



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# HealthTALK



## TRONG ẤN BẢN NÀY

Mùa cảm lạnh và cảm cúm .....	Trang 1
Chánh Sách Kín Đáo .....	Trang 2
Chuẩn bị đi khám bác sĩ .....	Trang 2
Tránh đi phòng cấp cứu .....	Trang 3
Bản khảo sát dành cho hội viên .....	Trang 3
Bệnh suyễn tuổi thơ ấu .....	Trang 4

## Cảm lạnh hay cảm cúm?

### Quý vị có phân biệt được không?

Cảm lạnh và cảm cúm rất thông thường. Cả hai đều do siêu vi gây ra.

Cảm lạnh thường bắt đầu với viêm họng. Sau đó bắt đầu hắt hơi và sổ mũi. Quý vị có thể ho. Hiếm khi nào bị sốt.

Cảm cúm tới rất nhanh, thường thường trong vòng vài tiếng đồng hồ. Quý vị cảm thấy tệ hơn so với cảm lạnh. Triệu chứng bị cảm bao gồm nhức đầu, đau bắp thịt, ho khan và ớn lạnh. Thường hay bị sốt. Trong khoảng hai đến ba ngày, những triệu chứng này ngưng. Sau đó quý vị bị nghẹt mũi và viêm họng.

Có nhiều thuốc mua tự do có sẵn để giúp quý vị bớt đi. Nhưng chỉ có thời gian mới làm giútt được cảm lạnh và cúm.



**Cũng chưa trễ đâu.** Hãy đi chích cảm cúm là cách tốt nhất để chống bị cảm cúm.

Hãy đến người chăm sóc chánh để chích hay đến bất cứ nơi nào nhận UnitedHealthcare Community Plan.



# Điều riêng tư của quý vị



## Cách chúng tôi bảo vệ thông tin về quý vị

Chúng tôi rất tôn trọng điều riêng tư của quý vị. Chúng tôi rất cẩn thận với thông tin sức khỏe giữ kín (protected health information, hay PHI) của quý vị. Chúng tôi cũng bảo vệ thông tin tài chính (financial information, hay FI) của quý vị.

Chúng tôi dùng PHI và FI để kinh doanh. Nhờ vậy, chúng tôi có thể cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị. Chúng tôi bảo vệ PHI và FI nói miệng, trên giấy tờ và điện tử trên khắp kinh doanh của chúng tôi. Chúng tôi có điều lệ chỉ dẫn cách chúng tôi có thể giữ an toàn PHI và FI của quý vị. Chúng tôi không muốn PHI hay FI của quý vị bị mất hay thải bỏ. Chúng tôi muốn bảo đảm không ai dùng theo cách sai lầm. Chúng tôi kiểm tra để bảo đảm cẩn thận cách dùng PHI và FI của quý vị. Chúng tôi có chính sách giải thích:

- cách chúng tôi có thể dùng PHI và FI.
- khi nào chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với người khác.
- quý vị có quyền hạn gì với PHI và FI của mình.



**Đây không phải là điều bí mật.** Quý vị có thể đọc chính sách về riêng tư của chúng tôi trong Cẩm Nang Hội Viên. Có trực tuyến tại [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com). Quý vị cũng có thể gọi chúng tôi theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)** để yêu cầu xin gửi quý vị một bản. Nếu có thay đổi chính sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị.

## Hãy tự lo

Chuẩn bị đi khám bác sĩ để tận dụng những lợi ích. Nên chắc là bác sĩ biết tất cả những loại chăm sóc quý vị đang có. Đây là cách quý vị có thể tự chăm sóc sức khỏe mình:

- 1. TRƯỚC KHI ĐI THÌ HÃY NGHĨ ĐẾN NHỮNG GÌ QUÝ VỊ MUỐN THỰC HIỆN TRONG LẦN KHÁM.** Ràng chăm chú vào ba điều chánh quý vị cần được giúp.
- 2. CHO BÁC SĨ BIẾT BẤT CỨ THUỐC HAY SINH TỐ NÀO QUÝ VỊ THƯỜNG HAY DÙNG.** Mang theo một danh sách đã viết ra. Hay mang theo thuốc với mình.
- 3. CHO BÁC SĨ BIẾT VỀ NHỮNG BÁC SĨ KHÁC ĐANG LO CHO QUÝ VỊ.** Cho biết thuốc hay chữa trị nào họ đã biên toa cho quý vị. Yêu cầu những bác sĩ khác khám quý vị, báo cáo những gì họ biết. Xin bản sao của bất cứ thử nghiệm nào. Mang theo tới bác sĩ thông thường vào lần đi khám kế tiếp.
- 4. VIẾT XUỐNG NHỮNG TRIỆU CHỨNG.** Cho bác sĩ biết tình trạng mình. Cho họ biết bất cứ triệu chứng nào mới và khi nào chúng nó bắt đầu.
- 5. CÓ NGƯỜI ĐI THEO ĐỂ HỖ TRỢ.** Người đó có thể giúp quý vị nhớ và ghi thông tin xuống.



**Find Dr. Right.** Quý vị cần tìm một bác sĩ mới? Có trực tuyến tại [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com). Hay gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)** và yêu cầu xin gửi quý vị một danh bạ qua bưu điện.



# Biết các lựa chọn mình có

## Cách quý vị có thể tránh đến phòng cấp cứu.

Nếu quý vị bị đau ốm hay thương tật thì ắt sẽ không muốn chờ đợi để được chăm sóc y tế. Và đi đến nơi thích hợp thì sẽ được khám bệnh mau chóng hơn.

### KHI NÀO NGƯỜI CHĂM SÓC CHÁNH (PRIMARY CARE PROVIDER, hay PCP) CÓ THỂ ĐIỀU TRỊ QUÝ VỊ?

Đối với đa số các bệnh tật hay thương tích, phòng khám PCP nên là nơi đầu tiên quý vị gọi đến khi cần được chăm sóc. Quý vị cũng có thể lấy hẹn vào cuối ngày đó. Có thể họ sẽ giúp ý cho quý vị tự chăm sóc. Có thể bác sĩ sẽ gọi tiệm dược phẩm để cho toa thuốc. Quý vị có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

### KHI NÀO PHẢI ĐẾN DỊCH VỤ CHĂM SÓC CẤP GẤP?

Nếu không thể hẹn gặp bác sĩ, quý vị có thể đến một trung tâm chăm sóc cấp gấp. Các trung tâm chăm sóc cấp gấp sẵn sàng nhận bệnh nhân chưa lấy hẹn. Nơi đó điều trị nhiều loại bệnh tật hoặc thương tích, Họ có thể thực hiện một vài dạng thử nghiệm chẩn đoán. Nhiều trung tâm chăm sóc cấp gấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

### KHI NÀO PHẢI ĐI TỚI PHÒNG CẤP CỨU CỦA BỆNH VIỆN?

Phòng cấp cứu chỉ dùng cho những trường hợp khẩn cấp y tế nghiêm trọng. Chỉ nên đến đó khi nghĩ rằng bệnh tật hay thương tích của mình có thể gây tử vong hoặc tàn tật nếu không được chữa trị ngay. Nếu đến đó do một vấn đề không đáng kể, thì quý vị có thể phải đợi rất lâu.



**Xin chào y tá!** UnitedHealthcare có đường dây NurseLine 24/7 (hoạt động 24 tiếng trong ngày 7 ngày trong tuần). Quý vị có thể bàn thảo với y tá, bất kể là ban ngày hay ban đêm. Quý vị có thể hỏi ý kiến về vấn đề y tế của mình. Y tá có thể giúp quý vị tìm nơi tốt nhất để được chăm sóc bệnh hay thương tích mình có. Hãy gọi NurseLine 24/7 theo số **1-877-440-9409 (TTY 711)**.

Hàng năm, cứ mỗi 100 người, thì có 45 người đến phòng cấp cứu trong bệnh viện.



## QUÝ VỊ NGHĨ GÌ?

Quý vị có thể nhận được một bản thăm dò từ chúng tôi qua bưu điện. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với UnitedHealthcare Community Plan. Nếu nhận được bản thăm dò, xin hoàn tất và gửi trả lại. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Chúng tôi muốn biết quý vị nghĩ gì về dịch vụ chúng tôi cung cấp. Ý kiến quý vị giúp chúng tôi làm chương trình sức khỏe tốt hơn.





# A is for Asthma<sup>™</sup>

## (chữ A cho bệnh suyễn)

Những chỉ dẫn để hiểu cơn hen suyễn ở trẻ em

UnitedHealthcare và Sesame Workshop, tổ chức vô vụ lợi hỗ trợ *Sesame Street*, đã kết hợp với nhau để phát triển *A is for Asthma*: Chương trình này giúp các gia đình kiểm soát bệnh suyễn của con họ.

Quý vị và con không phải một mình khi phải kiểm soát bệnh suyễn của trẻ. Nhóm bệnh suyễn của quý vị sẽ có mặt để giúp đỡ! Xem những hướng dẫn đơn giản này để kết nối với bác sĩ mình.

- Mang con đi kiểm tra sức khỏe thường xuyên.
- Viết xuống những thắc mắc của trẻ hay quý vị và mang theo khi đi khám bác sĩ.
- Nói chuyện với bác sĩ để hiểu bất cứ thuốc nào con mình cần. Bác sĩ có thể muốn em dùng thuốc trị hàng ngày để kiểm soát triệu chứng.
- Con quý vị cũng có thể cần thuốc cứu để giúp nhanh nếu trẻ bị lên cơn. Phải nhớ cho con mang theo chúng nó khi ra khỏi nhà.
- Cho bác sĩ biết ngay nếu tình trạng của trẻ thay đổi.



TM/© 2013 Sesame Workshop

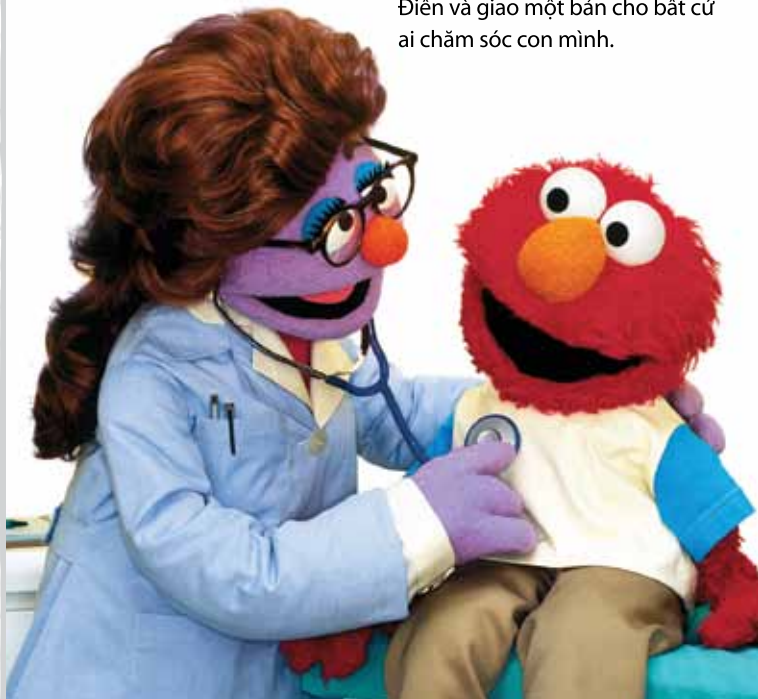


### Tim tài nguyên.

Tải xuống và in ra  
"My Asthma Profile"

tại [sesamestreet.org/asthma](http://sesamestreet.org/asthma).

Điền và giao một bản cho bất cứ ai chăm sóc con mình.



## Thông tin về nguồn tài nguyên

**Dịch Vụ Hội Viên** Tim bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc trình bày một than phiền.  
**1-866-675-1607 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Có y tá giúp ý kiến sức khỏe suốt 24/7.  
**1-877-440-9409 (TTY 711)**

**Đường Dây Bỏ Hút Thuốc Tiếu Bang** Yêu cầu hỗ trợ để bỏ hút thuốc.  
**1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)**

**National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Chống Bạo Hành Gia Đình)** Tim nơi giúp giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình.  
**1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Healthy First Steps** Tim hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con.  
**1-800-599-5985 (TTY 711)**

**Mạng lưới của chúng tôi** Sử dụng danh bạ người chăm sóc hoặc đọc cẩm nang hội viên.  
**UHCommunityPlan.com**

**Text4baby** Nhận tin nhắn về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Và đánh vào chữ **BEBE** để nhắn qua điện thoại tới số **511411** bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại **text4baby.org**.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al telefono.  
**1-866-675-1607 (TTY 711)**

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ thông tin này, xin gọi số.  
**1-866-675-1607 (TTY 711)**