



HealthTALK

MÙA HÈ 2020

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Quý vị thấy bản tin này có dễ hiểu không?

Vui lòng gửi ý kiến nhận xét hoặc đề xuất của quý vị tới địa chỉ email: **communityplanhi@uhc.com**. Chúng tôi rất mong nhận được phản hồi của quý vị!



istock.com: Алексей Белозерский

Mát tay trồng cây.

Làm vườn có thể giúp quý vị giảm bớt căng thẳng và lo âu.

Một cuộc khảo sát gần đây của Gallup cho thấy có 55% người dân Mỹ cảm thấy căng thẳng ở một thời điểm nào đó trong ngày. Nếu quý vị đang cảm thấy căng thẳng, hãy cân nhắc làm vườn. Làm vườn, đôi khi còn được gọi là “liệu pháp làm vườn”, có thể giúp:

- Giảm các triệu chứng căng thẳng và lo âu.
- Giúp quý vị tập trung vào những suy nghĩ tích cực hơn.
- Cải thiện khả năng chú ý của quý vị.

Nếu quý vị không có không gian để tạo nên một khu vườn bên ngoài nhà của riêng mình, quý vị có thể dùng chậu cây đặt trong nhà. Hãy thử bắt đầu trồng một ít với những cây gia vị dễ trồng như húng quế, họ hoặc bạc hà. Sau đó, dùng chúng cho bữa ăn tiếp theo của quý vị!



Giải tỏa căng thẳng. Để tìm hiểu thêm về các quyền lợi chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

CSHI20MC4647422_002

AMC-057-HI-ABD-VIETNAMESE

Đồ uống.

Bổ sung đủ lượng nước là điều rất cần thiết để có sức khỏe tốt. Điều này đặc biệt quan trọng vào mùa hè, vì quý vị có thể dễ bị mất nước hơn khi ra ngoài trời nóng. Mất nước có thể dẫn tới các tình trạng sức khỏe nghiêm trọng như kiệt sức do nhiệt và sốc nhiệt.

Uống nước là cách tốt nhất để bổ sung đủ nước cho cơ thể. Nếu quý vị không thích mùi vị của nước lọc, hãy thử cho thêm vào cốc nước một chút trái cây, chẳng hạn như một lát chanh hoặc quả mọng tươi/đông lạnh. Ăn các loại hoa quả và rau củ tươi có hàm lượng nước cao, chẳng hạn như dưa hấu hoặc dưa chuột, cũng là một lựa chọn tốt để cấp nước cho cơ thể.

Hầu hết mọi người nên uống khoảng 8 cốc nước mỗi ngày. Tuy nhiên, nhu cầu của mỗi người một khác. Hãy uống nước bất cứ khi nào quý vị cảm thấy khát.

Những thay đổi quan trọng.


Cách nhận biết ung thư da.

Quý vị có biết rằng ung thư da là loại ung thư phổ biến nhất ở Hoa Kỳ không? Ung thư da có thể xảy ra với bất cứ ai, không phân biệt màu da. Tin vui là hầu như mọi loại ung thư da đều có thể điều trị được nếu phát hiện sớm.

Quý vị cần nắm rõ các dấu hiệu nhận biết bệnh này. Nếu quý vị nhận thấy có thay đổi ở một nốt ruồi hoặc nốt mới trên da, hãy ghi nhớ nguyên tắc ABCDE sau đây:

- A. **Asymmetry (Không đối xứng):** Một nửa không khớp với nửa còn lại.
- B. **Border (Đường viền):** Đường viền không đều, lởm chởm hoặc khó xác định.
- C. **Color (Màu sắc):** Có nhiều màu khác nhau — như nâu, nâu vàng, đỏ hoặc đen — ở các vùng da khác nhau.
- D. **Diameter (Đường kính):** Lan rộng với đường kính lớn hơn 1/4 inch.
- E. **Evolution (Biến đổi):** Thay đổi về kích thước, hình dạng, màu sắc, độ cao hoặc bất kỳ đặc điểm nào khác.

Khi quý vị đi ra ngoài, thoa kem chống nắng là cách đơn giản giúp bảo vệ da và giảm nguy cơ bị ung thư da. Hãy dùng loại kem có quang phổ rộng, không thấm nước và có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên. Thoa lại sau mỗi 2 giờ. Điều này giúp bảo vệ da của quý vị khỏi các tia cực tím (UV) gây ung thư từ ánh nắng mặt trời.

 **Thăm khám với bác sĩ chuyên khoa.** Nếu nhận thấy bất kỳ dấu hiệu thay đổi quan trọng nào về da như đã nêu ở trên, quý vị nên đi khám da. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị có thể giới thiệu quý vị đến khám bác sĩ chuyên khoa. Để tìm hiểu thêm về quyền lợi của quý vị, hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang web của chúng tôi tại địa chỉ myuhc.com/CommunityPlan.

iStock.com: diane555, paci77



Lựa chọn thực phẩm thông minh.

Hãy kiểm soát tốt lượng đường huyết của quý vị.

Theo Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ, “Tôi có thể ăn gì?” là câu hỏi hàng đầu mà mọi người thường hỏi sau khi được chẩn đoán mắc bệnh tiểu đường. Khi cân nhắc chế độ ăn kiêng cho bệnh nhân tiểu đường, quý vị nên hạn chế hoặc tránh những thực phẩm bổ sung thêm đường. Điều này giúp quý vị luôn kiểm soát tốt lượng đường huyết của mình.

Biết rõ lượng đường trong thức ăn có thể giúp quý vị kiểm soát các mức đường huyết. Hiệp hội Tim mạch

Hoa Kỳ khuyến nghị nam giới không nên dùng quá 36 gam (9 thìa cà phê) đường mỗi ngày. Phụ nữ không nên dùng quá 24 gam (6 thìa cà phê) mỗi ngày.

Số lượng và loại carbohydrate mà quý vị ăn cũng ảnh hưởng lớn tới mức đường huyết của quý vị. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh khuyên dùng 60–75 gam carb mỗi bữa ăn cho hầu hết nam giới, và 45–60 gam carb mỗi bữa ăn cho hầu hết nữ giới.

Trong đời sống thực, điều này thể hiện như thế nào?

5,3 oz sữa chua Hy Lạp không béo
4 gam (1 thìa cà phê) đường



6 gam carb



8 oz nước ép táo
28 gam (7 thìa cà phê) đường



29 gam carb



8 oz nước ép V-8
7 gam (1 3/4 thìa cà phê) đường



9 gam carb



1 quả chuối cỡ vừa
14 gam (3 1/2 thìa cà phê) đường



27 gam carb



▲ = 1 gam đường ■ = 1 gam carb

1 chén bông cải xanh
1,5 gam (1/3 thìa cà phê) đường



6 gam carb



1 túi bánh quy xoắn cỡ snack
1 gam (1/4 thìa cà phê) đường



23 gam carb



3 chiếc bánh quy Oreo
15 gam (3 3/4 thìa cà phê) đường



24 gam carb



Hãy ghi nhớ số liệu của quý vị. Bệnh nhân tiểu đường nên đi khám bác sĩ 2 đến 4 lần mỗi năm để làm xét nghiệm máu A1c. Kết quả xét nghiệm sẽ được thông báo ở dạng phần trăm. Tỷ lệ phần trăm càng cao thì mức đường huyết của quý vị càng cao. A1c của quý vị nên ở mức nào? Đối với hầu hết người lớn mắc bệnh tiểu đường, mục tiêu cần đạt được là A1c < 7%. Đối với người lớn không mắc bệnh tiểu đường, A1c được xét nghiệm trong đợt khám sức khỏe hàng năm của quý vị. Mức A1c thấp hơn 5,7% được coi là bình thường.



iStock.com: FG Trade

Góc nguồn lực.

Dịch vụ thành viên: Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc khiếu nại bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, đọc Sổ tay thành viên hoặc xem thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Quit For Life®: Nhận dịch vụ trợ giúp cai thuốc lá miễn phí.
quitnow.net

Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện tử? Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên và cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Ý tưởng cho hoạt động thể dục.

Quý vị không cần phải tới phòng gym để tập thể dục.

Quý vị có biết rằng chỉ khoảng 1/3 số người lớn ở Mỹ tập luyện thể dục mỗi tuần theo mức được khuyến nghị không? Thiếu tập thể dục có liên quan tới những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng như bệnh về tim.

Hãy thử tập những bài tập đơn giản và dễ thực hiện trong không gian nhỏ hẹp như sau:

- **Các bài tập thông thường** như ngồi dậy và chống đẩy hoặc chùng chân, squat và leo trèo.
- **Nâng tạ ít tác động mạnh lên cơ khớp.** Nếu quý vị không có tạ, hãy dùng các đồ vật hàng ngày mang lại sự thoải mái khi nâng. Đó có thể là một túi khoai tây hoặc bình nhựa chứa đầy nước.
- **Yoga.** Quý vị chỉ cần có một tấm thảm mềm để ngồi và nằm lên khi tập. Hãy tìm hiểu thêm một số động tác đơn giản để bắt đầu tập luyện tại **healthtalkyoga.myuhc.com**.



Quý vị có câu hỏi? Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị để được tư vấn về kế hoạch tập luyện phù hợp với quý vị. Quý vị cần tìm một PCP mới? Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang web của chúng tôi tại địa chỉ **myuhc.com/CommunityPlan**.



iStock.com: DragonImages

Xác minh buổi thăm khám điện tử

Thư chào mừng thành viên

Kính gửi Thành viên của chương trình Medicaid,

Cuối năm nay, Tiểu bang Hawaii sẽ bắt đầu sử dụng một công cụ mới tên là Xác minh buổi thăm khám điện tử (Electronic Visit Verification, EVV) để đáp ứng các yêu cầu mới của liên bang. Nếu quý vị nhận được một số dịch vụ y tế tại nhà, hỗ trợ cá nhân hoặc điều dưỡng, thì EVV sẽ xác minh thời điểm người chăm sóc bắt đầu và kết thúc những dịch vụ này. Điều này sẽ giúp Medicaid đảm bảo quý vị nhận được dịch vụ và người chăm sóc của quý vị được thanh toán cho dịch vụ mà họ cung cấp.

EVV được cung cấp miễn phí cho quý vị và (những) người chăm sóc quý vị.

EVV sẽ áp dụng cho dịch vụ Điều dưỡng chuyên môn, Vật lý trị liệu, Liệu pháp nghề nghiệp, Liệu pháp lời nói, Liệu pháp hô hấp, Công tác xã hội, Chăm sóc cá nhân Cấp độ I (Personal Assistance Level I, PA1), Chăm sóc cá nhân Cấp độ II (Personal Assistance Level II, PA2), Chăm sóc tại nhà, Chăm sóc thay thế, Điều dưỡng – Điều dưỡng phụ trách riêng, Điều dưỡng – Thay thế và Điều dưỡng – Chăm sóc tại nhà.

Người chăm sóc sẽ dùng ứng dụng EVV trên điện thoại thông minh của họ.

- Người chăm sóc sẽ dùng ứng dụng EVV để báo cáo thời gian họ đến nơi và bắt đầu thực hiện dịch vụ.
- Người chăm sóc sẽ dùng ứng dụng EVV để báo cáo thời gian họ kết thúc dịch vụ.

Chúng tôi sẽ gửi thêm thông tin về những cách khác mà người chăm sóc có thể dùng để ghi thời gian bắt đầu và kết thúc dịch vụ nếu người chăm sóc của quý vị không dùng được điện thoại thông minh.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập www.medquest.hawaii.gov/EVV và đọc những Câu hỏi thường gặp.

Nếu quý vị có thắc mắc về EVV, vui lòng gửi email tới EVV-MQD@dhs.hawaii.gov hoặc trò chuyện với người điều phối dịch vụ của mình.

Trân trọng!

Jon Fujii

COVID-19



Thông điệp quan trọng từ UnitedHealthcare về vi rút corona (COVID-19)

Sức khỏe và an sinh của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Đó là lý do chúng tôi muốn đảm bảo rằng quý vị luôn được cập nhật thông tin về vi rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang phối hợp với và theo dõi thông tin mới nhất từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Chúng tôi cũng liên lạc với các sở y tế của tiểu bang và tại địa phương. Để biết thông tin và các nguồn lực cập nhật nhất về phòng ngừa, bảo hiểm, chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập UHCCommunityPlan.com/covid-19.

Tôi tự bảo vệ mình tránh COVID-19 bằng cách nào?

Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi rút này. Như với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, như cúm, điều quan trọng là phải tuân theo các thực tiễn phòng ngừa tốt, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn với ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Cố gắng tránh xa những người có thể bị bệnh.
- Không dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống với người bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.
- Mặc dù chích ngừa cúm không ngăn được COVID-19, nhưng vẫn tốt để bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm. Hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị và lên lịch chích ngừa cúm.

Duy trì cập nhật thông tin về lời khuyên mới nhất:

- Để biết thông tin cập nhật nhất về COVID-19, hãy truy cập trang COVID-19 của CDC cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



Năm bước để rửa tay đúng cách

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh. Trong đại dịch COVID-19, việc giữ cho bàn tay sạch sẽ là điều đặc biệt quan trọng để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.

Việc rửa tay rất dễ dàng và đó là một trong những cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh. Bàn tay sạch có thể ngăn chặn vi khuẩn lây lan từ người này sang người khác và trong toàn bộ cộng đồng, từ nhà và nơi làm việc của quý vị đến các cơ sở chăm sóc trẻ em và bệnh viện.

Thực hiện theo năm bước này mỗi lần

1. Làm ướt tay bằng nước sạch, ấm (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
2. Xoa bàn tay bằng cách chà xát cùng với xà phòng. Xoa mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của quý vị.
3. Chà tay trong ít nhất 20 giây. Cần đồng hồ đếm thời gian? Hãy ngâm nga bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” từ đầu đến cuối hai lần.
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc sấy khô tay.

Tìm hiểu thêm về rửa tay thường xuyên tại [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728, TTY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<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**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (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 jipan kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok nan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje 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**).