



# Health Talk



iStock.com/skynesher

Mùa đông 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Quý vị có phản hồi gì?

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. Nếu quý vị nhận được bản khảo sát, vui lòng điền rồi gửi lại cho chúng tôi qua đường bưu điện. 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.

## Khởi đầu khỏe mạnh

### Các lựa chọn thăm khám với PCP của quý vị

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 các thành viên trong gia đình của quý vị nên khám sức khỏe với PCP một lần.

Nếu cảm thấy không thoải mái về việc thăm khám trực tiếp với PCP của mình trong năm nay, quý vị có thể chọn dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa. Chăm sóc sức khỏe từ xa là hình thức thăm khám sức khỏe qua máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại thay vì đến phòng khám của nhà cung cấp. Quý vị có thể yêu cầu thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa chỉ dùng âm thanh. Tuy vậy, cuộc hẹn thăm khám của quý vị sẽ mang lại hiệu quả cao hơn nếu quý vị dùng video trên thiết bị của mình.

Hãy gọi điện tới văn phòng của PCP và hỏi xem họ có cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa không. Hãy lên lịch cho lần thăm khám tiếp theo của quý vị ngay hôm nay, bằng hình thức trực tiếp hoặc qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa.

Salt Lake City, UT 84131-0449

P.O. Box 30449

UnitedHealthcare Community Plan

AMC-060-CA-CAID-VIETNAMESE

CSCA21MC4887792\_000



©Signy/Moment via Getty Images

# Chích ngừa đúng lịch

## Vắc-xin có ý nghĩa rất quan trọng, kể cả trong đại dịch COVID-19

Việc mọi người ở nhà do COVID-19 đã dẫn tới một hệ lụy, đó là trẻ em không được thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) để chích ngừa vắc-xin theo đúng lịch. Điều này đồng nghĩa với thực tế là có thêm nhiều trẻ em đang có nguy cơ mắc các bệnh có thể phòng ngừa được bằng vắc-xin.

Mặc dù quý vị có thể cảm thấy lo ngại, nhưng việc đưa con tới gặp trực tiếp PCP để được chích ngừa là tuyệt đối an toàn. Nhiều nhà cung cấp đã chuẩn bị sẵn các biện pháp phòng ngừa bổ sung nhằm đảm bảo việc thăm khám của quý vị diễn ra an toàn. Hãy gọi điện tới văn phòng của nhà cung cấp nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cho con của quý vị về các loại vắc-xin mà con cần. Nếu đã quá lịch chích ngừa cho con, quý vị luôn có thể chích ngừa bù các mũi đã bỏ lỡ. Việc này không bao giờ là quá muộn. Việc chích ngừa vắc-xin đúng lịch giúp phòng bệnh cho con quý vị và cho cả những người khác.

Từ lúc chào đời cho đến khi đủ 18 tuổi, con của quý vị nên được chích ngừa nhiều liều vắc-xin giúp phòng ngừa:

- Viêm gan B
- Viêm gan A
- Vi-rút rota
- Bệnh sởi, quai bị, rubella
- Bệnh bạch hầu, uốn ván, ho gà
- Bệnh thủy đậu
- Vi khuẩn haemophilus influenzae tuýp b
- HPV
- Bệnh bại liệt
- Bệnh viêm màng não mô cầu
- Bệnh phế cầu
- Cúm

Khi đưa con đi chích ngừa, quý vị hãy nhớ thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn như thường làm ở bất cứ nơi nào khác:

- Tuân thủ ý kiến tư vấn của PCP khi ra vào tòa nhà
- Trước, trong và sau khi thăm khám
- Thực hiện biện pháp vệ sinh đúng cách
- Đeo khẩu trang



**Chúng ta luôn sát cánh bên nhau trong đại dịch này.** Để biết thêm thông tin về việc chích ngừa vắc-xin trong đại dịch vi-rút corona, vui lòng truy cập trang web [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

# Hãy giữ bình tĩnh

Cúm đang vào mùa cao điểm. Nếu quý vị chưa chích ngừa cúm trong mùa này, thì hiện giờ vẫn chưa phải là quá muộn. Chích ngừa cúm là biện pháp tốt nhất giúp phòng bệnh.

Hầu hết những người bị cúm đều không cần được chăm sóc y tế. Nếu quý vị cảm thấy không khỏe khi bị cúm, hãy làm theo các mẹo tự chăm sóc dưới đây để nhanh bình phục và dễ chịu hơn:

- Dùng thuốc giảm đau/hạ sốt
- Dùng nhiều thời gian nghỉ ngơi
- Uống nhiều nước
- Ở nhà để tránh lây bệnh cho người khác

Người lớn trên 65 tuổi, phụ nữ mang thai, trẻ nhỏ và những người mắc một số tình trạng bệnh lý nhất định có nguy cơ gặp phải các biến chứng cúm cao hơn. Nếu quý vị thuộc nhóm có nguy cơ cao và mắc các triệu chứng cúm, hãy liên hệ ngay với nhà cung cấp của quý vị.

## Kiểm soát lo âu

Cảm giác căng thẳng trong thời gian diễn ra đại dịch là điều hoàn toàn tự nhiên. Nỗi sợ về COVID-19 và cảm giác bất an về tương lai cũng là những suy nghĩ thường gặp. Những suy nghĩ này có thể gây căng thẳng hoặc lo âu cho quý vị hoặc các con của quý vị. Nhưng hãy nhớ rằng quý vị không đơn độc. Dịch vụ hỗ trợ luôn có sẵn và được bao trả 100% theo chương trình bảo hiểm của quý vị.

Nếu quý vị cảm thấy không thoải mái về việc thăm khám trực tiếp, hãy truy cập trang [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) để tìm nhà cung cấp có các lựa chọn chăm sóc sức khỏe từ xa. Dưới đây là 2 mẹo hay có thể giúp quý vị cũng như gia đình của quý vị đối phó với căng thẳng và lo âu:

- **Nghỉ ngơi.** Tắt TV. Đi dạo mà không mang theo điện thoại. Đọc sách hoặc tham gia một hoạt động khác mà quý vị yêu thích. Tránh xa các thiết bị điện tử trong vài giờ có thể giảm mức độ căng thẳng và giúp quý vị tập trung vào những suy nghĩ tích cực.
- **Tập trung vào cơ thể của quý vị.** Lo âu không chỉ ảnh hưởng tới trí óc của quý vị. Lo âu còn khiến cơ thể của quý vị trở nên mệt mỏi, căng thẳng. Việc đưa ra những lựa chọn lành mạnh có thể giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Ăn những bữa ăn cân bằng dinh dưỡng có nhiều ngũ cốc nguyên hạt và rau xanh. Tập thể dục thường xuyên. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh khuyến nghị tập luyện với cường độ vừa phải trong khoảng 20 phút mỗi ngày đối với người lớn và 60 phút mỗi ngày đối với trẻ em.



**Yêu cầu hỗ trợ.** Tìm các nguồn trợ giúp về sức khỏe tinh thần tại trang [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com). Để tìm các lựa chọn chăm sóc sức khỏe từ xa, hãy truy cập vào trang web [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).



## 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).

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Trang web của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.

**myuhc.com/CommunityPlan**

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

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Đường dây trợ giúp những người cai thuốc lá tại California:** Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

**1-800-NO-BUTTS**

**nobutts.org**

**Live and Work Well:** Tìm các nguồn trợ giúp về sức khỏe tinh thần và sử dụng chất gây nghiện.

**LiveandWorkWell.com**

**Vận chuyển:** Để được vận chuyển theo chương trình chăm sóc sức khỏe hoặc dịch vụ thuộc diện bao trả của Medi-Cal, vui lòng gọi điện trước cho chúng tôi ít nhất là 3 ngày làm việc trước khi đến lịch hẹn của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi ngay khi có lịch hẹn khẩn cấp.

**1-866-270-5785, TTY 711**

**1-844-772-6623**

**Health Education Materials Resource Library (Thư viện Nguồn trợ giúp Tài liệu Giáo dục Sức khỏe):** Truy cập và tải tài liệu giáo dục sức khỏe về nhiều chủ đề liên quan đến thể trạng tốt xuống thiết bị tại

**UHCCommunityPlan.com/CA.** Tài liệu được cung cấp theo yêu cầu ở cỡ in cỡ lớn, chữ nổi hoặc bằng các ngôn ngữ khác.

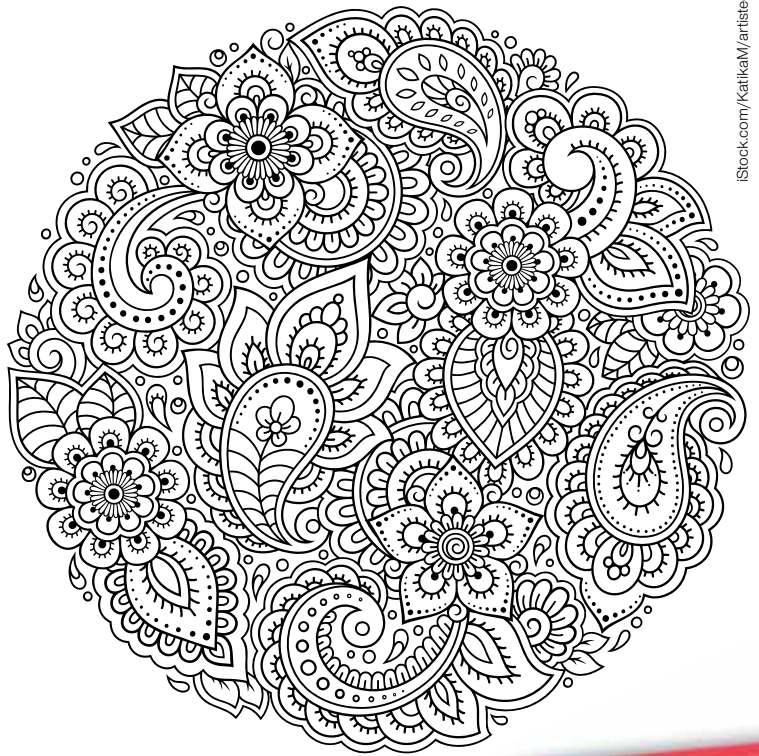
**Quản Lý Hồ Sơ:** Những thành viên có nhu cầu phức tạp có thể nhận dịch vụ thăm khám qua điện thoại và tại nhà, chương trình đào tạo về sức khỏe, được giới thiệu về các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhận lời nhắc về cuộc hẹn khám, dịch vụ hỗ trợ đưa đón và nhiều dịch vụ khác (số điện thoại miễn phí).

**1-866-270-5785, TTY 711**

## Vùng hoạt động

### Thời điểm hợp lý để nghỉ ngơi, thư giãn

Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, nếu cảm thấy căng thẳng do COVID-19, quý vị nên dừng mọi hoạt động hàng ngày và dành thời gian nghỉ ngơi. Nghệ thuật và thủ công mỹ nghệ là lựa chọn tuyệt vời để giải tỏa căng thẳng. Trên thực tế, hoạt động tô màu đã được chứng minh là có tác dụng giúp giảm căng thẳng và lo âu cho cả trẻ em lẫn người lớn. Hãy lấy bút chì màu, phấn màu hoặc bút đánh dấu ra và biến trang này thành một tác phẩm nghệ thuật!



istock.com/KatikaM/artisteer



**Sáng tạo hơn nữa.** Tải về các trang tô màu khác có thể in ra tại **healthtalkcoloring.myuhc.com.**

# COVID-19



## Thông điệp quan trọng từ UnitedHealthcare về vi rút corona (COVID-19)

Sức khỏe và an sinh của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Đó là lý do chúng tôi muốn đảm bảo rằng quý vị luôn được cập nhật thông tin về vi rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang phối hợp với và theo dõi thông tin mới nhất từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Chúng tôi cũng liên lạc với các sở y tế của tiểu bang và tại địa phương. Để biết thông tin và các nguồn lực cập nhật nhất về phòng ngừa, bảo hiểm, chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19).

## Tôi tự bảo vệ mình tránh COVID-19 bằng cách nào?

Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi rút này. Như với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, như cúm, điều quan trọng là phải tuân theo các thực tiễn phòng ngừa tốt, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn với ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Cố gắng tránh xa những người có thể bị bệnh.
- Không dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống với người bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.
- Mặc dù chích ngừa cúm không ngăn được COVID-19, nhưng vẫn tốt để bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm. Hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị và lên lịch chích ngừa cúm.

## Duy trì cập nhật thông tin về lời khuyên mới nhất:

- Để biết thông tin cập nhật nhất về COVID-19, hãy truy cập trang COVID-19 của CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Năm bước để rửa tay đúng cách

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh. Trong đại dịch COVID-19, việc giữ cho bàn tay sạch sẽ là điều đặc biệt quan trọng để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.

Việc rửa tay rất dễ dàng và đó là một trong những cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh. Bàn tay sạch có thể ngăn chặn vi khuẩn lây lan từ người này sang người khác và trong toàn bộ cộng đồng, từ nhà và nơi làm việc của quý vị đến các cơ sở chăm sóc trẻ em và bệnh viện.

### Thực hiện theo năm bước này mỗi lần

1. Làm ướt tay bằng nước sạch, ấm (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
2. Xoa bàn tay bằng cách chà xát cùng với xà phòng. Xoa mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của quý vị.
3. Chà tay trong ít nhất 20 giây. Cần đồng hồ đếm thời gian? Hãy ngâm nga bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” từ đầu đến cuối hai lần.
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc sấy khô tay.

Tìm hiểu thêm về rửa tay thường xuyên tại [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters.
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
  - Qualified interpreters.
  - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

**Mail:** Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

**Email:** [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

**Web:** Office for Civil Rights Complaint Portal at  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

**Phone:** Toll-free 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

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 on your health plan member ID card, 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 **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

## Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

## Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

## Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

## Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

## Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ  
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**



**Hmong**

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau  
**1-866-270-5785, TTY: 711.**

**Punjabi**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।  
**1-866-270-5785, TTY: 711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**Arabic**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم  
**1-866-270-5785** الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।  
**1-866-270-5785, TTY: 711** पर कॉल करें।

**Thai**

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

**Laotian**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ  
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**