



Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn

Terry Vine/Ảnh Yang



Mùa đông 2023

United
Healthcare
Community Plan

Nội dung

Bộ phận Dịch vụ thành viên của chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị. Hãy xem Trang 2 để biết câu chuyện về cách chúng tôi đã giúp một thành viên mua thuốc.



Sức khỏe thể chất + Sức khỏe tinh thần

WIC là gì?

Hỗ trợ gia đình của quý vị về vấn đề thực phẩm

Quý vị có phải là người chăm sóc chính của trẻ sơ sinh hoặc trẻ dưới 5 tuổi không? Nếu đúng vậy, quý vị có thể nhận được sự giúp đỡ từ chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh và Trẻ em (WIC). Chương trình này cung cấp séc, phiếu mua hàng hoặc thẻ mỗi tháng để mua các lựa chọn thực phẩm lành mạnh. Thực phẩm bao gồm sữa, phô mai, trứng, ngũ cốc nguyên hạt và bơ đậu phộng. Quý vị cũng có thể mua đậu, trái cây, rau và nhiều thực phẩm khác. Hãy truy cập trang health.hawaii.gov/wic để tìm hiểu thêm và xem quý vị có đủ điều kiện hay không.



Giờ ăn tối. Làm món súp từ các nguyên liệu chính trong tủ bếp. Hãy truy cập trang uhc.care/wintersoup để giúp quý vị dễ dàng có ý tưởng.

Cuộc sống hằng ngày

Phúc lợi về thuốc không kê đơn

Tiết kiệm tiền tại nhà thuốc

Nhiều thứ quý vị cần ngày càng trở nên đắt đỏ. Quý vị có mua thuốc không kê đơn (OTC) không? Đây là những loại thuốc quý vị có thể mua mà không cần phải có đơn thuốc. Các phúc lợi này bao gồm:

- Thuốc trị xoang và dị ứng
- Thuốc giảm đau như Tylenol, Advil hoặc aspirin
- Vitamin
- Thuốc ho
- Thuốc trị ợ nóng
- Kem sơ cứu
- Thuốc tránh thai
- Các sản phẩm giúp quý vị cai thuốc lá

Chương trình sức khỏe của quý vị có thể giúp quý vị tiết kiệm tiền. Quý vị có thể được hưởng các phúc lợi giúp giảm chi phí thuốc không kê đơn (OTC).



iStock.com/ozgurcanlkaya



Tiết kiệm ngay hôm nay. Hãy gọi điện cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí trên Trang 4 để tìm hiểu cách sử dụng các phúc lợi về thuốc không kê đơn (OTC) dành cho quý vị.

Kinh nghiệm của thành viên

Nguồn trợ giúp

Khi quý vị gặp vấn đề với bảo hiểm y tế của mình, chúng tôi sẵn sàng trợ giúp. Một thành viên mắc bệnh tiểu đường gặp khó khăn trong việc mua thuốc cho máy bơm insulin của mình. Vì vậy, cô ấy đã gọi điện đến Dịch vụ thành viên.

Dịch vụ thành viên đã làm việc với phòng khám của bác sĩ và nhà thuốc. Họ nhận được những thông tin cần thiết để phê duyệt yêu cầu đó. Thành viên đó đã có thể mua được thuốc.

Thành viên đó rất cảm kích về sự giúp đỡ này. Bây giờ, cô ấy biết rằng mình có thể liên hệ với người quản lý hồ sơ nếu có bất kỳ nhu cầu nào trong tương lai. Dịch vụ thành viên cung cấp dịch vụ trợ giúp này cho mọi thành viên.



Hỗ trợ khi quý vị cần. Gọi Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí trên Trang 4. Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ.



Quý vị có biết?

Phúc lợi của quý vị có thể bao gồm các dịch vụ vận chuyển đến và đi từ các cuộc khám bệnh của quý vị. Hãy xem Trang 4 để tìm hiểu thêm.

Dịch vụ chăm sóc được bảo hiểm

Đã đến lúc quý vị cần đến dịch vụ chăm sóc chưa?

Dịch vụ tầm soát và vắc-xin giúp quý vị luôn khỏe mạnh

Chăm sóc phòng ngừa cho người lớn là việc rất quan trọng. Việc này giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Dịch vụ chăm sóc phòng ngừa bao gồm tiêm vắc-xin và tầm soát định kỳ. Dưới đây là một số dịch vụ mà có thể đã đến lúc quý vị cần dùng đến.



Kiểm tra huyết áp

Luôn kiểm soát huyết áp của quý vị. Người lớn nên kiểm tra huyết áp trong mỗi lần khám sức khỏe.



Tầm soát bệnh tiểu đường

Tình trạng mắc bệnh tiểu đường có thể gây ra các vấn đề khác về sức khỏe. Người lớn trong độ tuổi từ 40 đến 70 bị thừa cân hoặc béo phì nên được tầm soát.



Tầm soát ung thư đại trực tràng

Người lớn trong độ tuổi từ 45 đến 75 nên tầm soát ung thư đại trực tràng. Có một số cách để tầm soát. Một trong những cách đó là soi ruột kết hoặc xét nghiệm tại nhà.



Vắc-xin phòng cúm (cảm cúm)

Tất cả người lớn nên tiêm phòng cúm hàng năm. Vắc-xin này được tiêm vào các tháng mùa thu hoặc mùa đông. Không bao giờ là quá muộn để chích ngừa trong mùa cúm này.



Vắc-xin COVID-19

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) khuyến nghị mọi người nên cập nhật thông tin về vắc-xin COVID-19 của mình. Nếu chưa tiêm vắc-xin COVID-19, quý vị nên tiêm 2 liều cơ bản. Nếu quý vị đã tiêm vắc-xin COVID-19, thì sẽ có các mũi tiêm nhắc lại cập nhật. Mũi nhắc lại sẽ giúp bảo vệ quý vị khỏi các biến thể mới của vi-rút đó. Trước khi tiêm vắc-xin, quý vị nên đợi ít nhất 2 tháng sau lần tiêm vắc-xin COVID-19 gần nhất. Quý vị cũng có thể đợi 3 tháng sau lần mắc COVID-19 gần nhất.



Vắc-xin uốn ván, bạch hầu, ho gà (Tdap)

Người lớn chưa từng tiêm vắc-xin Tdap nên tiêm một liều Tdap. Người lớn đã tiêm Tdap nên tiêm nhắc lại 10 năm một lần.



Hãy tìm hiểu. Có danh sách kiểm tra để giúp quý vị chuẩn bị cho chuyến thăm khám. Hãy truy cập trang web adulthoodwellnessvisit.myuhc.com.

Nguồn trợ giúp thành viên

Dành riêng cho quý vị

Chúng tôi muốn giúp quý vị tận dụng tối đa chương trình sức khỏe của mình một cách dễ dàng nhất có thể. Là thành viên của chúng tôi, quý vị sẽ được hưởng nhiều dịch vụ và phúc lợi.

Dịch vụ thành viên: Nhận trợ giúp về các câu hỏi và thắc mắc của quý vị. Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp về đặt lịch hẹn, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Trang web của chúng tôi lưu giữ tất cả thông tin sức khỏe của quý vị ở một nơi. Quý vị có thể tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, xem các phúc lợi hoặc thẻ ID thành viên của mình, bất kể quý vị đang ở đâu.
myuhc.com/communityplan

Ứng dụng UnitedHealthcare: Truy cập thông tin về chương trình sức khỏe của quý vị khi đang di chuyển. Xem bảo hiểm và phúc lợi của quý vị. Tìm các nhà cung cấp trong mạng lưới ở gần. Xem thẻ ID thành viên của quý vị, nhận chỉ đường đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ và hơn thế nữa.

Tải xuống trên App Store hoặc Google Play

NurseLine: Nhận dịch vụ tư vấn miễn phí 24/7 về sức khỏe từ y tá (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Số hóa: Đăng ký email, tin nhắn văn bản và tệp kỹ thuật số để nhận thông tin sức khỏe của quý vị nhanh hơn.

myuhc.com/communityplan/preference

Healthy First Steps®: Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị cũng như phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com



Đường dây nóng trợ giúp bỏ thuốc lá Hawai'i:

Đây là một dịch vụ miễn phí dành cho những cư dân Hawai'i muốn cai thuốc lá. Ghi danh trực tuyến hoặc gọi điện (số điện thoại miễn phí).

1-800-784-8669, TTY 711

hawaiiquitline.org

Quản lý dịch vụ chăm sóc: Chương trình này dành cho các thành viên có bệnh mãn tính và nhu cầu phức tạp. Quý vị có thể nhận các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhắc nhở cuộc hẹn, hỗ trợ vận chuyển và hơn thế nữa (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Vận chuyển: Vận chuyển y tế được bao trả đối với hoạt động điều trị hoặc đánh giá dịch vụ chăm sóc sức khỏe trong một số trường hợp. Nếu quý vị không có cách nào để đến bác sĩ, quý vị sống ở khu vực không có phương tiện giao thông công cộng hoặc quý vị không thể sử dụng phương tiện giao thông công cộng do tình trạng sức khỏe của mình, hãy gọi điện cho Dịch vụ vận chuyển ModivCare thuộc chương trình QUEST Integration của chúng tôi. Hãy gọi điện cho ModivCare ngay khi quý vị đặt lịch hẹn hoặc trước ít nhất 48 giờ. Quý vị nên đặt lịch cho mọi cuộc hẹn y tế với bác sĩ từ Thứ Hai đến Thứ Năm và không muộn hơn 2 giờ chiều. Yêu cầu đặt lịch hẹn vào Thứ Hai phải được thực hiện trước trưa Thứ Năm.

1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133



UnitedHealthcare Community Plan tuân theo luật dân quyền hiện hành của liên bang và không kỳ thị, loại trừ những người, hay đối xử khác với mọi người do:

- Chủng tộc
- Khuyết tật
- Độ tuổi
- Nguồn gốc quốc gia
- Màu da
- Giới tính/dạng giới (biểu hiện hoặc nhận dạng)

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp miễn phí dịch vụ và trợ giúp người bị tàn tật giao tiếp hiệu quả với chúng tôi, như dùng:

- Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ
- Thông tin bằng văn bản dưới các định dạng khác (chữ in cỡ lớn, băng âm thanh, định dạng điện tử dễ truy cập, các định dạng khác)

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp miễn phí dịch vụ ngôn ngữ cho những người sử dụng ngôn ngữ chính không phải tiếng Anh, như dùng:

- Thông dịch viên có trình độ
- Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, hãy liên lạc với chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Nếu thấy UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp những dịch vụ này hay kỳ thị theo bất kỳ cách nào, quý vị có thể nộp thư than phiền cho:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Quý vị cũng có thể nộp thư than phiền cho Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services), Văn Phòng Dân Quyền (Office for Civil Rights), bằng điện tử thông qua Cổng Thông Tin Than Phiền của Văn Phòng Dân Quyền, tại **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, hoặc qua bưu điện hay điện thoại tại:

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

Qua điện thoại: **1-800-368-1019** (TDD: **1-800-537-7697**)

Mẫu đơn khiếu nại có tại **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call 1-888-980-8728 to tell us which language you speak. (TTY: 711).
(Cantonese) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le 1-888-980-8728 pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : 711).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter 1-888-980-8728 und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: 711).
(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu 1-888-980-8728 no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: 711).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti 1-888-980-8728 tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: 711).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか? 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 1-888-980-8728 に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: 711).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. 1-888-980-8728 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: 711).
(Mandarin) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 1-888-980-8728 , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: 711)。
(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe im kōnono kake. (TTY 711).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea 1-888-980-8728 pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: 711).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al 1-888-980-8728 y díganos qué idioma habla. (TTY: 711).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa 1-888-980-8728 para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: 711)
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he 1-888-980-8728 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: 711).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi 1-888-980-8728 nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: 711).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa 1-888-980-8728 aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).