



HealthTALK

MÙA ĐÔNG 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



Quý vị nghĩ gì?

Trong vài tuần lễ, quý vị có thể sẽ nhận một bản thăm dò trong thư tín. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận bản thăm dò, xin điền và gửi trả lại qua bưu điện. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Ý kiến của quý vị giúp chúng tôi cải tiến chương trình sức khỏe tốt hơn.



Đã đến lúc gia hạn chưa?

Bảo hiểm Washington Apple Health Medicaid được tái tục hàng năm. Nhiều người gia hạn quyền lợi của họ vào thời gian này trong năm. Một số bảo hiểm sẽ tự động gia hạn. Chúng tôi sẽ báo cho quý vị biết qua thư.

Hội viên khác sẽ cần gia hạn. Nếu nhận được thư từ Washington Health Benefits Exchange (Chuyển Đổi Quyền Lợi Sức Khỏe Washington) thì gọi đến số gọi miễn phí **1-855-WAFINDER (1-855-923-4633)**, TTY **1-855-627-9604**. Hoặc gia hạn trên mạng tại **WAHealthPlanFinder.org**.



Chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ. Chúng tôi có một nhóm đặc biệt để giúp đỡ những gì quý vị cần. Gọi số **1-866-686-9323**, TTY **711**, nếu quý vị cần được giúp đỡ để gia hạn bảo hiểm của mình.



Thời gian khó khăn.

Ung thư cổ tử cung thường không có bất cứ triệu chứng nào. Cách để biết quý vị có bị ung thư cổ tử cung hay không là làm thử nghiệm Pap. Đây là một thử nghiệm nhanh chóng và đơn giản để tìm ra sớm các dấu hiệu ung thư. Bác sĩ của quý vị dùng một cái chải nhỏ hoặc miếng gạc để lấy một số tế bào từ cổ tử cung. Rồi soi mô này dưới kính hiển vi tại phòng lab.

Hội Ung Thư Mỹ (American Cancer Society) khuyến cáo khám dò tìm qua thử nghiệm Pap cho phụ nữ mỗi 3 năm một lần từ 21 đến 29 tuổi. Rồi làm thử nghiệm Pap và HPV mỗi 5 năm một lần khi từ 30 đến 65 tuổi. Phụ nữ 65 tuổi trở lên nếu có quá trình kết quả thử nghiệm Pap bình thường thì không cần làm thử nghiệm nữa.



Đi khám sức khỏe.

Đã đến lúc quý vị lấy hẹn khám thăm dò? Cho bác sĩ của quý vị biết. Quý vị cùng bác sĩ của mình có thể lập thời biểu khám thăm dò ung thư cổ tử cung phù hợp nhất cho quý vị. Cần tìm bác sĩ mới? Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-877-542-8997, TTY 711**. Hoặc đến mạng lưới hội viên tại **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc dùng ứng dụng **Health4Me®** của UnitedHealthcare.



Hãy tự lo.

Gặp bác sĩ chăm sóc chánh (PCP) để khám sức khỏe thường niên.

Khám sức khỏe không chỉ dành cho trẻ em. Chúng cũng có thể giúp người lớn giữ gìn sức khỏe. Gặp bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) một năm một lần để khám sức khỏe. Quý vị sẽ được bắt cứ thử nghiệm hay chủng ngừa nào mình cần. PCP của quý vị có thể tìm các vấn đề nào thường không có triệu chứng.

Bắt đầu chuẩn bị tốt trong năm nay bằng cách lấy hẹn khám với PCP. Chuẩn bị cho lần khám với PCP để tận dụng tốt nhất lần khám này. Đây là cách quý vị có thể tự chăm lo sức khỏe cho mình:

1. Trước khi đi thì phải biết những gì quý vị muốn thực hiện trong lần khám. Ráng chăm chú vào ba điều chánh quý vị cần giúp đỡ.
2. Cho PCP biết bất cứ thuốc hay sinh tố nào quý vị thường hay dùng. Mang theo một danh sách đã viết ra. Mang theo thuốc với mình.
3. Cho PCP biết những gì bác sĩ khác đã khám quý vị. Cho biết thuốc hay chữa trị nào họ đã biên toa cho quý vị. Mang theo bản sao của bất cứ báo cáo và kết quả thử nghiệm nào.
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 bắt đầu có.
5. Có người đi theo để hỗ trợ. Người đó có thể giúp quý vị nhớ và ghi thông tin xuống.



Quý vị cần bác sĩ? Chúng tôi có thể giúp. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**. Hoặc vào mạng lưới hội viên tại **myuhc.com/CommunityPlan**, hoặc dùng ứng dụng **Health4Me**.

Kiểm soát bệnh.

Thử nghiệm cho những người bị tiểu đường.

Nếu bị bệnh tiểu đường thì điều quan trọng là cần đặt ưu tiên cho sức khỏe. Cần phải theo dõi liên tục và cẩn thận để kiểm soát bệnh tiểu đường. Thử nghiệm thường xuyên để biết tình trạng bệnh. Quý vị có làm những thử nghiệm này gần đây không?

- **Thử nghiệm máu A1c.** Thử nghiệm phòng lab này cho biết mức đường trong máu của quý vị được kiểm soát tốt ra sao trong một vài tháng qua. Làm thử nghiệm này từ 2 đến 4 lần mỗi năm.
- **Bệnh tim.** Kiểm soát mức cholesterol và huyết áp để bảo vệ tim của quý vị. Kiểm tra mức cholesterol mỗi năm một lần hoặc theo khuyến cáo của bác sĩ. Điều quan trọng là giữ mức huyết áp của quý vị dưới 130/80. Đo huyết áp mỗi lần đến khám.
- **Chức năng thận.** Tiểu đường có thể làm hư thận của quý vị. Thử nước tiểu và thử máu có thể biết chắc chắn của quý vị có hoạt động đúng hay không. Làm thử nghiệm mỗi năm một lần.
- **Khám giãn mắt.** Mức đường huyết cao có thể gây mù lòa. Trong thử nghiệm này, thuốc nhỏ mắt sẽ làm đông tử của quý vị lớn hơn để kiểm tra võng mạc. Thử nghiệm này tìm ra bệnh trước khi quý vị chú ý tới. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **Khám bàn chân.** Khám bàn chân của quý vị mỗi năm một lần để kiểm tra vết thương và để phòng hư hại dây thần kinh.



Chúng tôi giúp làm thử nghiệm dễ dàng. Những thử nghiệm này đều là quyền lợi được bao trả. Nếu quý vị cần trợ giúp lấy hẹn khám hoặc tìm bác sĩ thì gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**. Hoặc dùng ứng dụng **Health4Me**.



Đối phó với cúm.

Mùa cúm đang ở lúc cao điểm. Siêu vi cúm lan rộng dễ dàng trong những tháng lạnh.

Quý vị thường bị cúm bất ngờ. Quý vị có thể bị sốt, thấy đau nhức và mệt mỏi. Cúm thường làm quý vị bị ho, đau họng và chảy mũi. Một số người bị đau đầu hoặc khó chịu trong bụng.

Không có cách nào trị dứt được bệnh cúm. Nhưng tự chăm sóc sẽ giúp quý vị thấy khá hơn một chút cho đến khi hết cúm. Hãy uống thuốc hạ sốt/giảm đau. Nghỉ ngơi nhiều. Uống thật nhiều nước. Hãy ở nhà để tránh lây cúm cho người khác.

Cách phòng ngừa cúm tốt nhất là chích ngừa cúm mỗi năm. Vẫn chưa quá muộn để chủng ngừa cho mùa cúm này. Chúng tôi khuyến cáo tất cả mọi người từ 6 tháng trở lên đều nên chủng ngừa cúm. Hãy hỏi bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị về chích ngừa cúm.



Biết người chăm sóc của quý vị. Khám với PCP để kiểm tra sức khỏe trước khi quý vị bị đau ốm. Cần tìm bác sĩ mới? Hãy vào mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**.



Thông tin về nguồn tài nguyên.

Member Services: Quý vị có thể tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào. Được giúp đỡ cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần hoặc nghiện ma túy, gọi số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**

Our website and app: Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.

myuhc.com/CommunityPlan Health4Me®

NurseLineSM: Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-543-3409, TTY 711**

Healthy First Steps[®]: Tim hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén, gọi số miễn phí **1-800-599-5985, TTY 711**

Baby BlocksTM: Được tặng thưởng khi đi khám tiền sản và khám trẻ em khỏe mạnh. **UHCBabyBlocks.com**

KidsHealth[®]: Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em. **KidsHealth.org**

March Vision: Tim trên trực tuyến trung tâm chăm sóc thị lực ở gần nhà quý vị. (Dịch Vụ Hội Viên cũng có thể giúp qua điện thoại.) **MarchVisionCare.com**

Help Quitting Smoking: Tim người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)** **quitnow.net**

10 sự thật về buồn chán.

Những điều cần biết khi quý vị thấy buồn chán.

- 1. Buồn chán ảnh hưởng đến suy nghĩ của quý vị.** Nếu quý vị nghĩ đến tự tử thì xin gọi cho người khác ngay. Quý vị có thể gọi Đường Dây Ngăn Ngừa Tự Tử Quốc Gia (National Suicide Prevention Lifeline) theo số **1-800-273-TALK (8255)** hoặc Hệ Thống Hy Vọng Quốc Gia (National Hopeline Network) theo số **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. Buồn chán làm quý vị khó bỏ qua.** Khi quý vị bị buồn chán thì khó nghĩ đến người khác.
- 3. Buồn chán thường bị nhầm lẫn với lo lắng.** Quý vị cần chắc chắn mình được chẩn đoán đúng. Điều này sẽ giúp quý vị được chữa trị phù hợp nhất.
- 4. Luôn luôn cầu gắt có thể là một triệu chứng của buồn chán.**
- 5. Đau kinh niên có thể là một triệu chứng khác của buồn chán.** Đồng thời, thấy khó chịu triền miên cũng có thể làm quý vị bị buồn chán.
- 6. Rượu là một chất ức chế thần kinh.** Cẩn sa và nhiều chất giải trí và ma túy đường phố khác cũng vậy. Dùng các chất này có thể làm quý vị thấy tồi tệ hơn về lâu dài.
- 7. Không ai muốn bị buồn chán.** Nhưng họ có thể chọn cách đương đầu với nó. Phủ nhận rằng quý vị bị vấn đề sẽ không làm quý vị thấy khá lên.
- 8. Quý vị thấy khó khăn khi bị buồn chán bao nhiêu thì những người thân thương của quý vị cũng vậy.** Những người thân nhất có thể bắt đầu thấy họ không được yêu thương. Cố gắng bày tỏ tình yêu của quý vị theo những cách nhỏ mà quý vị có thể lo liệu được.
- 9. Tập thể dục là cách chữa trị buồn chán dễ nhất và rẻ nhất.** Đi bộ chỉ 30 phút mỗi ngày có thể giúp ích cho quý vị.
- 10. Đôi khi, trò chuyện cũng có tác dụng rất hay.** Nên tìm người cố vấn.

Vào mạng lưới Sống và Làm Việc Tốt (Live and Work Well) để biết thêm thông tin, công cụ và các tài nguyên về buồn chán. Vào Live and Work Well bằng cách:

- Đến **LiveandWorkWell.com** và nhập mã **UHCWA**.
- Vào thanh công cụ thả xuống “Tâm Trí và Cơ Thể”.
- Chọn “Sức Khỏe Tâm Thần”.
- Bấm xuống để chọn chủ đề của quý vị. Các chủ đề gồm buồn chán cũng như những bệnh sức khỏe tâm thần khác.



Xin trợ giúp. Để tìm hiểu thêm về các quyền lợi sức khỏe hành vi của quý vị, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**. Chúng tôi cũng có thể giúp quý vị tìm bác sĩ sức khỏe hành vi.

UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997 (TTY: 711)**.

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le United Healthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997. (TTY:711).

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997 (телетайп: 711).

Ukrainian:

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)፡፡

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማን ንተጸገሙ/ TTY: 711)፡፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY)：711）。

Khmer:

ប្រើសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាសារដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711)។

Tagalog:

Kung ang nakalalip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.