



C. Farrell của UMG

MÙA ĐÔNG 2020



## Quý vị có biết?

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, vào cuối năm 2016, có hơn 1 triệu người ở Hoa Kỳ bị nhiễm HIV. Khoảng 14% trong số đó không biết rằng họ bị nhiễm căn bệnh này.



iStock.com: MadVector

## Khởi đầu khỏe mạnh.

### Lên lịch khám sức khỏe hàng năm cho năm 2020.

Không chỉ trẻ em mới cần khám sức khỏe. Hãy tạo một khởi đầu tốt đẹp cho năm nay bằng cách đặt lịch hẹn khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị.

Mỗi năm, tất cả thành viên gia đình của quý vị nên khám sức khỏe với PCP một lần.

Quý vị sẽ được xét nghiệm hoặc tiêm chủng nếu cần thiết. PCP có thể tìm kiếm những vấn đề thường không có triệu chứng.



iStock.com: Scar1984



**Quý vị cần một PCP mới?** Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp phù hợp với quý vị. Hãy truy cập vào [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc gọi điện 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



## Đương đầu với COPD.

Bệnh hen phế quản mãn tính (COPD) là một nhóm các bệnh về phổi. Bệnh này gồm có tràn khí phổi và viêm phế quản mãn tính. COPD gây khó thở. Bệnh này là nguyên nhân gây tử vong đứng thứ ba ở Hoa Kỳ.

Thay đổi về lối sống có thể giúp quý vị đương đầu với COPD. Sức khỏe có thể cải thiện trong thời gian dài nếu quý vị:

1. **Không hút thuốc.** Không cho phép người khác hút thuốc trong nhà của quý vị.
2. **Tránh khói bụi.** Ở trong nhà vào những ngày có chất lượng không khí kém.
3. **Tiêm phòng cúm hàng năm.** Hỏi bác sĩ xem quý vị có cần tiêm phòng viêm phổi hay không.
4. **Tránh xa mầm bệnh.** Rửa tay thường xuyên.
5. **Duy trì cân nặng hợp lý.** Ăn uống điều độ và tích cực vận động.

## Điều phối dịch vụ.

Các Điều Phối Viên Dịch Vụ của chúng tôi có thể giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc để kiểm soát bệnh hoặc tình trạng bệnh lý của quý vị. Họ là những y tá và cán bộ công tác xã hội có kinh nghiệm. Họ hiểu các vấn đề y tế của quý vị. Họ làm việc với quý vị và nhà cung cấp của quý vị để giúp quý vị nhận được dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.

Các Điều Phối Viên Dịch Vụ của chúng tôi có thể giúp quý vị:

- Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP), bác sĩ chuyên khoa hoặc cơ sở chăm sóc chính.
- Lên lịch hẹn khám.
- Chuẩn bị vật tư y tế và dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại nhà, nếu cần.
- Tìm hiểu cách tự chăm sóc bản thân quý vị.
- Tìm nguồn lực và sự hỗ trợ của cộng đồng.
- Cung cấp cho quý vị thông tin và nguồn lực để cai thuốc lá.
- Hỗ trợ dịch thông tin sang ngôn ngữ mà quý vị hiểu.



**Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ.** Nếu quý vị muốn biết thêm về Điều Phối Dịch Vụ, hãy gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711.**



C. Farrell của UHG

## Ngược đãi.



Ngược đãi người cao niên là hành vi đối xử tàn tệ với người cao tuổi. Người khuyết tật cũng có thể phải chịu hình thức lạm dụng như vậy. Lạm dụng có thể bao gồm lạm dụng thể chất, tinh thần hoặc tình dục. Hành vi này cũng có thể bao gồm cả sự thờ ơ hoặc bỏ rơi. Một số người lạm dụng còn lấy cắp vật dụng của nạn nhân. Hành vi này có thể diễn ra ở nhà hoặc cơ sở chăm sóc. Người lạm dụng có thể là người thân hoặc người được trả lương để cung cấp dịch vụ chăm sóc cho nạn nhân.

Nếu quý vị quan tâm đến người già hoặc người khuyết tật, hãy lưu ý đến những dấu hiệu lạm dụng. Các dấu hiệu này bao gồm:

- Các vết thâm tím hoặc các thương tích khác.
- Thay đổi trạng thái tâm lý.
- Thay đổi đột ngột về tình hình tài chính.
- Chứng thối loét vì nằm liệt giường, sụt cân hoặc vệ sinh kém.



**Nhận trợ giúp.** Nếu quý vị hoặc người thân đang bị lạm dụng, hãy báo cáo sự việc đó. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp. Hãy gọi điện cho Eldercare Locator (Đại Lý Tìm Dịch vụ Chăm Sóc Người Già) theo số **1-800-677-1116, TTY 711**. Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm về vấn đề ngược đãi người cao niên tại trang web **ncea.acl.gov**.

## Ngủ trọn giấc.

### Điều trị các triệu chứng cảm lạnh và cúm.

Cúm và cảm lạnh đang vào mùa cao điểm. Những bệnh này thường xuất hiện đột ngột vào những tháng lạnh.

Cúm có thể gây ho, đau họng và nghẹt mũi. Quý vị cũng có thể bị sốt, thấy đau nhức và mệt mỏi. Một số người còn bị đau đầu hoặc đau dạ dày.

Chưa có cách nào để chữa cúm. Tuy nhiên, tự chăm sóc có thể giúp quý vị thấy khá hơn một chút cho đến khi khỏi hẳn. Hãy làm theo các mẹo sau đây để quá trình hồi phục trở nên dễ chịu hơn:

- Dùng thuốc giảm đau/hạ sốt.
- Nghỉ ngơi nhiều.
- Uống nhiều nước.
- Nghỉ học hoặc nghỉ làm để tránh lây bệnh cho người khác.



**Hiểu rõ nhà cung cấp của quý vị.** Đừng để đến khi bị ốm rồi mới tới gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị để kiểm tra sức khỏe. Quý vị cần tìm một PCP mới? Hãy truy cập **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc gọi điện cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.






# Các vấn đề về tuyến tiền liệt.

## Một xét nghiệm sàng lọc quan trọng dành cho nam giới.

Các vấn đề về tuyến tiền liệt rất phổ biến ở nam giới trong độ tuổi hơn 50. Phần lớn các vấn đề về tuyến tiền liệt không phải do ung thư gây ra. Tuy nhiên, ung thư tuyến tiền liệt là loại ung thư phổ biến thứ hai ở nam giới.

Ung thư tuyến tiền liệt thường có thể chữa trị được nếu chẩn đoán sớm. Đó chính là lý do tại sao nam giới hơn 50 tuổi nên khám tuyến tiền liệt và trao đổi với bác sĩ về xét nghiệm sàng lọc PSA. Nam giới là người Mỹ gốc Phi và nam giới có cha, anh em trai hoặc con trai bị ung thư tuyến tiền liệt nên cân nhắc tiến hành xét nghiệm khi bước sang tuổi 40. Hãy hỏi bác sĩ của quý vị xem quý vị có cần xét nghiệm ung thư tuyến tiền liệt hay không.

 **Hãy xét nghiệm sàng lọc.** Nếu quý vị có tiền sử gia đình bị ung thư tuyến tiền liệt, hãy trao đổi với bác sĩ về việc lên kế hoạch xét nghiệm sàng lọc. Quý vị cần tìm bác sĩ? Chúng tôi có thể giúp 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 dành cho thành viên của chúng tôi tại địa chỉ **myuhc.com/CommunityPlan**.



## Góc nguồn lực.

**Dịch vụ thành viên:** Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về lợi ích 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**

**QuitLine:** Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).

**1-800-227-2345, TTY 711**

**quitnow.net**

**Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình:** Nhận hỗ trợ, tài nguyên và lời khuyên 24/7 (số điện thoại miễn phí).

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**

**thehotline.org**

**Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện tử?**

Hãy gọi cho 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**

# Xác minh buổi thăm khám điện tử

Tháng 11 năm 2019

Kính gửi Thành viên của chương trình Medicaid,

Tiểu bang Hawai'i sẽ sớm 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, trợ lý 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 người chăm sóc của quý vị được thanh toán cho dịch vụ mà quý vị nhận được.

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 – Thay thế và Điều dưỡng – Chăm sóc tại nhà.

Hầu hết những người chăm sóc quý vị, đến từ các nhà cung cấp hoặc do quý vị thuê trong chương trình tự định hướng, 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 bắt đầu thực hiện dịch vụ.
- Người chăm sóc sẽ dùng ứng dụng EVV để báo cáo thời gian hoàn thành dịch vụ.
- Ứng dụng EVV sẽ dành cho cả dịch vụ được cung cấp bên trong lẫn bên ngoài nhà của quý vị.

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 họ không thể dùng điện thoại thông minh cho EVV.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập [www.medquest.hawaii.gov/EVV](http://www.medquest.hawaii.gov/EVV) để đọc những Câu hỏi thường gặp.

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

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 <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kua a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(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、 <b>1-888-980-8728</b> 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: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshalllese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).