



Health Talk



Mùa xuân 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Bảo vệ sức khỏe của quý vị

Để biết thông tin mới nhất về
vắc-xin COVID-19, hãy truy cập
trang web [uhcommunityplan.
com/covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).

Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc

Chúng tôi mang đến cho nhà cung cấp công cụ để họ có thể chăm sóc tốt nhất cho các thành viên của chúng tôi. Đây là những công cụ hướng dẫn thực hành lâm sàng, có nhiệm vụ cho nhà cung cấp biết về các biện pháp tốt nhất để kiểm soát bệnh lý và tăng cường sức khỏe.

Phần hướng dẫn đề cập tới cách chăm sóc nhiều loại bệnh lý và tình trạng sức khỏe, chẳng hạn như tiểu đường, huyết áp cao và trầm cảm. Ngoài ra, những hướng dẫn này còn cung cấp thông tin về cách giữ gìn sức khỏe thông qua chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục hợp lý và các loại vắc-xin theo khuyến nghị. Để xem hướng dẫn, hãy truy cập trang web uhcprovider.com/cpg.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

AMC-065-HI-ABD-VIETNAMESE CSHI22MC5109068_001



Quý vị có ngủ đủ giấc không?

Quý vị có thể làm rất nhiều điều để cố gắng sống lành mạnh hơn. Ngủ đủ giấc là một trong số đó. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), thiếu ngủ có liên quan đến một số bệnh mãn tính, bao gồm:

- Trầm cảm
- Béo phì
- Bệnh tim
- Tiểu đường tuýp 2

Nếu quý vị khó ngủ vào ban đêm thì đây là 3 mẹo để có một đêm ngon giấc:

1. Hằng ngày đi ngủ và thức dậy đúng giờ
2. Vận động nhiều vào ban ngày để cảm thấy mệt mỏi vào ban đêm
3. Để TV, máy tính xách tay, máy tính bảng và điện thoại bên ngoài phòng ngủ

Tìm hiểu thêm về thói quen ngủ tốt tại trang web [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

Tham khảo số liệu

- Trẻ từ 6–12 tuổi cần ngủ 9–12 giờ mỗi đêm
- Thanh thiếu niên từ 13–18 tuổi cần ngủ 8–10 giờ mỗi đêm
- Người trưởng thành cần ngủ ít nhất 7 giờ mỗi đêm

Thói quen tốt

Mẹo để có cuộc sống khỏe mạnh hơn

Sống lành mạnh không phải lúc nào cũng dễ dàng. Khi thay đổi đáng kể chế độ ăn uống hay hoạt động, quý vị có thể khó kiên trì áp dụng lâu dài. Các nghiên cứu chỉ ra rằng việc thực hiện những thay đổi nhỏ trong thói quen hằng ngày của quý vị sẽ rất hữu ích. Khi bổ sung dần dần các hoạt động lành mạnh vào lịch trình mỗi ngày, nhiều khả năng quý vị sẽ kiên trì áp dụng.

Quý vị đang tìm ý tưởng? Sau đây là 3 bước nhỏ mà quý vị có thể thực hiện để làm cho thói quen hằng ngày trở nên lành mạnh hơn:

1. **Đi đường xa.** Quý vị có thường xuyên sử dụng thang máy không? Thay vào đó, hãy dùng cầu thang bộ. Hoặc đỗ xe ở một nơi xa khi quý vị đi làm hoặc chạy việc vặt. Bài tập bổ sung này rất hiệu quả.
2. **Thử thức uống thay thế soda.** Soda chứa rất nhiều đường. Các nghiên cứu cho thấy soda ăn kiêng có thể gây cảm giác thèm ăn. Nước có ga không chứa chất tạo ngọt nhân tạo có thể làm dịu cơn thèm soda. Một lựa chọn ngon miệng khác là nước ngâm trái cây.
3. **Đừng bỏ bữa sáng.** Theo Cleveland Clinic, một bữa sáng lành mạnh giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể quý vị suốt ngày dài, cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ tiểu đường và hạn chế chứng sương mù não. Bột yến mạch, bánh cuộn làm từ ngũ cốc nguyên hạt và phô mai cottage với trái cây hoặc các loại hạt đều là những lựa chọn cho bữa sáng lành mạnh. Hãy làm món nào phù hợp nhất với lịch trình bận rộn của quý vị.



Chăm sóc sức khỏe. Dành thời gian chăm sóc bản thân là điều rất quan trọng. Quý vị có thể truy cập trang web [healthtalkselfcare.myuhc.com](https://www.healthtalkselfcare.myuhc.com) để tải xuống thẻ BINGO tự chăm sóc. Mỗi ngày, quý vị hãy thực hiện một hoạt động tự chăm sóc khác nhau cho đến khi thắng BINGO.



Biết rõ các phúc lợi về thuốc kê đơn dành cho quý vị

Hãy truy cập trang web myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx để tìm hiểu về các phúc lợi thuốc kê đơn dành cho quý vị. Trang web này cung cấp thông tin về:

- 1. Các loại thuốc được bao trả.** Có danh sách các loại thuốc được bao trả. Có thể quý vị sẽ cần phải sử dụng thuốc không còn đặc quyền thay cho thuốc kê đơn chính gốc.
- 2. Nơi nhận thuốc kê đơn.** Quý vị có thể tìm một nhà thuốc ở gần và có chấp nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể nhận một số loại thuốc qua đường bưu điện.
- 3. Những quy tắc có thể áp dụng.** Một số loại thuốc có thể chỉ được bao trả trong một số trường hợp. Ví dụ: quý vị có thể cần phải dùng thử một loại thuốc khác trước tiên. (Trường hợp này được gọi là liệu pháp từng bước). Quý vị cũng có thể cần xin phê duyệt từ UnitedHealthcare để sử dụng thuốc. (Trường hợp này được gọi là ủy quyền trước). Ngoài ra, một số loại thuốc mà quý vị được nhận cũng có thể bị giới hạn về số lượng.
- 4. Mọi chi phí mà quý vị phải chi trả.** Quý vị không được hưởng khoản đồng thanh toán đối với thuốc kê đơn.



Tra cứu thông tin. Quý vị có thể tìm thông tin liên quan đến các phúc lợi về thuốc dành cho mình tại trang web myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

Giữ gìn sức khỏe

Các chương trình giúp kiểm soát sức khỏe của quý vị

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Chúng tôi cũng cung cấp các dịch vụ giúp quản lý tốt hơn bệnh tật và các nhu cầu chăm sóc khác. Đây là một phần trong chương trình Population Health của chúng tôi. Những dịch vụ này có thể bao gồm:

- Nhắc nhở và giáo dục về sức khỏe
- Hỗ trợ và giáo dục về thai sản
- Hỗ trợ về chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình trợ giúp quý vị về những nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp (nhà quản lý dịch vụ chăm sóc làm việc với nhà cung cấp của quý vị và các cơ quan khác ở bên ngoài)

Đây là những chương trình tự nguyện. Các chương trình này được cung cấp miễn phí cho quý vị. Quý vị có thể chọn ngừng tham gia bất cứ chương trình nào vào bất kỳ thời điểm nào. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về các chương trình và dịch vụ của chúng tôi trên trang web myuhc.com/communityplan/healthwellness.

Nếu quý vị muốn giới thiệu chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

Nhận dịch vụ chăm sóc

Biết rõ người cần gặp và nơi cần đến

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ kỳ phối hợp cùng quý vị trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Họ sẽ gặp quý vị để đáp ứng tất cả các nhu cầu chăm sóc phòng ngừa của quý vị, chẳng hạn như thăm khám, chích ngừa và tầm soát. Họ cũng sẽ chăm sóc khi quý vị ốm đau. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ kỳ của quý vị có thể cung cấp các công cụ để giúp quý vị giảm cân, cai thuốc lá hoặc mang lại lối sống lành mạnh hơn.

Quý vị muốn cảm thấy thoải mái khi trò chuyện với nhà cung cấp của mình. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp có địa điểm phòng khám và giờ làm việc phù hợp với mình. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp nói được ngôn ngữ của mình hoặc hiểu rõ văn hóa của mình. Quý vị có thể ưu tiên nhà cung cấp là nam hoặc nữ.

Quý vị có biết?

Quý vị có thể gọi đến NurseLine để nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá, 24/7. Số điện thoại có trong góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.



istock.com/PeopleImages

Nếu nhà cung cấp không phù hợp, quý vị có thể chuyển đổi bất cứ lúc nào. Quý vị có thể tìm hiểu về nhà cung cấp chương trình. Những thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại
- Bảng cấp
- Chuyên ngành
- Chứng chỉ hành nghề
- Những ngôn ngữ mà họ nói
- Tên trường y hoặc nơi cư trú (chỉ cung cấp qua điện thoại)

Nếu cần gặp nhà cung cấp ngay, quý vị có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc ngoài giờ ở trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Hoặc hỏi nhà cung cấp của quý vị xem họ có cung cấp các dịch vụ thăm khám trực tuyến không.

Để tìm nhà cung cấp mới hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp ở gần quý vị, hãy truy cập trang web connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state. Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

Dịch vụ chăm sóc phù hợp

Quản lý dịch vụ y tế (UM) giúp đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và các dịch vụ phù hợp khi quý vị cần. Đội ngũ nhân viên UM của chúng tôi đánh giá các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu. Họ so sánh dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu dựa trên hướng dẫn thực hành lâm sàng. Họ cũng so sánh những dịch vụ được yêu cầu dựa trên phúc lợi của quý vị.

Khi dịch vụ chăm sóc không thuộc gói phúc lợi của quý vị hoặc không đáp ứng các nguyên tắc, thì dịch vụ đó sẽ bị từ chối. Chúng tôi không trả lương hoặc thưởng cho các nhà cung cấp dịch vụ hay nhân viên của mình để từ chối dịch vụ hoặc chấp nhận ít dịch vụ chăm sóc hơn. Nếu dịch vụ chăm sóc bị từ chối, quý vị và nhà cung cấp của quý vị có quyền khiếu nại. Thư từ chối sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



Quý vị có câu hỏi? Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này. Có dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần.



polkadot/stock.adobe.com

Tự đảm đương

Chuẩn bị đi gặp nhà cung cấp của quý vị

Việc chuẩn bị cho chuyến gặp gỡ nhà cung cấp có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần gặp gỡ này. Nhờ đó, quý vị có thể đảm bảo nhà cung cấp biết rõ tất cả những dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được. Sau đây là 4 cách quý vị có thể tự đảm đương việc chăm sóc sức khỏe của mình:

- 1. Trước khi đi, hãy nghĩ đến những điều mà quý vị muốn đạt được thông qua chuyến gặp gỡ.** Tập trung vào 3 điều mà quý vị cần trợ giúp nhất.
- 2. Cho nhà cung cấp biết các loại thuốc hoặc vitamin mà quý vị thường xuyên sử dụng.** Mang theo danh sách thuốc viết tay. Hoặc mang theo thuốc đang sử dụng. Cho biết ai là người đã kê đơn cho quý vị.
- 3. Cho nhà cung cấp biết về các nhà cung cấp khác mà quý vị gặp gỡ.** Nêu ra cả những nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi. Mang theo bản sao của bất kỳ kết quả xét nghiệm hay kế hoạch điều trị nào từ các nhà cung cấp khác.
- 4. Nếu quý vị phải điều trị tại bệnh viện hoặc trong phòng cấp cứu (ER), hãy tìm đến nhà cung cấp ngay sau khi xuất viện.** Chia sẻ hướng dẫn xuất viện của quý vị với họ. Việc thực hiện đúng các bước chăm sóc tiếp theo có thể giúp quý vị không phải quay trở lại bệnh viện hoặc phòng cấp cứu.

Tham khảo sổ tay

Quý vị đã đọc Sổ tay thành viên chưa? Đây là nguồn thông tin vô cùng bổ ích. Sổ tay thành viên giới thiệu cách sử dụng chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị. Cuốn sổ tay này giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị với tư cách là thành viên
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị được hưởng
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị không được hưởng (trường hợp ngoại lệ)
- Những chi phí mà quý vị có thể phải trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm thông tin về nhà cung cấp nội mạng
- Cách chúng tôi áp dụng các phúc lợi về đơn thuốc cho quý vị
- Những việc cần làm nếu quý vị cần được chăm sóc khi đi ra ngoài nơi cư trú
- Thời điểm và cách thức nhận dịch vụ chăm sóc từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới
- Địa điểm, thời điểm và cách nhận dịch vụ chăm sóc sơ kỳ, chăm sóc ngoài giờ, chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên sâu, chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc cấp cứu Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư
- Những việc cần làm nếu quý vị nhận được hóa đơn
- Cách khiếu nại hoặc kháng nghị một quyết định về bảo hiểm
- Cách yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên hoặc nhận sự trợ giúp khác về ngôn ngữ hay dịch thuật
- Cách thức quyết định của chương trình nếu các dịch vụ điều trị hoặc công nghệ mới được bao trả
- Cách báo cáo trường hợp gian lận và lạm dụng



Nhận mọi thông tin. Quý vị có thể đọc Sổ tay thành viên trên mạng tại trang web myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg. Để yêu cầu cung cấp một bản sao của sổ tay này, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.



istock.com/monkeybusinessimages

An toàn và bảo mật

Cách chúng tôi sử dụng và bảo vệ ngôn ngữ cũng như dữ liệu văn hóa

Chúng tôi tiếp nhận thông tin về quý vị. Đó có thể là chủng tộc, nguồn gốc dân tộc, ngôn ngữ, bản dạng giới và xu hướng tính dục của quý vị. Dữ liệu này và các thông tin cá nhân khác của quý vị là thông tin sức khỏe được bảo vệ (PHI). Chúng tôi có thể chia sẻ thông tin này với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị như một phần của việc điều trị, thanh toán và hoạt động để đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Ví dụ về cách chúng tôi có thể sử dụng PHI để cải thiện các dịch vụ mà mình cung cấp:

- Tìm những lỗ hổng trong hoạt động chăm sóc sức khỏe
- Giúp quý vị bằng những ngôn ngữ không phải là tiếng Anh
- Xây dựng những chương trình đáp ứng nhu cầu của quý vị
- Cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết (các) ngôn ngữ mà quý vị nói

Chúng tôi không sử dụng những dữ liệu này để từ chối bảo hiểm hoặc hạn chế phúc lợi. Chúng tôi bảo vệ thông tin này như tất cả các PHI khác. Chỉ nhân viên cần sử dụng dữ liệu này mới có thể truy cập vào dữ liệu. Các tòa nhà và máy tính của chúng tôi đều được bảo mật. Mật khẩu máy tính và các phương thức bảo vệ hệ thống khác sẽ giữ an toàn cho dữ liệu của quý vị.

Để tìm hiểu thêm về cách chúng tôi bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị, hãy truy cập vào trang web uhc.com/about-us/rel-collection-and-use. Để nhận thêm thông tin về chương trình công bằng trong vấn đề sức khỏe của chúng tôi, hãy truy cập trang web unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html.



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).
1-888-980-8728, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ thành viên 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).
1-888-980-8728, TTY 711

Aloha United Way 2-1-1: Kết nối với thông tin và nguồn trợ giúp mà quý vị cần. A UW là đường dây nóng duy nhất trên toàn tiểu bang của Hawaii miễn phí và bí mật.
1-877-275-6569 hoặc 2-1-1 auw211.org

Hiệp hội Tim Mỹ: Các bệnh tim mạch là nguyên nhân hàng đầu gây tử vong ở Mỹ. Tìm nguồn trợ giúp, công cụ và thông tin tại **heart.org**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

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

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyan. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng serbisyo ng tulong sa wika ng walang bayad. Tumawag sa **1-888-980-8728**, TTY **711**.

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 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.