quý vị và con của quý vị luôn khỏe mạnh. Quý vị sẽ được kiểm tra cân nặng, huyết áp và nước tiểu mỗi lần thăm khám. Quý vị sẽ được nghe nhịp tim của em bé trong bụng. Quý vị sẽ được xét nghiệm để phát hiện sớm các vấn đề.

Hãy bắt đầu tìm đến nhà cung cấp dịch vụ của quý vị ngay khi quý vị có thai. Đi khám lần đầu trước tuần thứ 12 của thai kỳ. Sau đó, đi khám hàng tháng trong 6 tháng đầu của thai kỳ. Trong tháng thứ 7 và 8 của thai kỳ, đi khám 2 tuần một lần. Vào tháng cuối cùng, hãy tìm đến nhà cung cấp dịch vụ hàng tuần.



**Thực hiện bước đầu tiên.** UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình dành cho phụ nữ đang mang thai, tên là Healthy First Steps®. Chương trình này sẽ cung cấp thông tin và sự hỗ trợ cần thiết. Tất cả phụ nữ đang mang thai đều có thể tham gia nếu muốn. Để biết thêm thông tin, hãy gọi theo số **1-800-599-5985, TTY 711.**

## Đó có phải là một cơn đột quy không?

Đột quy xảy ra khi một mạch máu trong não bị vỡ hoặc bị tắc nghẽn. Tùy theo vùng não bị ảnh hưởng và khoảng thời gian trước khi bắt đầu điều trị, những người sống sót sau cơn đột quy có thể gặp phải tình trạng khuyết tật từ nhẹ cho đến nặng.

### Triệu chứng.

Quý vị có thể nhận được sự trợ giúp y tế nhanh chóng nếu biết rõ triệu chứng đột quy. Các triệu chứng sẽ có biểu hiện như đột nhiên:

- Tê hoặc yếu ở vùng mặt, cánh tay hoặc cẳng chân.
- Lú lẫn, khó phát âm hoặc không hiểu được người khác nói.
- Thị lực thay đổi ở một hoặc cả hai mắt.
- Khó đi lại hoặc giữ thăng bằng.
- Đau đầu dữ dội.
- Buồn ngủ.
- Buồn nôn hoặc ói mửa.

### Dấu hiệu.

Có 3 nhiệm vụ đơn giản giúp quý vị xác định xem ai đó có đang gặp phải những triệu chứng này hay không. Nếu ai đó bị đột quy, họ có thể sẽ không làm được những việc sau:

- Mím cười.
- Nâng cả hai tay.
- Nói mạch lạc một câu đơn giản.



### Hành động nhanh nhẹn.

Gọi **911** khi nhận thấy dấu hiệu đầu tiên có thể là đột quy. Điều trị nhanh chóng là rất cần thiết.

# 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 thôi 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. Họ có thể cung cấp cho quý vị thông tin về các chủ đề quan trọng, bao gồm:

- Giấc ngủ.
- Sự an toàn.
- Bệnh thời thơ ấu.
- Con bạn sẽ như thế nào khi lớn lên.



### 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 **1-877-542-8997, 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 UnitedHealthcare **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).

**1-877-542-8997, 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](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

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

**1-877-543-3409, TTY 711**

**Healthy First Steps<sup>®</sup>:** Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị.

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**March Vision:** Tìm kiếm trên mạng một trung tâm chăm sóc thị lực gần quý vị. (Dịch vụ thành viên cũng có thể trợ giúp qua điện thoại.)

**[MarchVisionCare.com](http://MarchVisionCare.com)**

**Trợ giúp bỏ thuốc lá:** Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).

**1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**

**[quitnow.net](http://quitnow.net)**

**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).

**1-877-542-8997, 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 NurseLine<sup>SM</sup> theo số điện thoại miễn phí của chúng tôi **1-877-543-3409, 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 **1-877-542-8997, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

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 can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 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 **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997 (TTY: 711)**.

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le United Healthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997. (TTY:711).

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997 (телетайп: 711).

Ukrainian:

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)፡፡

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማን ንተጸገሙ/ TTY: 711)፡፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711) ។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, 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 puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 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 **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.