



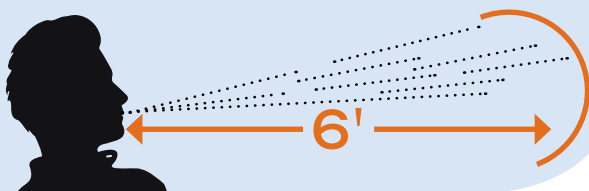
BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK



QUÝ VỊ CÓ BIẾT?

Siêu vi cúm có thể lan xa sáu bộ từ người hắt hơi hoặc ho.



Đó là bệnh cúm?

Biết các triệu chứng.

Cảm lạnh và cúm có cùng một số triệu chứng. Nhưng người bị cúm thường có triệu chứng nặng hơn. Cúm thường tiến triển nhanh. Các triệu chứng của cúm gồm:

- Sốt và ớn lạnh
- đau đầu và đau người
- mệt mỏi
- ho

Một số người cũng có thể khó chịu ở dạ dày hoặc nhảy mũi hoặc nghẹt mũi. Bệnh cúm có thể rất nguy hiểm. Bệnh có thể thành nặng hoặc gây tử vong ngay cả ở người khỏe mạnh.



Mùa cúm sắp tới. Hãy bảo vệ quý vị và gia đình mình. Chích ngừa mỗi mùa thu. Mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cần chích ngừa cúm. Xịt mũi cũng là cách ngừa cho một số người. Chủng ngừa cúm là một quyền lợi được bao trả.

Vấn đề phẩm chất

UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình Cải Tiến Phẩm Chất. Chương trình này chăm sóc hội viên và phục vụ hội viên tốt hơn. Mỗi năm chúng tôi báo cáo cách chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho hội viên. Nhiều thông tin trong báo cáo của chúng tôi là về vấn đề sức khỏe cộng đồng cần quan tâm.

KẾT QUẢ SỨC KHỎE

Năm 2013, mục tiêu của chúng tôi là tăng số hội viên:

- khám sức khỏe cho trẻ sơ sinh, trẻ em và thiếu niên.
- khám chất nhờn cổ tử cung.
- khám thăm dò ung thư vú.
- sanh con đủ tháng.

Năm 2014, chúng tôi thấy có nhiều trẻ em hơn đi khám sức khỏe. Cũng có nhiều phụ nữ chụp quang tuyến vú. Ngoài ra, có nhiều hội viên đo chỉ số BMI. (BMI là một phần dò tìm béo phì.) Tuy nhiên, chúng tôi đã thấy rằng nhiều thanh thiếu niên không khám sức khỏe thường niên.

Trong năm 2014–2015, chúng tôi sẽ tiếp tục khuyến khích các hội viên lấy các dịch vụ cần thiết. Chúng tôi muốn nhiều hội viên hơn:

- khám sức khỏe thường niên cho thanh thiếu niên.
- khám mắt thường niên và thử nghiệm HbA1c cho các hội viên bị tiểu đường.
- bác sĩ tới khám người mẹ sau khi sinh em bé.

KẾT QUẢ HÀI LÒNG CỦA HỘI VIÊN

Chúng tôi cũng làm khảo sát hội viên hàng năm. Các khảo sát cho biết mức độ chúng tôi đáp ứng nhu cầu của các hội viên. Các khảo sát năm 2014 cho biết có tiến bộ trong một số lãnh vực đánh giá. Các khảo sát gồm đánh giá của hội viên về các chuyên gia, chương trình chăm sóc sức khỏe và sức khỏe của họ. Chúng tôi đang cố gắng cải tiến dịch vụ khách hàng. Hiện nay chúng tôi đã có người cụ thể để giúp các hội viên gọi nhiều lần về một vấn đề. Chúng tôi đang tìm những cách mới để đáp ứng tốt hơn nhu cầu của tất cả hội viên.



Hiểu rõ tất cả. Nếu quý vị muốn biết thêm về chương trình cải tiến phẩm chất và tiến trình đáp ứng mục tiêu của chúng tôi, xin gọi số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**.

Trở lại trường học

Con quý vị có gặp khó khăn ở trường không?

Đôi khi, giáo viên là người đầu tiên thấy các dấu hiệu của ADHD ở trẻ. ADHD là viết tắt của attention-deficit/hyperactivity disorder (bệnh thiếu tập trung và hiếu động quá mức). Trẻ có thể gặp khó khăn trong học tập. Trẻ có thể gây rối ở lớp học.

ADHD có rất nhiều triệu chứng khác nhau. Tất cả trẻ em đôi khi cũng có vài triệu chứng này. Nhưng trẻ bị ADHD có một số triệu chứng xảy ra trong hầu hết thời gian. Triệu chứng của chúng nặng hơn ở những trẻ khác. Các triệu chứng hết trong vòng ít nhất sáu tháng. Bao gồm:

- dễ xao lãng
- thường làm mất hoặc quên đồ vật
- khó tập trung hoặc làm theo chỉ dẫn
- khó ở yên một chỗ
- không lắng nghe
- nói quá nhiều
- khó hoàn thành các việc cụ thể



Điều gì tiếp theo? Nếu giáo viên của con quý vị nghi rằng em có vấn đề thì bước đầu tiên là đưa con quý vị tới gặp bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). PCP có thể khám hoặc gửi con quý vị tới một chuyên gia. Cần tìm người chăm sóc? Hãy viếng thăm **MyUHC.com/CommunityPlan**.





Trò chơi chờ đợi

Quý vị phải chờ bao lâu để lấy hẹn?

Chúng tôi muốn con quý vị được chăm sóc đúng cách, đúng lúc — và tại đúng nơi. Khi quý vị gọi để lấy hẹn, điều quan trọng là phải cho biết tại sao con quý vị cần gặp bác sĩ. Điều này sẽ giúp họ biết họ cần phải lấy hẹn lúc nào. Quý vị có thể lấy hẹn theo các thời hạn sau đây.

- Lấy hẹn khẩn cấp với PCP: sau khi có mặt ở nơi nhận dịch vụ
- Buổi hẹn với PCP để được chăm sóc cần gấp: trong vòng 24 giờ
- Chăm sóc bệnh không cần gấp: trong vòng 72 giờ hoặc sớm hơn nếu bệnh trạng trở nặng
- Lấy hẹn chăm sóc thường lệ hoặc phòng ngừa với PCP: trong vòng 6 tuần
- Phòng lab và chụp quang tuyến X trong vòng 3 tuần cho buổi hẹn thường lệ và 48 giờ cho chăm sóc cần gấp hoặc theo chỉ dẫn của bệnh xá
- Có dịch vụ cấp cứu tại bệnh viện suốt 24/7



Quý vị cần được giúp đỡ? Cho chúng tôi biết nếu quý vị gặp khó khăn xin lấy hẹn với người chăm sóc hoặc cần người đưa đi. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**.

4 sự thật về chlamydia

1. Chlamydia là bệnh lây truyền qua tình dục thường thấy nhất. Cả đàn ông lẫn phụ nữ đều có thể bị bệnh này.
2. Vi trùng gây 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. Thử nghiệm bệnh cũng dễ như lấy mẫu nước tiểu.
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 sau này.



Tìm hiểu rõ. Nếu quý vị có nguy cơ thì hỏi PCP về thử nghiệm Chlamydia khi khám sức khỏe phụ nữ thường niên. Cần tìm một PCP hay một đơn vị chăm sóc sức khỏe công cộng? Hãy viếng thăm MyUHC.com/CommunityPlan.



Chà răng cho hai người

Khi có thai, quý vị không chỉ ăn cho hai người mà còn chà răng cho hai người. Quý vị có thể gặp vấn đề về răng và nướu khi mang thai. Bệnh nướu thường liên quan tới các biến chứng trong thai kỳ. Sau khi sinh con, nếu quý vị bị bệnh về nướu hoặc bị sâu răng thì vi trùng từ miệng quý vị có thể lây sang em bé khi hôn hoặc dùng chung muỗng. Khi chăm sóc răng và nướu, cả trước và sau khi sinh, quý vị có thể tạo sự khác biệt trong chăm sóc em bé của quý vị:

- Chà răng ít nhất hai lần một ngày với kem đánh răng có chất flo.
- Chải sạch kẽ răng ít nhất một lần một ngày và súc miệng hàng ngày với nước súc miệng có chất flo.
- Chọn thực phẩm lành mạnh như trái cây và rau củ, tránh ăn đồ ăn vặt có đường hoặc tinh bột và nước sô-đa.
- Khám bác sĩ nha khoa ít nhất một lần trong suốt thời gian mang thai. Bác sĩ có thể chùi sạch răng của quý vị và kiểm soát sâu răng hoặc bệnh về nướu. Trong suốt thai kỳ, khám nha khoa vào lúc nào cũng an toàn.



Thông Tin về Nguồn Tài Nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) Tìm bác sĩ, hỏi các câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận tin than phiền bằng bất cứ ngôn ngữ nào (số miễn phí).

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al teléfono.

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ vấn đề này, vui lòng gọi số.

1-866-675-1607 (TTY 711)

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

1-877-440-9409 (TTY 711)

Healthy First Steps (Bước Đầu Lành Mạnh)

Tìm hỗ trợ về thai kỳ và nuôi dạy con (số miễn phí).

1-800-599-5985 (TTY 711)

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

Our website (Mạng lưới của chúng tôi) Sử dụng danh mục người chăm sóc của chúng tôi.
MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia)

Được giúp đỡ kín đáo và miễn phí để chống bạo lực gia đình (số miễn phí).

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Smoking Quitline (Đường Dây Cai Hút Thuốc Lá Tiểu Bang) Được giúp đỡ miễn phí

bỏ hút thuốc (số miễn phí).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Cùng nhau giữ an toàn!

UnitedHealthcare hợp tác với Sesame Workshop để lập ra các chỉ dẫn an toàn tại gia. Họ cung cấp những công cụ và chiến lược để có được môi trường an toàn.

Nhà là nơi gia đình học hỏi và chơi đùa cùng nhau. Quý vị có thể thực hiện nhiều điều đơn giản để giữ an toàn cho nhà mình. Thực hiện an toàn với con quý vị trong suốt những việc làm hàng ngày.

TRONG PHÒNG TẮM

- Hãy ở gần nhau lúc tắm. Cùng nhau chơi trò “I Spy” (“Tôi làm gian điệp”) hoặc thử chơi để xem đồ chơi nào chìm hay nổi.
- Giữ thuốc, các thuốc nước chùi rửa, sản phẩm làm đẹp và các vật sắc nhọn ngoài tầm tay trẻ em, hoặc khóa an toàn cho trẻ em không đụng đến.
- Đặt các thảm chống trượt bên trong và bên ngoài bồn tắm để bước qua lại an toàn.

TRONG PHÒNG NGỦ

- Giữ an toàn và khỏe mạnh bằng cách đặt chuông báo khói ở các tầng nhà và trong mỗi phòng ngủ. Thay pin ít nhất một năm một lần. Đánh dấu ngày đặc biệt trên lịch.
- Để ghế ngồi xa cửa sổ và dùng chắn cửa sổ để tạo không gian chơi đùa an toàn.
- Để tránh không có chất chì thì chùi sạch đồ chơi thường xuyên và bỏ đi các món đồ chơi đã mòn hoặc rách.



Tim thêm thông tin. Viếng thăm **sesamestreet.org/toolkits** để biết thêm chi dẫn. Quý vị sẽ tìm thấy tại đây các công cụ và tài nguyên giúp gia đình mình chơi đùa và phát triển cùng nhau.



123
SESAME STREET

UnitedHealthcare
Community Plan

Cộng tác viên về Thói Quen Lành Mạnh
Trọn Đời

TM/© 2014 Sesame Workshop