



# Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn

istock.com/Edwin Tan



Mùa hè 2023

United  
Healthcare  
Community Plan

## Hãy cho chúng tôi biết

Thông tin liên hệ của quý vị có thay đổi trong 3 năm qua không? Hãy gọi đến số ở mặt sau thẻ ID thành viên để cập nhật thông tin liên hệ của quý vị ngay hôm nay.



Ăn uống lành mạnh

## Tìm nông sản rẻ hơn

Sau đây là một số nơi quý vị có thể đến mua sắm để tiết kiệm tiền mua trái cây và rau tươi:

- **Chợ nông dân.** Nhiều chợ bán với giá thấp và chấp nhận các lợi ích như thẻ SNAP hoặc WIC. Hãy xem danh sách chợ nông dân trên trang web [hfbf.org/farmers-markets/](http://hfbf.org/farmers-markets/).
- **Honolulu Chinatown.** Quý vị có thể tìm thấy các loại rau có hình dạng kỳ lạ tại đây. Các loại rau này có thể rẻ hơn vì hình dạng của chúng. Chúng có hương vị giống nhau và tốt cho sức khỏe như những loại rau “đẹp mã hơn”.
- **Nông nghiệp cộng đồng (Community supported agriculture - CSA).** Khi tham gia CSA, quý vị có thể nhận được một thùng lớn rau tươi với mức giá cố định mỗi tuần. Hãy xem danh sách các trang trại và cơ sở tổng hợp trên toàn tiểu bang tại [gofarmhawaii.org/find-your-farmer](http://gofarmhawaii.org/find-your-farmer).



istock.com/InspirationGP

Điều kiện tham gia Medicaid

# Luôn khỏe mạnh và luôn được bảo hiểm

**Hãy để ý xem quý vị đã nhận được phong bì màu hồng hay chưa**

Kể từ tháng 4 năm 2023 và tiếp tục đến hết năm sau, các thành viên QUEST (Medicaid) ở Hawai'i sẽ nhận được một lá thư màu hồng bên trong phong bì màu hồng từ Bộ Dịch vụ Nhân sinh. Lá thư màu hồng này sẽ cung cấp cho các thành viên những thông tin hướng dẫn về việc gia hạn tình trạng đủ điều kiện. Nếu quý vị có gia đình là thành viên của Medicaid QUEST Integration, hãy tìm lá thư màu hồng để giúp họ luôn khỏe mạnh và luôn được bảo hiểm.

Nếu quý vị cần bảo hiểm nhưng không còn đủ điều kiện tham gia Med-QUEST, hãy truy cập Health Insurance Marketplace trên trang web **healthcare.gov**. Quý vị cũng có thể gọi số điện thoại miễn phí **1-800-318-2596**.

Các cựu chiến binh cũng có thể tìm thêm các nguồn trợ giúp chăm sóc sức khỏe tại VA Pacific Islands Health Care.



Ung thư da

## Quy luật ABCDE của ung thư da

**Tìm hiểu cách phát hiện một nốt ruồi mà quý vị nghi ngờ**

Ung thư da là loại ung thư thường gặp nhất. Đó là bệnh ung thư duy nhất quý vị có thể nhìn thấy. Hãy kiểm tra da của quý vị thường xuyên. Chú ý đến nốt ruồi và các nốt khác. Nếu quý vị nhận thấy một nốt có một hoặc nhiều ABCDE của bệnh ung thư da, hãy đi khám bác sĩ. Họ có thể loại bỏ nốt đó và kiểm tra xem có phải là ung thư không.

- **A = Asymmetry (Không đối xứng):** Một nửa của nốt không giống như nửa còn lại.
- **B = Border (Đường viền):** Đường viền không đều hoặc khó nhìn thấy.
- **C = Color (Màu sắc):** Nốt có nhiều màu.
- **D = Diameter (Đường kính):** Nốt lớn hơn một cục tẩy bút chì.
- **E = Evolving (Phát triển):** Nốt đang thay đổi.



## Sức khỏe nam giới

# Chăm sóc phòng ngừa để giữ gìn sức khỏe

Đàn ông gặp phải một số vấn đề sức khỏe riêng không ảnh hưởng đến phụ nữ. Tuy nhiên, nhiều nguyên nhân gây tử vong hàng đầu ở nam giới có thể phòng ngừa được. Quý vị có thể làm việc với bác sĩ để kiểm soát một số yếu tố rủi ro. Quý vị cũng có thể giảm rủi ro bằng cách thay đổi lối sống. Hãy gặp bác sĩ của quý vị mỗi năm để kiểm tra sức khỏe. Hỏi xem quý vị sắp phải khám sàng lọc và tiêm vắc-xin gì.

	Chăm sóc phòng ngừa	Lối sống
<b>Bệnh tim</b>	Kiểm tra huyết áp và cholesterol của quý vị. Nếu cao, hãy làm việc với bác sĩ của quý vị để giảm các chỉ số này.	Tập thể dục. Không hút thuốc. Ăn uống điều độ.
<b>Bệnh tiểu đường</b>	Xét nghiệm glucose và A1C trong phòng thí nghiệm. Nếu cao, hãy làm việc với bác sĩ của quý vị để giảm các chỉ số này.	Duy trì cân nặng hợp lý. Hạn chế đường.
<b>Ung thư</b>	Khám sàng lọc ung thư tuyến tiền liệt, da và đại trực tràng. Hỏi xem sàng lọc ung thư phổi có phù hợp với quý vị không.	Không hút thuốc. Hạn chế uống rượu. Ăn thực phẩm giàu chất xơ.
<b>Bệnh truyền nhiễm</b>	Chích ngừa. Kiểm tra xem có bị viêm gan và HIV hay không.	Áp dụng các biện pháp quan hệ tình dục an toàn.



## Bỏ thuốc lá điện tử

# Bỏ thuốc lá điện tử đó xuống

## Thuốc lá điện tử độc hại như thuốc lá thông thường

Một nghiên cứu năm 2022<sup>1</sup> phát hiện ra rằng hơn 2,5 triệu thanh thiếu niên sử dụng thuốc lá điện tử. Trong số này có khoảng 14% là học sinh trung học và 3% là học sinh trung học cơ sở. Trong số đó, cứ 4 người thì có 1 người sử dụng thuốc lá điện tử mỗi ngày và 85% sử dụng các sản phẩm có hương vị.

Mọi người thường nghĩ thuốc lá điện tử an toàn hơn thuốc lá thông thường. Điều này không đúng. Cả hai loại đều chứa nicotin gây nghiện. Một quả Juul có lượng nicotin bằng cả một bao thuốc lá.

Thuốc lá điện tử cũng có hóa chất độc hại có thể gây hại phổi và não cho con của quý vị. Một số thiết bị hút thuốc lá điện tử trông giống như ổ USB hoặc bút, giúp con của quý vị giấu giếm chúng dễ dàng hơn.

Thuốc lá điện tử cũng nguy hiểm cho người lớn. Mặc dù có một số rủi ro lâu dài giống như thuốc lá, nhưng loại thuốc lá này cũng có thể gây tổn thương phổi đột ngột cho mọi người ở mọi lứa tuổi. Tình trạng này có thể kéo dài vĩnh viễn hoặc gây tử vong.

<sup>1</sup> Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), 2022.



iStock.com/Fly View Productions

## 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 phúc lợi.

**Dịch vụ thành viên:** Nhận trợ giúp về các câu hỏi và thắc mắc của quý vị. Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp về đặt lịch hẹn, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (số điện thoại miễn phí).  
**1-888-980-8728, 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 dịch vụ chăm sóc sức khỏe, xem các phúc lợi hoặc thẻ ID thành viên của mình, bất kể quý vị đang ở đâu.  
**myuhc.com/communityplan**

**Ứng dụng UnitedHealthcare:** Truy cập thông tin về chương trình sức khỏe của quý vị khi đang di chuyển. Xem bảo hiểm và phúc lợi của quý vị. Tìm các nhà cung cấp trong mạng lưới ở gần. Xem thẻ ID thành viên của quý vị, nhận chỉ đường đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ và hơn thế nữa.  
**Tải xuống trên the App Store hoặc Google Play**

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

**Đường dây nóng trợ giúp bỏ thuốc lá Hawai'i:** Đây là một dịch vụ miễn phí dành cho những cư dân Hawai'i muốn cai thuốc lá. Ghi danh trực tuyến hoặc gọi điện (số điện thoại miễn phí).  
**1-800-784-8669, TTY 711 hawaiiqquitline.org**

**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, dịch vụ thăm khám tại nhà, chương trình giáo dục về 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).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**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**

**Số hóa:** Đăng ký email, tin nhắn văn bản và tệp kỹ thuật số để nhận thông tin sức khỏe của quý vị nhanh hơn.  
**myuhc.com/communityplan/preference**



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

### **English**

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

### **Ilocano**

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

### **Traditional Chinese**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

### **Korean**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

### **Vietnamese**

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.