



# Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn

iStock.com/Goodboy Picture Company



Mùa đông 2024

United  
Healthcare  
Community Plan

## Nội dung

Khi ốm đau hoặc bị thương, quý vị có biết nơi cần đến không? Hãy xem Trang 3 để biết nơi phù hợp nhất để nhận dịch vụ chăm sóc mà quý vị cần.



Chăm sóc phòng ngừa

## Khởi đầu khỏe mạnh

**Gặp nhà cung cấp của quý vị để khám sức khỏe hằng năm**

Hãy khởi đầu thật khỏe mạnh cho năm nay bằng cách đặt lịch hẹn khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị. Mọi thành viên trong gia đình của quý vị đều nên gặp nhà cung cấp của họ mỗi năm một lần để thăm khám sức khỏe hằng năm.

Cuộc thăm khám này là phúc lợi được bao trả theo chương trình sức khỏe của quý vị. Khi đến thăm khám, quý vị sẽ nhận được bất kỳ dịch vụ tầm soát hoặc vắc-xin nào mà quý vị có thể cần. Mùa đông này, hãy nhớ hỏi nhà cung cấp của quý vị về việc tiêm vắc-xin phòng bệnh cúm và COVID-19.



**Quý vị cần một nhà cung cấp mới?** Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm. Hãy gọi Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí trên Trang 4.

UnitedHealthcare Community Plan  
132 Bishop Street, Suite 400  
Honolulu, HI 96813

UNHC-112-HI-ABD-VIETNAMESE  
CSHI24MD0167470\_000

Chương trình UnitedHealthcare®

## Dành cho bé yêu!

### Giành phần thưởng để nhận dịch vụ chăm sóc khi mang thai

Quý vị có biết rằng nếu không được chăm sóc tiền sản, trẻ sinh ra có thể bị nhẹ cân gấp 3 lần không? Nếu đang mang thai, quý vị cần phải đến thăm khám nhà cung cấp của mình sớm và thường xuyên. Điều này sẽ giúp quý vị và con luôn khỏe mạnh. Quý vị sẽ được kiểm tra cân nặng, huyết áp và nước tiểu mỗi lần thăm khám. Quý vị sẽ được nghe nhịp tim của em bé trong bụng. Ngoài ra, quý vị sẽ được xét nghiệm để phát hiện sớm các vấn đề.

Trong những lần thăm khám này, quý vị có thể được nhận phần thưởng thông qua chương trình Healthy First Steps® của chúng tôi. Hãy truy cập vào trang web [uhhealthyfirststeps.com](http://uhhealthyfirststeps.com) để đăng ký tham gia sau buổi hẹn khám đầu tiên của quý vị với nhà cung cấp. Quý vị cũng có thể gọi điện đến số **1-800-599-5985**, TTY **711**, để biết thêm thông tin.



Sức khỏe tâm thần

## Quý vị có mắc SAD không?

### Lời khuyên giúp vượt qua bệnh trầm cảm theo mùa

Rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD) là một dạng trầm cảm. Căn bệnh này xảy ra trong những tháng lạnh lẽo, tối tăm của mùa đông. Các triệu chứng bao gồm buồn bã, tâm trạng tồi tệ, ngủ nhiều và tăng cân. Nếu quý vị cho rằng mình mắc SAD, hãy thử các mẹo tự chăm sóc sau:

- **Tập thể dục.** Hoạt động thể chất luôn được biết đến là giúp mọi người cải thiện tâm trạng và giảm bớt căng thẳng. Đi dạo, tập yoga hoặc bơi lội trong bể bơi trong nhà đều có thể giúp cơ thể quý vị vận động.
- **Ra ngoài chơi.** Mặc dù bầu trời có thể nhiều mây vào mùa đông, nhưng ánh sáng ngoài trời có thể giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Hãy mặc thật ấm và đi dạo trong giờ nghỉ trưa. Nếu quý vị không thể ra khỏi nhà, hãy ngồi gần cửa sổ.
- **Uống vitamin.** SAD có liên quan đến tình trạng không có đủ vitamin D. Hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về việc dùng vitamin D hoặc các thực phẩm bổ sung khác.

iStock.com/Fly View Productions

**Ốm đau hoặc thương tích**

## **Biết nơi cần đến**

Khi bị ốm hoặc bị thương, có thể quý vị không muốn chờ gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Chọn đúng nơi cần đến sẽ giúp quý vị nhận được sự điều trị cần thiết nhanh hơn.

### **Khi nào nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính có thể chăm sóc cho quý vị?**

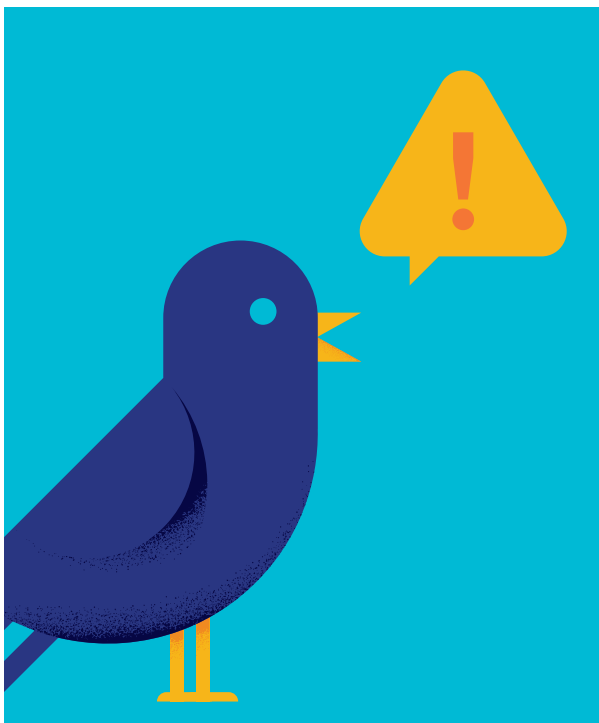
Phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính phải là nơi đầu tiên quý vị gọi điện đến hỏi ý kiến cho hầu hết các lần ốm đau và thương tích. Họ có thể đưa ra lời khuyên để giúp quý vị tự chăm sóc tại nhà. Họ cũng có thể gọi điện đến nhà thuốc để kê đơn thuốc cho quý vị.

### **Khi nào quý vị cần được chăm sóc khẩn cấp?**

Nếu không thể hẹn khám với nhà cung cấp của mình, quý vị có thể tìm đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Các trung tâm chăm sóc khẩn cấp đón tiếp các bệnh nhân đến không hẹn trước vì ốm đau và thương tích nhẹ.

### **Khi nào quý vị cần đến phòng cấp cứu bệnh viện?**

Phòng cấp cứu chỉ dành cho các trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng.



iStock.com/Chinapong

### **Tầm soát ung thư**

## **Đánh bại ung thư**

### **Tầm soát để phát hiện sớm ung thư**

Tầm soát ung thư là việc rất quan trọng nếu quý vị có nguy cơ mắc bệnh này. Phát hiện ung thư sớm sẽ giúp điều trị dễ dàng hơn. Hãy hỏi nhà cung cấp của quý vị về dịch vụ tầm soát này trong lần thăm khám tiếp theo.

### **Tầm soát ung thư đại trực tràng**

Người lớn trong độ tuổi từ 45 đến 75 nên tầm soát ung thư đại trực tràng. Hãy trao đổi với nhà cung cấp về dịch vụ tầm soát phù hợp nhất với quý vị.

### **Tầm soát ung thư cổ tử cung**

Phụ nữ trong độ tuổi từ 21 đến 29 nên làm xét nghiệm Phết tế bào cổ tử cung (Pap) 3 năm một lần. Sau đó, hãy làm xét nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần trong độ tuổi từ 30 đến 65. Những phụ nữ có kết quả Pap bình thường trước đây có thể ngừng làm xét nghiệm ở tuổi 65.

### **Tầm soát ung thư tuyến tiền liệt**

Đàn ông trong độ tuổi từ 55 đến 69 nên đưa ra quyết định về việc đi khám tầm soát. Nếu quý vị thuộc nhóm tuổi này, hãy trao đổi với nhà cung cấp về việc tầm soát.

### **Tầm soát ung thư phổi**

Người trưởng thành từ 55 đến 80 tuổi nên hỏi nhà cung cấp của mình về việc khám tầm soát ung thư phổi nếu có tiền sử hút nhiều thuốc lá và hiện vẫn đang hút (hoặc đã cai thuốc trong vòng 15 năm qua).



iStock.com/Hero Images

## 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**

7:45 sáng đến 4:30 chiều theo giờ HST,  
Thứ Hai – Thứ Sáu

**myuhc.com:** 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**

**Vận chuyển:** Quý vị có thể được đưa đón đến và đi từ các địa điểm thăm khám y tế cũng như hiệu thuốc. Để đặt lịch đi, hãy gọi điện cho ModivCare ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn (số điện thoại miễn phí).

**1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**

**Ghé thăm chúng tôi trực tiếp:** Các văn phòng của chúng tôi mở cửa từ 7:45 sáng đến 4:30 chiều theo giờ HST, Thứ Hai – Thứ Sáu.

**Oahu:**

1132 Bishop Street, Suite 400, Honolulu, HI 96813

**Hilo:**

45 Mohouli Street, Suite 204, Hilo, HI 96720

**Maui:**

340 Hana Highway, Suite B, Kahului, HI 96732

**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 nhận email, tin nhắn văn bản và tệp kỹ thuật số để cập nhật thông tin về 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**.