



BÍ QUYẾT CHO CUỘC SỐNG TỐT LÀ CHƯƠNG TRÌNH TUYỆT VỜI

HealthTALK



TRONG ẤN BẢN NÀY

Bệnh trầm cảm	Trang 1
Bệnh liên quan đến mùa nóng	Trang 2
Kiểm tra sức khỏe	Trang 2
Ký sinh trùng chlamydia	Trang 2
Biến chứng khi mang thai	Trang 3
Bạo hành khi hẹn hò	Trang 4

Thấy chán nản?



Không nên để trẻ nhỏ bị chán nản.

Trầm cảm còn tệ hơn là thấy chán nản trong vài ngày. Đó là bệnh nghiêm trọng. Có hơn 15 triệu người Mỹ bị bệnh này. Một số dấu hiệu bao gồm:

- tâm trạng buồn bã không mất đi.
- không muốn làm những việc mà quý vị từng thích thú trước đây.
- ăn uống nhiều hơn hay ít hơn bình thường.
- khó ngủ hoặc ngủ quá nhiều.
- thiếu sinh lực.
- khó suy nghĩ.
- nghĩ đến cái chết hoặc có ý định tự tử.

Trầm cảm là bệnh có thể chữa trị. Dược phẩm có thể làm thuyên giảm. Và trị liệu cũng vậy. Quý vị cũng có thể thử thay đổi lối sống. Tập thể dục, ngủ đủ giấc và ăn uống lành mạnh có thể cải tiến tâm trạng của quý vị.



Nhờ người khác giúp đỡ. Nếu quý vị có những triệu chứng bị trầm cảm phần lớn thời gian trong hơn vài tuần, hãy hỏi bác sĩ chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP) của mình.



Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi (H) Gia đình tôi có thể ngăn ngừa bệnh liên quan đến mùa nóng trong hè này ra sao?

Đáp (Đ) Cơ thể của chúng ta thường tự làm mát bằng cách ra mồ hôi. Nhưng trong một số hoàn cảnh, ra mồ hôi vẫn không đủ. Khi trời nóng nực, đặc biệt nếu không khí ẩm ướt thì quý vị cần đo nhiệt độ để phòng ngừa những bệnh liên quan đến mùa nóng. Hãy chắc chắn rằng quý vị và con của quý vị:

- Uống nhiều nước. Khi có hoạt động, thì cần uống từ hai đến bốn ly nước một giờ.
- Dành thời gian ở những nơi mát mẻ, như tòa nhà có điều hòa.
- Mặc quần áo nhẹ nhàng, rộng rãi, đeo kính che nắng và đội nón rộng vành.
- Tránh tập thể dục ngoài trời kéo dài vào những ngày nắng nóng.

Nếu cơ thể không chịu nổi thời tiết nóng bức thì có thể bị cảm nhiệt. Cảm nhiệt là trường hợp khẩn cấp y tế. Các triệu chứng bao gồm không ra mồ hôi, sốt cao; da nóng, đỏ; chóng mặt, nhức đầu hay bị lảo đảo. Nếu con quý vị hay người nào khác ở bên cạnh quý vị có những triệu chứng này thì hãy gọi **911**. Sau đó tìm cách làm mát cho người này bằng máy lạnh hay lau nước mát trong khi chờ được giúp đỡ.

Kiểm tra sức khỏe

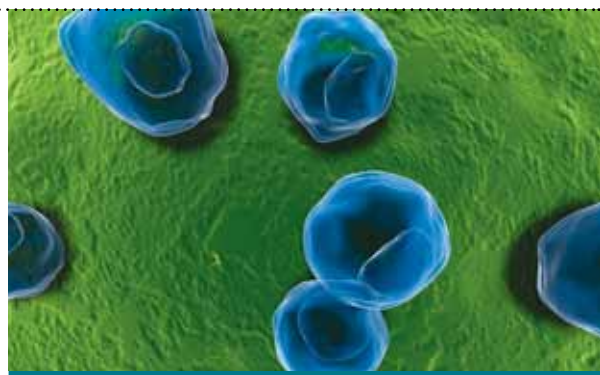
Trẻ em và thanh thiếu niên ở tuổi đến trường cần phải khám bác sĩ một lần mỗi năm để kiểm tra sức khỏe. Lần khám này đôi khi còn gọi là khám trẻ em khỏe mạnh hay khám Thăm Dò, Chẩn Đoán và Chữa Trị Sớm theo Chu Kỳ (Early Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, hay EPSDT). Kiểm tra sức khỏe để bảo đảm là con quý vị phát triển khỏe mạnh. Trong lần khám này, bác sĩ sẽ:

- đo chiều cao, trọng lượng và chỉ số cơ thể (body mass index, hay BMI) của con quý vị.
- cho trẻ chích ngừa cần thiết.
- trò chuyện với trẻ về những chủ đề sức khỏe và an toàn đối với độ tuổi của em.
- đoán chắc là con của quý vị vẫn phát triển tốt.

Mùa hè thường là lúc bận rộn đối với bác sĩ nhi đồng. Gọi sớm để sắp xếp buổi hẹn kiểm tra sức khỏe. Mang theo các mẫu sức khỏe học đường và thể thao quý vị cần chữ ký đến buổi khám sức khỏe.



Find Dr. Right. (Tìm Đúng Bác Sĩ). Quý vị cần tìm một bác sĩ mới cho con mình? Hãy tra cứu trực tuyến danh sách người chăm sóc của chúng tôi tại **UHCommunityPlan.com**. Hoặc, gọi Member Services (Dịch Vụ Hội Viên). Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



4 SỰ THẬT VỀ CHLAMYDIA

1. Chlamydia là bệnh lây nhiễm thường thấy nhất qua tình dục. Cả đàn ông lẫn phụ nữ đều có thể bị bệnh này.
2. Vi trùng gây ra bệnh chlamydia sẽ lây lan khi quan hệ tình dục mà không dùng biện pháp bảo vệ. Sử dụng bao cao su có thể giảm nguy cơ.
3. Thường thì chlamydia không có bất cứ triệu chứng nào. Các chuyên gia khuyên phụ nữ và thanh thiếu niên ở tuổi 25 trở xuống nên đi thử bệnh này mỗi năm.
4. Có thể dùng thuốc trụ sinh để trị chlamydia. Nếu không chữa trị thì có thể bị liệt sinh hoặc vấn đề rắc rối khác về lâu dài.

Ồ Bé Ơi!

Ba biến chứng thai kỳ phổ biến

Phần lớn thai kỳ đều diễn ra tốt đẹp. Nhưng biến chứng nghiêm trọng có thể xảy ra. Đó là lý do vì sao cần phải khám bác sĩ hay nữ hộ sinh để chăm sóc tiền sản. Bắt đầu đến khám bác sĩ ngay khi quý vị có thai. Nên khám lần đầu trước tuần thứ 12. Sau đó khám hàng tháng trong sáu tháng đầu. Khám mỗi hai tuần cho các tháng thứ bảy và tám. Trong tháng sau cùng, thì khám bác sĩ mỗi tuần.

	TIỀN SẢN GIẬT	THAI KỲ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG	CHUYỂN BỤNG SỚM
ĐÓ LÀ GÌ	Cao huyết áp do mang thai gây ra	Bệnh tiểu đường do mang thai gây ra	Bắt đầu co thắt, cổ tử cung mở rộng hay vỡ nước ối
XẢY RA KHI NÀO	Thường là sau 20 tuần	Bắt đầu vào tháng thứ năm hay thứ sáu	Trước 37 tuần
TẠI SAO LẠI NGUY HIỂM	Nó có thể làm cho em bé không nhận đủ máu. Làm cho bé không có đủ ôxy và dưỡng chất.	Em bé sẽ phát triển rất lớn, hay bị hạ đường huyết hoặc vàng da. Nó cũng có thể làm tăng nguy cơ bị tiểu đường ở người mẹ sau này.	Trẻ em sinh non có thể bị một số vấn đề sức khỏe. Người mẹ có thể bị nhiễm trùng nếu vỡ nước ối sớm.
DẤU HIỆU VÀ TRIỆU CHỨNG	Huyết áp cao, sưng tay, chân và bàn chân không khò, nhức đầu, thay đổi thị lực	Đường huyết cao trong thử nghiệm thường lệ	Rò rỉ dịch, co thắt thường xuyên, bị sức ép nơi khung chậu
CHỮA TRỊ	Sinh con nếu em bé đủ lớn. Nếu không thì nghỉ ngơi tại giường và dùng thuốc. Thỉnh thoảng, quý vị có thể cần phải đến bệnh viện.	Tập thể dục, ăn kiêng, thử máu thường xuyên và đôi khi dùng thuốc hay insulin	Nếu em bé được 34 tuần thì thường là an toàn nếu sinh lúc này. Nếu sớm hơn thì quý vị có thể dùng thuốc để làm chậm việc chuyển bụng. Quý vị có thể cần đến bệnh viện hay nghỉ ngơi tại giường ở nhà.



Hãy dẫn bước đầu tiên. UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình cho phụ nữ mang thai. Chương trình này có tên gọi *Healthy First Steps*. Và cũng cung cấp thông tin và hỗ trợ. Tất cả phụ nữ mang thai đều có thể gia nhập. Xem UHCCommunityPlan.com hoặc gọi số miễn phí **1-800-599-5985 (TTY 711)** để biết thêm thông tin.

CHÚNG TÔI NÓI ĐƯỢC NGÔN NGỮ CỦA QUÝ VỊ

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyong pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyong pangkostumer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.



Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những lợi ích hoặc gọi số miễn phí để nêu than phiền.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)
QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

NurseLine (Đường Dây Điều Dưỡng) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7; gọi số miễn phí.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)
QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

Healthy First Steps Tìm hỗ trợ về thai kỳ và nuôi dạy con, số miễn phí.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Our website (Mạng lưới của chúng tôi) Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên.

UHCCommunityPlan.com

MyUHC In thẻ hội viên hoặc lấy thông tin về các lợi ích và bác sĩ.

MyUHC.com/CommunityPlan

Text4baby Nhận tin nhắn qua điện thoại (text message) 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. Hay ghi danh tại **text4baby.org**.



Rắc rối khi nhắn tin

Quý vị có biết rằng cứ một trong số ba trẻ em gái thanh thiếu niên ở Hoa Kỳ là nạn nhân của bạo hành khi hẹn hò không? Bạo hành khi hẹn hò không phải lúc nào cũng là về bạo hành thể chất. Trong số những thanh thiếu niên và người lớn còn trẻ, nhắn tin là cách để kẻ bạo hành kiểm soát nạn nhân của họ. Bạn tình bạo hành có thể:

- nhắn tin cho em nhiều lần.
- sử dụng tin nhắn để theo dõi xem em ở đâu.
- yêu cầu em gửi hình chụp bộ phận của bản thân em.
- gửi cho em hình chụp bộ phận của họ.
- đòi đọc tin nhắn em nhận từ những người khác.
- nhắn tin để đe dọa.



OMG. Nhắn tin "loveis" gửi đến số **77054** hoặc gọi số miễn phí **1-866-331-9474 (TTY 1-866-331-8453)** để trò chuyện với cố vấn về bạo hành khi hẹn hò. Có sẵn giúp đỡ và thông tin tại **loveisrespect.org**.