

# Thông Tin về Nguồn Tài Nguyên

**Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc điều than phiền, gọi số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7 (số miễn phí). Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

**Our website (Mạng lưới của chúng tôi)** Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên.  
**MyUHC.com/CommunityPlan**

**National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia)** Tìm giúp đỡ chống bạo lực gia đình (số miễn phí).  
**1-800-799-7233**  
**(TTY 1-800-787-3224)**

**Đường Dây Trợ Giúp Lạm Dụng Hẹn Hò Quốc Gia (National Dating Abuse Helpline)** Thanh thiếu niên có thể nêu thắc mắc và trò chuyện với một thiếu niên khác hoặc người lớn (số miễn phí).  
**1-866-331-9474**  
**(TTY 1-866-331-8453)**

**Đường Dây Bỏ Hút Thuốc Hawaii (Hawaii Tobacco Quitline)** Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc (số miễn phí).  
**1-800-QUIT-NOW**  
**(1-800-784-8669)**

**Text4baby** Nhận chữ nhắn qua điện thoại (text message) về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi chữ tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Gửi chữ tin nhắn **BEBE** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại **text4baby.org**.

**Tweets Chăm Sóc Thai Nghén UHC (UHC Pregnant Care Tweets)** Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều nên dự kiến và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén.  
**@UHCpregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**



## CHÚNG TÔI NÓI NGÔN NGỮ CỦA QUÝ VỊ

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.



BÍ QUYẾT CHO CUỘC SỐNG TỐT LÀ CHƯƠNG TRÌNH TUYỆT VỜI

# Health TALK



## QUÝ BÀ CÓ THAI?



Nên theo sát thông tin của chúng tôi tại [@UHCPregnantCare](#) trên Twitter. Quý bà có thể lấy những chỉ dẫn hữu ích, thông tin về những điều nên dự kiến và được nhắc nhở những điều quan trọng trong thời kỳ thai nghén. Tweets hiện đã tiếng Tây Ban Nha tại [@UHCEmbarazada](#). Chúng tôi sẵn sàng chăm sóc quý bà, và em bé của quý bà, được dễ dàng hơn. Viếng thăm [bit.ly/uhc-pregnancy](#).

## Tiếp xúc với ánh nắng mặt trời

### Số SPF trên kem chống nắng có nghĩa là gì

SPF là viết tắt của Sun Protection Factor (yếu tố bảo vệ khỏi ánh nắng mặt trời). Điều này có nghĩa là kem chống nắng có thể bảo vệ quý vị khỏi bị cháy nắng trong thời gian quý vị có thể bị cháy nắng nếu không dùng kem chống nắng nhân, theo chỉ số SPF. Như vậy, nếu quý vị có thể bị cháy nắng trong 10 phút thì kem chống nắng SPF 30 có thể bảo vệ quý vị 300 phút.

Tuy nhiên, con số này chỉ đúng trong phòng lab. Trên thực tế, kem chống nắng sẽ giảm dần tác dụng trong vòng khoảng một giờ. Điều rất quan trọng là vẫn cần dùng kem chống nắng. Nó giúp ngăn ngừa ung thư da và bị các nếp nhăn.

Dùng kem dưỡng ẩm hoặc trang điểm cùng với kem chống nắng mỗi ngày. Nếu quý vị đi ra ngoài thì bôi một lớp dày kem chống nắng. Bôi thêm kem chống nắng sau một giờ hoặc sau khi bơi hoặc ra mồ hôi.



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

# Kiểm soát ung thư



## Đã tới lúc cần đi khám dò tìm chưa?

Khám dò tìm ung thư giúp biết sớm các loại ung thư phổ biến. Khi biết được sớm thì hầu như mọi ung thư đều chữa được. Chúng ta có thể ngăn ngừa một số bệnh ung thư bằng cách khám dò tìm. Đối với người có nguy cơ trung bình thì Hiệp Hội Ung Thư Mỹ (American Cancer Society) khuyến khích như sau:

**LÀM GÌ:** Rối kiếng vú

**TẠI SAO:** Để phát hiện sớm ung thư vú

**KHI NÀO?** Rối kiếng vú thường niên và khám y tế vú cho phụ nữ bắt đầu ở tuổi 40. Khám vú tại bệnh xá mỗi ba năm cho phụ nữ từ 20 đến 30 tuổi.

**LÀM GÌ:** Rối trực tràng

**TẠI SAO:** Để phát hiện hoặc ngăn ngừa ung thư trực tràng

**KHI NÀO?** Rối trực tràng 10 năm một lần cho đàn ông và phụ nữ ở tuổi 50. Cũng có các thử nghiệm khác về ung thư trực tràng; thời gian giữa các lần khám khác nhau.

**LÀM GÌ:** Thử nghiệm Pap và HPV

**TẠI SAO:** Để phát hiện hoặc ngăn ngừa ung thư cổ tử cung

**KHI NÀO?** Thử nghiệm Pap cho phụ nữ mỗi 3 năm một lần, bắt đầu từ khi 21 tuổi. Thử nghiệm này kết thúc khi phụ nữ ở tuổi 65 nếu có lịch sử kết quả thử nghiệm Pap bình thường. Cần làm thử nghiệm HPV mỗi 5 năm trong độ tuổi từ 30 đến 65.



**Quý vị có nguy cơ?** Gia đình quý vị có bệnh sử ung thư không? Quý vị có béo phì hoặc hút thuốc không? Quý vị có thể có nguy cơ bị ung thư cao hơn. Hỏi bác sĩ của quý vị nếu cần khám dò tìm ở độ tuổi trẻ hơn hoặc cần làm thử nghiệm dò tìm thường xuyên hơn.



## Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

**Hỏi:** Tại sao bác sĩ không muốn cho con tôi thuốc kháng sinh?

**Đáp:** Kể từ khi khám phá ra thuốc kháng sinh thì nhiều người đã được cứu sống. Thuốc kháng sinh diệt vi khuẩn gây ra một số bệnh và tình trạng nhiễm trùng. Tuy nhiên, các chuyên gia nói rằng đôi khi chúng ta dùng quá nhiều thuốc kháng sinh. Điều này làm cho một số vi khuẩn có sức đề kháng thuốc kháng sinh. Khi điều này xảy ra thì thuốc không thể giúp được khi cần dùng. Người bệnh sẽ bị nặng hơn và có thể chết.

Hầu hết các bệnh không do vi khuẩn gây ra. Thuốc kháng sinh không giúp được khi bị những bệnh này. Chỉ có thời gian sẽ giúp chúng khỏe lại. Bệnh này gồm cảm lạnh và cúm, do siêu vi gây ra. Nhiều bệnh viêm tai, viêm phế quản và viêm xoang cũng do siêu vi gây ra.



**Hỏi bác sĩ.** Hỏi bác sĩ của con quý vị để biết điều gì làm cho con quý vị bị ốm. Nên nhớ rằng thuốc kháng sinh không phải lúc nào cũng giúp được. Hỏi họ xem có cách nào quý vị giúp con mình thấy khá hơn khi hồi phục.





## Hiểu UM

UnitedHealthcare Community Plan có quản lý sử dụng (utilization management, hay UM). Tất cả các chương trình chăm sóc sức khỏe được quản lý cũng vậy. Đây là cách chúng ta biết chắc rằng các thành viên được chăm sóc đúng cách vào đúng lúc, và đúng nơi.

Bác sĩ xem lại tất cả các yêu cầu nếu cách chăm sóc có vẻ không đúng với chỉ dẫn. Các quyết định không dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không lấy quyết định do được tưởng thưởng tài chính hoặc các tương thưởng khác.

Các thành viên và bác sĩ cũng có quyền khiếu nại do bị từ chối. Thông tin này sẽ có trong thư từ chối dịch vụ. Phải nộp khiếu nại trong vòng 90 ngày kể từ ngày bị từ chối.



**Có thắc mắc?** Quý vị có thể hỏi nhân viên UM của chúng tôi. Gọi số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Họ làm việc từ thứ Hai –thứ Sáu, 7:45 sáng.–4:30 chiều. Quý vị sẽ trò chuyện với một nhân viên UM thực mà quý vị sẽ biết tên và chức danh của họ. Nếu quý vị để lại tin nhắn thì sẽ có người gọi lại cho quý vị.

# Tìm đúng bác sĩ

**Chọn người PCP làm cộng sự chăm sóc sức khỏe.**

Khi tham gia chương trình sức khỏe, quý vị chọn một bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). PCP sẽ cung cấp hoặc điều phối tất cả chăm sóc sức khỏe của quý vị. Nếu quý vị cần loại thử nghiệm hoặc chữa trị mà PCP không thể cung cấp thì họ sẽ giới thiệu quý vị đến nơi khác.

Quý vị phải thấy thoải mái với vị PCP của mình. Nếu không thì nên chọn một PCP mới. Hãy nghĩ xem mình muốn điều gì với vị PCP. Quý vị có thể muốn có một PCP là đàn ông hoặc phụ nữ. Quý vị có thể muốn có bác sĩ nói được ngôn ngữ của quý vị hoặc có chung văn hóa. Quý vị có thể muốn có một bác sĩ làm việc vào cuối tuần hoặc một bác sĩ ở gần nơi chuyên chở công cộng.

Có nhiều bác sĩ khác nhau làm PCP:

- **BÁC SĨ GIA ĐÌNH** chữa bệnh cho cả nhà. Họ cũng có thể chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ.
- **BÁC SĨ NỘI KHOA** chỉ chữa bệnh cho người lớn.
- **BÁC SĨ NHI KHOA** chữa bệnh cho trẻ em từ khi mới sinh cho tới tuổi thiếu niên.
- **BÁC SĨ SẢN PHỤ KHOA** chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ. Phụ nữ có thể chọn một bác sĩ này ngoài PCP của họ. Họ lo cho vấn đề ngừa thai và thử nghiệm các bệnh lây qua đường tình dục (STD). Họ cũng chăm sóc tiền sản và sinh đỡ em bé.



**Bác sĩ của quý vị thuộc khoa gì?** Vào xem [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) để có danh sách những người tham gia dịch vụ chăm sóc sức khỏe.



## Hãy dẫn bước đầu tiên

Nếu quý vị có thai, thì Healthy First Steps có thể giúp thêm. Dù quý vị đang mang thai con đầu lòng hay con thứ ba thì đều được hỗ trợ riêng trên mọi mặt. Khi gia nhập chương trình, thì quý vị sẽ có nhóm giúp đỡ, gồm có:

- chọn người chăm sóc cho quý vị và em bé của mình.
- sắp xếp lịch biểu đi khám và tìm người chở đi xe trong các lần đến khám với người chăm sóc.
- giải đáp các thắc mắc về những điều nên dự kiến trong thời kỳ thai nghén.
- liên lạc với nguồn tài nguyên địa phương như Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children, hay WIC).

Chúng tôi cũng sẵn sàng giúp đỡ quý vị đến tối đa sáu tuần lễ sau khi sanh. Chúng tôi có thể giúp quý vị đi chăm sóc sau khi sanh con. Chúng tôi cũng sẽ lấy hẹn khám hậu sản giùm quý vị.



### Hãy gia nhập ngay hôm nay.

Gọi cho chúng tôi theo số miễn phí để liên lạc với Healthy First Steps.

Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Healthy First Steps đã là một phần trong quyền lợi của quý vị. Quý vị không tốn thêm chi phí nào cả.



## Nuôi em bé

### Mọi lần khám em bé khỏe mạnh đều quan trọng.

Các em bé lớn lên và thay đổi mau chóng. Vì vậy, điều quan trọng là phải đưa con của quý vị đến người chăm sóc chánh để khám bệnh thường kỳ. Con của quý vị phải có 10 lần khám khỏe mạnh trước khi tới 2 tuổi. Những lần kiểm tra sức khỏe này thường được gọi là Khám Thăm Dò, Chẩn Đoán, Chữa Trị Sớm và Định Kỳ (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, hay EPSDT).

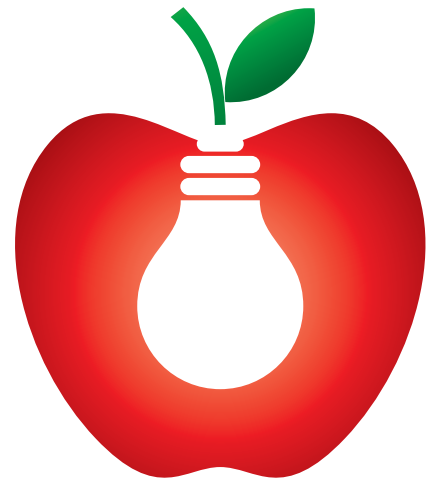
Những lần khám em bé khỏe mạnh sẽ giúp bác sĩ hiểu rõ hơn về quý vị và con của quý vị. Đây là cách đoán chắc em bé vẫn luôn khỏe mạnh. Đó cũng là thời điểm thích hợp để quý vị nêu thắc mắc. Công việc khám trẻ em khỏe mạnh bao gồm:

- **KIỂM TRA MỨC TĂNG TRƯỞNG:** Em sẽ được cân và đo các thông số.
- **THỬ NGHIỆM:** Em sẽ được thực hiện những thử nghiệm cần thiết. Trong đó bao gồm lần thử chất chì ở độ tuổi 1 và 2.
- **KHÁM THĂM DÒ:** Em sẽ được kiểm tra thị lực, thính lực và mức phát triển.
- **CHÍCH NGỪA:** Trước khi tới 2 tuổi, con của quý vị sẽ được chích ngừa chống 14 loại bệnh. Một vài loại thuốc chủng được chích chung với nhau. Đa số bệnh cần được chích ngừa nhiều lần.

### KHI NÀO NÊN ĐI KHÁM

- |  |                |            |            |
|--|----------------|------------|------------|
| Quãng độ tuổi khám em bé khỏe mạnh là: | ■ 2 tháng      | ■ 12 tháng |            |
|  | ■ 4 tháng      | ■ 15 tháng |            |
|  | ■ 3 đến 5 ngày | ■ 6 tháng  | ■ 18 tháng |
|  | ■ 1 tháng      | ■ 9 tháng  | ■ 24 tháng |

# Tham gia với chúng tôi



## Tham gia các lớp để biết thêm về sức khỏe và chương trình sức khỏe của quý vị.

Chúng tôi muốn quý vị khỏe mạnh và được mọi thứ từ chương trình sức khỏe của mình. Đó là lý do chúng tôi cung cấp lớp học cho các thành viên. Các lớp học đều miễn phí. Và bàn về nhiều chủ đề có thể liên quan đến quý vị.

### MÔ TẢ LỚP HỌC

- **CHĂM SÓC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG:** Thật khó để sống với bệnh tiểu đường. Nhưng có nhiều cách để làm giúp cho khá hơn. Trong lớp học này, chúng tôi sẽ cho biết bệnh tiểu đường ảnh hưởng ra sao tới cơ thể quý vị và các cách quý vị có thể kiểm soát bệnh này. Quý vị cũng sẽ biết thêm về một chương trình đặc biệt của chúng tôi để giúp các thành viên kiểm soát tốt hơn bệnh tiểu đường của họ.
- **CHĂM SÓC TIM CỦA QUÝ VỊ:** Biết thêm về bệnh tim mạch, đúng tim và các cách tốt nhất để chăm sóc tim của quý vị. Chúng tôi sẽ bàn về chương trình kiểm soát bệnh tim mạch của mình và các điều hữu ích của chương trình này.
- **CÂN NẶNG LÀNH MẠNH, SỐNG KHỎE MẠNH:** Chúng tôi nói về các cách ăn uống, hoạt động thể chất và niềm vui xã hội có thể ảnh hưởng tới cân nặng và sức khỏe của quý vị. Và điều này thay đổi ra sao theo độ tuổi. Quý vị cũng sẽ biết thêm về chương trình quản lý bệnh của chúng tôi và điều hữu ích của chương trình này.
- **CHĂM SÓC PHÒNG NGỪA SỨC KHỎE VÀ KHÁM DÒ TÌM:** Quý vị có biết mình cần khám sức khỏe gì trong năm nay không? Khám phòng ngừa là một phần quan trọng để sống khỏe mạnh. Chúng tôi sẽ bàn về nội soi kết tràng, chụp quang tuyến vú và các khám dò tìm khác cho đàn ông và phụ nữ được chương trình sức khỏe bao trả.
- **TẤT CẢ THÔNG TIN VỀ CHƯƠNG TRÌNH CỘNG ĐỒNG UNITEDHEALTHCARE:** Quý vị có thắc mắc về quyền lợi của mình không? Trong lớp học này, quý vị sẽ biết thêm về nhiều quyền lợi và dịch vụ khi là thành viên của chương trình chúng tôi. Chúng tôi sẽ cho biết vai trò của điều phối viên dịch vụ, quyền hạn và trách nhiệm của quý vị và những thông tin khác.
- **CHƯƠNG TRÌNH KIỂM SOÁT BỆNH CÓ PHÙ HỢP VỚI QUÝ VỊ KHÔNG?** Một số bệnh đòi hỏi phải chăm sóc tập trung hơn. Những bệnh này gồm tiểu đường, đúng tim, lạm dụng chất gây nghiện và béo phì. Xem chương trình của chúng tôi phù hợp ra sao với quý vị, bác sĩ và các chuyên gia của quý vị để được loại chăm sóc quý vị cần.

### LỊCH BIỂU LỚP HỌC

#### KAUAI

Lihue Neighborhood Center  
3353 Eono Street  
Lihue, HI 96766

- Chương Trình Kiểm Soát Bệnh có Phù Hợp với Quý Vị không? Ngày 12 tháng Chín, 2014, 2:30 chiều–3:30 chiều.
- Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường: Ngày 12 tháng Mười Hai, 2014, 2:30 chiều–3:30 chiều.

#### MAUI

Trường Lihikai  
335 S. Papa Ave  
Kahului, HI 96732

- Chương Trình Kiểm Soát Bệnh có Phù Hợp với Quý Vị không? Ngày 25 tháng Chín, 2014, 6 giờ–7 giờ tối.
- Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường: Ngày 5 tháng Mười Hai, 2014, 6 giờ–7 giờ tối.

#### OAHU

Davies Pacific Center, Room 118A  
841 Bishop Street  
Honolulu, HI 96813

- hăm Sóc Tim của Quý Vị: Ngày 29 tháng Tám, 2014, 2 giờ–3 giờ chiều.
- Chăm Sóc Bệnh Tiểu Đường: Ngày 24 tháng Mười, 2014, 2 giờ–3 giờ chiều

#### PAHALA

Pahala Community Center  
96-1149 Kamani Street  
Pahala, HI 96777

- Tất Cả Thông Tin về Chương Trình Cộng Đồng United-Healthcare của quý vị: Ngày 23 tháng Bảy, 2014, 12:30 trưa–1:30 trưa.
- Chăm Sóc Sức Khỏe Phòng Ngừa và Khám Dò Tim: Ngày 20 tháng Mười, 2014, 12:30 trưa–1:30 trưa.

#### PAHOA

Neighborhood Place of Puna  
15-3039 Pahoia Village Road  
Pahoia, HI 96778

- Tất Cả Thông Tin về Chương Trình Cộng Đồng United-Healthcare của quý vị: Ngày 26 tháng Tám, 2014, 10 giờ–11 giờ sáng.
- Cân Nặng Lành Mạnh, Sống Khỏe Mạnh Ngày 18 tháng Mười Một, 2014, 10 giờ–11 giờ sáng.



**Đánh dấu vào lịch của quý vị.** Đọc qua lịch trình này và đánh dấu vào lịch của mình các lớp học mà quý vị có thể tham dự. Hối điều phối viên dịch vụ của quý vị hoặc gọi chúng tôi (theo số miễn phí) **1-888-980-8728 (TTY 711)** để biết thêm.



# United trong cộng đồng!

Quý vị có biết rằng mình có thể tìm Chương Trình Cộng Đồng UnitedHealthcare của các thành viên nhóm Hawai tại các hội chợ, hội thảo về sức khỏe và các hoạt động cộng đồng khác? Chúng tôi sẽ có mặt ở các nơi đó!

Chúng tôi có những bàn tài nguyên để cho mọi người biết về chương trình sức khỏe của chúng tôi. Chúng tôi hoạch định các hoạt động vui nhộn để thông tin về sức khỏe cho các thành viên có thể tham gia. Đôi khi, chúng tôi có cả bác sĩ Health E. Hound trong các hoạt động! Ông thích chụp ảnh với các gương mặt mới.

Chúng tôi cũng tình nguyện trả ơn cộng đồng nơi chúng tôi sống và làm việc. Chúng tôi coi trọng sự gắn bó với từng người mà chúng tôi gặp. Hãy xem một số hoạt động gần đây mà chúng tôi có cơ hội hòa mình với cộng đồng.



Next Step Shelter February Keki Birthday Party, Honolulu



March of Dimes, March for Babies Walk, Hilo



Maui Family YMCA Healthy Kids Day 5K và Fun Run, Kahului



Celebrate Your Family / Cherish the Child Family Event, Hilo



March of Dimes, March for Babies Walk, Kapa'a



Next Step Shelter March Keki Birthday Party, Honolulu





Nichol Hong, Hoa Hậu Thiếu Niên Nổi Trội của Latina Hawaii năm 2014 (2014 Miss Latina Hawaii Outstanding Teen), và Annmercil Romaguera, Mrs. Hawaii Filipina 2013, cùng với bác sĩ Health E. Hound tại Lễ Hội Tài Nguyên Gia Đình và Trao Đổi Gấu Bông Thường Niên lần 14 tại Hawaii nhân Ngăn Chặn Lạm Dụng Trẻ Em (Prevent Child Abuse Hawaii 14th Annual Teddy Bear Round-Up and Family Resource Fair) ở Kaneohe.



YMCA Healthy Kids Day, Thường Niên thứ 6, Honolulu



March of Dimes, March for Babies Walk, Kahului



March of Dimes, March for Babies Walk, Honolulu



Hội Thảo Bệnh Tiểu Đường TCOYD và Hội Chợ Sức Khỏe, Honolulu



Lễ Hội Mùa Xuân Keiki ở Bờ Biển Wai'anae Thường Niên thứ 9, Wai'anae