



Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn



Mùa thu 2022

United
Healthcare
Community Plan



Nội dung

Công cụ tìm địa điểm tiêm phòng cúm của chúng tôi giúp cuộc sống của quý vị trở nên dễ dàng hơn và gia đình của quý vị khỏe mạnh hơn. Nhanh chóng và dễ dàng tìm được một địa điểm gần quý vị và lên lịch cho chuyến thăm khám của quý vị. Xem Trang 3 để biết thông tin chi tiết.

Sức khỏe thể chất + Sức khỏe tinh thần

Kết nối với bác sĩ trong vài giây

Bất kể vấn đề của quý vị là gì, quý vị luôn có một bác sĩ bên cạnh khi cần. Là thành viên của UnitedHealthcare, quý vị có thể trò chuyện với bác sĩ về các mối lo ngại khẩn cấp liên quan đến chăm sóc, sức khỏe hành vi, sức khỏe phụ nữ, tình trạng mãn tính, chăm sóc sức khỏe cho trẻ em và hơn thế nữa bằng ứng dụng UHC Doctor Chat.

Quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc từ mọi nơi trên điện thoại di động hoặc máy tính của mình 24 giờ một ngày, 365 ngày một năm. Quý vị không phải đặt lịch hẹn, không mất thời gian chờ đợi và không mất một khoản phí nào.



Nhận dịch vụ chăm sóc ngay bây giờ. Hãy đăng ký tại trang uhdoctorchat.com. Quý vị cũng có thể tải ứng dụng UHC Doctor Chat miễn phí trên App Store® và Google Play®.

Phúc lợi + Bảo hiểm



Tìm thông tin quý vị cần

Thông tin về lợi ích và mức bao trả bảo hiểm của Apple Health (Medicaid)

Tìm thông tin quý vị cần tại uhcommunityplan.com/wa/medicaid hoặc trên trang web chỉ dành cho thành viên của chúng tôi myuhc.com/communityplan. Quý vị cũng có thể dùng ứng dụng UnitedHealthcare. Khi sử dụng những nguồn trợ giúp này, quý vị sẽ luôn biết rõ nơi để tìm tài liệu về chương trình chăm sóc sức khỏe của mình. Quý vị sẽ tìm thấy những thông tin hữu ích sau:

- **Sổ tay thành viên** – thông tin chi tiết về mức bao trả phúc lợi bảo hiểm Apple Health của quý vị và cách nhận dịch vụ chăm sóc y tế cũng như chăm sóc sức khỏe hành vi.
- **Danh mục nhà cung cấp** – một danh sách các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế và sức khỏe hành vi ở gần quý vị trong mạng lưới UnitedHealthcare của chúng tôi.
- **Danh sách thuốc ưu tiên (PDL)** – một danh sách các loại thuốc được bao trả dành cho các thành viên đủ điều kiện của Apple Health.
- **Đánh giá rủi ro sức khỏe** – một bản khảo sát giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị để mang đến cho quý vị đúng dịch vụ chăm sóc cần thiết.
- **Chỉ dẫn trước và lệnh của bác sĩ để điều trị kéo dài sự sống (POLST)** – thông tin về các chính sách của chúng tôi đối với những tài liệu pháp lý này. Chỉ dẫn trước nêu rõ những mong muốn của quý vị trong việc chăm sóc y tế và

sức khỏe tâm thần trong tương lai nếu bệnh tình của quý vị trở nặng tới mức không thể tự mình đưa ra quyết định về việc chăm sóc. POLST được lập ra cùng với nhà cung cấp của quý vị và là kế hoạch cụ thể về những mong muốn của quý vị trong việc chăm sóc cuối đời.

- **Quyền hạn và nghĩa vụ của thành viên** – một danh sách các quyền hạn và nghĩa vụ của quý vị với tư cách là thành viên của Apple Health.
- **Khiếu nại và kháng nghị** – thông tin về cách đệ đơn khiếu nại hoặc yêu cầu kháng nghị.
- **Hướng dẫn thực hành** – một danh sách các hướng dẫn lâm sàng dựa trên bằng chứng sẽ hỗ trợ các nhà cung cấp đưa ra quyết định về việc chăm sóc sức khỏe phù hợp.



Quý vị cần trợ giúp? Quý vị có thể nhận thông tin này bằng ngôn ngữ mình ưa dùng hoặc định dạng khác, chẳng hạn như bản in chữ to, chữ Braille, Ngôn ngữ ký hiệu, băng ghi âm hoặc các thiết bị khác giúp hỗ trợ người khiếm thính, hoàn toàn miễn phí. Ngoài ra, còn có các phiên dịch viên luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị qua điện thoại. Quý vị có thể gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-877-542-8997**, TTY **711**, Thứ Hai–Thứ Sáu, 8 giờ sáng–5 giờ chiều.

Khám sức khỏe hàng năm

Sức khỏe trong tay quý vị

Khám sức khỏe hàng năm là việc rất quan trọng để có sức khỏe tốt

Chăm sóc phòng ngừa cho quý vị biết về sức khỏe của quý vị trước khi sức khỏe xấu đi. Đây là phúc lợi được bao trả theo chương trình sức khỏe của quý vị. Chương trình này bao gồm các cuộc thăm khám thường xuyên đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị, khám sàng lọc và tiêm vắc-xin.

Tất cả các thành viên trong gia đình quý vị nên gặp bác sĩ chăm sóc chính của họ mỗi năm một lần để thăm khám sức khỏe hàng năm. Những cuộc thăm khám này sẽ giúp gia đình của quý vị luôn khỏe mạnh. Các bác sĩ có thể tìm ra và ngăn chặn các vấn đề trước khi chúng xảy ra.

Hãy truy cập trang myuhc.com/communityplan để tìm một nhà cung cấp.



Quý vị có biết nơi để nhận dịch vụ chăm sóc không? Hãy truy cập trang uhc.com/getcarequiz để tìm hiểu thêm và kiểm tra kiến thức của quý vị về nơi quý vị nên đến để nhận dịch vụ chăm sóc.



iStock.com/FaiCamera

Vắc-xin quan trọng

Lên lịch tiêm phòng cúm

Tất cả mọi người trên 6 tháng tuổi nên tiêm phòng cúm hàng năm. Đó là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ gia đình của quý vị chống lại bệnh cúm.

Chúng tôi biết rằng quý vị có thể khó thu xếp được thời gian để tiêm phòng cúm trong một ngày bận rộn. Vì vậy, chúng tôi có một công cụ trực tuyến giúp việc này trở nên dễ dàng. Quý vị chỉ mất vài phút để tìm một địa điểm ở gần mình. Sau đó, quý vị có thể sắp xếp một cuộc hẹn vào một ngày và thời gian phù hợp nhất.

Hãy dành một vài phút ngay bây giờ để lên kế hoạch cho chuộc thăm khám của quý vị. Điều này có thể tạo ra sự khác biệt lớn về sức khỏe cho gia đình quý vị trong mùa thu và mùa đông này. Để bắt đầu, hãy truy cập trang myuhc.com/findflushot.



iStock.com/Retana21



iStock.com/skynesher

Nguồn trợ giúp thành viên

Dành riêng cho quý vị

Chúng tôi muốn giúp quý vị tận dụng tối đa chương trình sức khỏe của mình một cách dễ dàng nhất có thể. Là thành viên của chúng tôi, quý vị sẽ được hưởng nhiều dịch vụ và lợi ích.

Dịch vụ thành viên: Nhận trợ giúp về các câu hỏi và thắc mắc của quý vị. Tìm một nhà cung cấp hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp sắp xếp cuộc hẹn, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (số điện thoại miễn phí).

1-877-542-8997, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Trang web của chúng tôi lưu giữ tất cả thông tin sức khỏe của quý vị ở một nơi. Quý vị có thể tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ ID thành viên của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu **myuhc.com/communityplan**

NurseLine: Nhận dịch vụ tư vấn 24/7 từ y tá về sức khỏe (số điện thoại miễn phí).

1-877-543-3409, TTY 711

Quản lý dịch vụ chăm sóc: Chương trình này dành cho các thành viên có bệnh mãn tính và nhu cầu phức tạp. Quý vị có thể nhận các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhắc nhở cuộc hẹn, hỗ trợ vận chuyển và hơn thế nữa (số điện thoại miễn phí).

1-877-542-8997, TTY 711

Assurance Wireless: Nhận dữ liệu tốc độ cao không giới hạn, biên bản và tin nhắn mỗi tháng. Được tặng miễn phí một chiếc điện thoại thông minh Android.

assurancewireless.com/partner/buhc

Healthy First Steps®: Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị cũng như phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Quit For Life: Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Live and Work Well: Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

liveandworkwell.com

UHC Doctor Chat: Trò chuyện video 24/7 với bác sĩ mà không cần chờ đợi.

uhcdoctorchat.com



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**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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 ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

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 UnitedHealthcare 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 інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຸດ
1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính 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) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬ ប្រមាញ់អ្នកឆ្លង TTY: 711 ។

Tagalog:

Kung ang nakalaking 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 UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل
نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711