



# Health TALK

MÙA ĐÔNG 2020 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## Quý vị có biết?

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, vào cuối năm 2016, có hơn 1 triệu người ở Hoa Kỳ bị nhiễm HIV. Khoảng 14% trong số đó không biết rằng họ bị nhiễm căn bệnh này.



## Khởi đầu khỏe mạnh.

**Lên lịch khám sức khỏe hàng năm cho năm 2020.**



Không chỉ trẻ em mới cần khám sức khỏe. Hãy tạo một khởi đầu tốt đẹp cho năm nay bằng cách đặt lịch hẹn khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị.

Mỗi năm, tất cả thành viên gia đình của quý vị nên khám sức khỏe với PCP một lần. Quý vị sẽ được xét nghiệm hoặc tiêm chủng nếu cần thiết. PCP có thể tìm kiếm những vấn đề thường không có triệu chứng.

PCP chính là đối tác sức khỏe của quý vị. Khi khám sức khỏe hàng năm, quý vị sẽ có cơ hội chia sẻ với họ điều quan trọng với quý vị. Hãy cho họ biết những mối quan ngại về sức khỏe của quý vị. Hãy đặt câu hỏi để PCP và quý vị có thể lên kế hoạch cũng như chăm sóc sức khỏe cho quý vị.



**Quý vị cần một PCP mới?** Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp phù hợp với quý vị. Hãy truy cập [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc gọi cho bộ phận

Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn cước  
**1-877-542-8997, TTY 711.**



## Khám sức khỏe từ xa.

Sức khỏe của quý vị có ý nghĩa quan trọng với chúng tôi. Với ứng dụng UnitedHealthcare Doctor Chat, giờ đây, quý vị có thể kết nối với bác sĩ qua mạng. Quý vị có thể trò chuyện với một bác sĩ từ bất cứ đâu.

Nếu vấn đề gặp phải không khẩn cấp, thì quý vị có thể trò chuyện với một bác sĩ cấp cứu sau vài phút thay vì chờ đợi ở phòng cấp cứu. Ứng dụng UnitedHealthcare Doctor Chat cho phép các thành viên kết nối với một bác sĩ từ bất cứ đâu. Gửi tin nhắn và chia sẻ hình ảnh hoặc video. Quý vị có thể sử dụng ứng trò chuyện miễn phí và nội dung trò chuyện sẽ được bảo mật.



**Trò chuyện ngay.** Để tìm hiểu thêm và đăng ký, hãy truy cập [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com).

# Vượt qua nỗi buồn mùa đông.

## Tự chăm sóc trong giai đoạn Rối loạn cảm xúc theo mùa.

Rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD) là một kiểu trầm cảm. Mọi người thường bị SAD nhất vào những tháng mùa đông âm u và lạnh lẽo. Các triệu chứng bao gồm buồn chán, dễ bị kích thích, ngủ nhiều và tăng cân. Nếu quý vị cho rằng mình mắc SAD, hãy thử các mẹo tự chăm sóc sau:

- **Sử dụng một hộp đèn.** Hộp đèn trông giống mặt trời. Hãy hỏi nhà cung cấp xem cách này có phù hợp với quý vị không.
- **Tập thể dục.** Hoạt động thể chất được cho là giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng. Chỉ cần vận động cơ thể mỗi lần một chút trong suốt cả ngày cũng có thể hữu ích.
- **Ra ngoài chơi.** Ánh sáng ngoài trời có thể giúp cải thiện tâm trạng của quý vị, kể cả trong những ngày âm ỉ. Hãy đi bộ ở ngoài trời. Khi ở trong nhà, hãy ngồi gần cửa sổ nếu có thể.
- **Uống vitamin.** SAD có liên quan đến tình trạng thiếu hụt vitamin D. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về vitamin D hoặc thực phẩm bổ sung khác.



**Quý vị có mắc SAD không?** Nếu các mẹo tự chăm sóc trên không khiến những triệu chứng này thuyên giảm, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị. Liệu pháp trò chuyện hoặc thuốc chống suy nhược có thể giúp ích cho quý vị. Để biết thông tin về cách sử dụng các quyền lợi chăm sóc sức khỏe hành vi, hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số miễn cước **1-877-542-8997, TTY 711**. Hoặc truy cập [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com).



## Bất cứ ai cũng có thể bị bạo hành.

Bạo hành gia đình ảnh hưởng đến hàng triệu phụ nữ, đàn ông và trẻ em mỗi năm. Bạo hành xảy ra khi một người tìm cách kiểm soát người khác trong một mối quan hệ. Bạo hành có thể xảy ra với bất kỳ ai. Bất kể quý vị trẻ hay già, bất kể màu da, giới tính, khuynh hướng tình dục, giàu hay nghèo.

Người bạo hành có thể khiến nạn nhân đau đớn về thể xác. Nhưng bạo hành không phải lúc nào cũng về thể xác. Họ cũng có thể làm những việc khác khiến quý vị thấy sợ hãi. Họ có thể không cho quý vị gặp bạn bè hay gia đình hoặc không cho quý vị đi đâu. Quý vị có thể là nạn nhân của bạo hành gia đình nếu người chung sống như vợ chồng hoặc người chăm sóc:

- Làm tổn thương quý vị bằng ngôn từ hoặc vũ lực.
- Làm tổn thương quý vị bằng tình dục.
- Dùng tiền để khống chế quý vị.



### Nhận trợ giúp.

Nếu quý vị bị bạo hành, hãy gọi tới Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình theo số **1-800-799-SAFE (7233)**, **TTY 1-800-787-3224**. Quý vị sẽ được trợ giúp miễn phí và bảo mật thông tin. Nếu quý vị đang gặp nguy hiểm, hãy gọi **911**. Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm về bạo lực gia đình tại **theline.org**.



## Ngủ trọn giấc.

### Điều trị các triệu chứng cảm lạnh và cúm.

Cúm và cảm lạnh đang vào mùa cao điểm. Những bệnh này thường đến mà không báo trước vào những tháng lạnh hơn.

Cúm có thể gây ho, đau họng và nghẹt mũi. Quý vị cũng có thể bị sốt, thấy đau nhức và mệt mỏi. Một số người còn bị đau đầu hoặc đau dạ dày.

Chưa có cách nào để chữa cúm. Nhưng tự chăm sóc có thể giúp quý vị thấy khá hơn một chút cho đến khi khỏi hẳn. Hãy làm theo các mẹo sau đây để quá trình hồi phục trở nên dễ chịu hơn:

- Dùng thuốc giảm đau/hạ sốt.
- Nghỉ ngơi nhiều.
- Uống nhiều nước.
- Nghỉ học hoặc nghỉ làm để tránh lây bệnh cho người khác.



## Trước khi mang thai.

Quý vị có dự định mang thai không? Để có một thai kỳ và em bé khỏe mạnh, quý vị cần chăm sóc sức khỏe trước khi mang thai. Lên kế hoạch sinh em bé là khoảng thời gian lý tưởng để:

- Bỏ thuốc lá hoặc chất kích thích.
- Giảm đồ uống có cồn và caffein.
- Kiểm soát các tình trạng sức khỏe mạn tính.
- Ăn đồ ăn tốt cho sức khỏe hơn.
- Tập thể dục nhiều hơn.
- Bắt đầu uống vitamin tiền thai kỳ chứa axit folic, canxi và sắt.
- Tìm hiểu xem quý vị có cần kiểm tra gen không.

Sau khi đậu thai, quý vị cần thường xuyên tới gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe. Quý vị nên đi khám lần đầu trước tuần thứ 12 của thai kỳ.



**Hiểu rõ nhà cung cấp của quý vị.** Đừng để đến khi bị ốm rồi mới tới gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị để kiểm tra sức khỏe. Quý vị cần một PCP mới? Hãy truy cập **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn cước **1-877-542-8997**, **TTY 711**.





# Cả nhà cùng khỏe.

## Tập thể dục trong nhà và ngoài trời trong những tháng mùa đông.

Hãy dạy con về tầm quan trọng của việc tập thể dục bằng cách dành thời gian tập thể dục cùng gia đình. Quý vị có thể biến tập thể dục thành niềm vui trong mùa đông này khi kết hợp các hoạt động trong nhà và ngoài trời. Cùng nhau tập thể dục là cách tuyệt vời để giúp cả gia đình luôn khỏe mạnh và có khoảng thời gian ý nghĩa bên nhau.

Các nghiên cứu cho thấy trẻ em có bố mẹ năng động có xu hướng duy trì lối sống tích cực cao gấp 6 lần những trẻ em còn lại.

Sau đây là một số ý tưởng cho hoạt động tập thể dục trong nhà cho mùa đông này:

- Các bài tập thể dục đơn giản như nhảy dây, gập bụng hoặc hít xà.
- Video tập thể dục trên mạng.
- Khiêu vũ.
- Gánh tạ (quý vị có thể sử dụng các vật thông thường như đồ hộp, thùng nước hay túi khoai tây nếu không có tạ thật).

Đừng vì trời lạnh mà bỏ qua các hoạt động ngoài trời và tập thể dục một chút. Quý vị chỉ cần nhớ mặc quần áo phù hợp với thời tiết mà thôi. Tức là quý vị nên mặc nhiều lớp áo, đội mũ, đeo găng tay, đi tất ấm, giày và mặc áo khoác.

Một số hoạt động tập thể dục ngoài trời như:

- Trượt tuyết.
- Trượt pa-tanh.
- Đi bộ.
- Xúc tuyết.

Dành thời gian tập thể dục suốt cả năm là yếu tố quan trọng giúp quý vị duy trì sức khỏe tốt. Hãy cố dành ít nhất 30 phút để tập thể dục vừa phải mỗi ngày hoặc hầu hết các ngày trong tuần. Quý vị không cần tập liền 30 phút. Thậm chí 10 phút x 3 lần mỗi ngày cũng tạo nên sự khác biệt đấy.



## 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 của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, đọc Sổ tay thành viên hoặc xem thẻ nhận dạng 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 cước).

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

**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)**

**Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình:** Nhận hỗ trợ, tài nguyên và lời khuyên 24/7

(số điện thoại miễn phí).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**

**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

**Healthy First Steps®:** Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị (số điện thoại miễn phí).

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

**KidsHealth®:** Nhận thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe liên quan đến trẻ em.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**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**



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.



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 ntwam 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) .