

Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)

Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc trình bày điều than phiền, 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, gọi 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 Thường Trực Toàn Quốc Chống Bạo Hành Gia Đình)

Được giúp đỡ kín đáo và miễn phí để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình, gọi số miễn phí.

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

National Abuse Dating Help Line (Đường Dây Giúp Đỡ Hẹn hò Quốc Gia)

Thanh thiếu niên có thể nêu thắc mắc và hỏi thanh thiếu niên khác hoặc người lớn (số miễn phí).

1-866-331-9474

(TTY 1-866-331-8453)

Smoking Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc)

Được giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí.

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

Text4baby

Nhận tin nhắn qua điện thoại về thai nghén và năm đầu tiên của em bé. Đánh vào điện thoại chữ

BABY gửi đến **511411** để lấy tin

nhắn tiếng Anh. Hay ghi danh tại

text4baby.org.



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 ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK



CÓ THAI?



Nên theo sát thông tin của chúng tôi tại @UHCpregnant Care trên Twitter. Quý vị 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. Chúng tôi sẵn sàng lo cho công việc chăm sóc quý vị, và em bé của quý vị, được dễ dàng hơn. Hãy viếng thăm bit.ly/uhc-pregnancy.

Hành động ngay

Đã tới lúc lấy hẹn khám sức khỏe

Tránh bị chờ đợi vào mùa hè bằng cách lấy hẹn khám trẻ em khỏe mạnh vào mùa xuân này. Lấy mẫu khám sức khỏe quý vị cần cho trường học, thể thao hoặc trường sở. Trẻ em và thanh thiếu niên ở tuổi đến trường cần phải gặp bác sĩ một lần mỗi năm theo lần khám sức khỏe. Trong lần khám này, bác sĩ sẽ:

- đo chiều cao, trọng lượng và chỉ số cơ thể (body mass index, hay BMI) của con quý vị.
- thực hiện mọi đợt chích ngừa cần thiết cho con của quý vị.
- trò chuyện với con của quý vị về sức khỏe và an toàn.
- chắc chắn là con của quý vị đang lớn và phát triển tốt.



Find Dr. Right (Tìm Đúng Bác Sĩ). Quý vị cần tìm một bác sĩ mới cho con mình? Nghe thăm MyUHC.com/CommunityPlan hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo 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)**.



CHĂM SÓC ĐÚNG

Chúng tôi muốn quý vị được chăm sóc đúng cách, đúng lúc và tại đúng nơi. Chúng tôi không muốn quý vị được chăm sóc quá ít hoặc được chăm sóc những thứ mình không thực sự cần. Chúng tôi cũng cần chắc chắn rằng chăm sóc mà quý vị nhận là quyền lợi được bao trả. Chúng tôi làm điều này bằng cách quản lý sử dụng dịch vụ (utilization management, hay UM). Chỉ có chuyên gia y tế mới thực hiện UM. Chúng tôi không cấp kích lệ tài chính hoặc phần thưởng cho bất cứ ai theo bất kỳ cách nào khi họ không cần chăm sóc cần thiết.



Đọc thông tin

Quý vị có đọc Cẩm Nang Hội Viên của mình hoặc của con mình chưa? Đây là nguồn rất tốt để biết thêm thông tin. Cẩm nang chỉ cách dùng chương trình của quý vị hoặc con quý vị. Cẩm nang giải thích về:

- những quyền lợi và dịch vụ quý vị hoặc con quý vị được hưởng.
- những quyền lợi và dịch vụ quý vị hoặc con quý vị không được hưởng (điều ngoại lệ).
- được chăm sóc ở đâu, khi nào và cách nào, sau giờ làm việc, bệnh tâm thần, chuyên môn, chăm sóc tại bệnh viện và phòng cấp cứu.
- cách tìm người chăm sóc trong hệ thống.
- hưởng quyền lợi thuốc theo toa ra sao.
- phải làm gì nếu quý vị hoặc con quý vị cần chăm sóc sức khỏe khi đi xa.
- quý vị hoặc con quý vị có thể được chăm sóc ở ngoài hệ thống lúc nào và bằng cách nào.
- nếu quý vị có thể cần nộp đơn xin trả tiền, khi nào và cách thực hiện điều này.
- cách chương trình của quý vị quyết định sẽ bao trả kỹ thuật mới nào.
- quyền hạn và trách nhiệm của hội viên.
- chính sách riêng tư.
- cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định về bồi hoàn.
- cách xin một thông dịch viên hoặc xin giúp đỡ về ngôn ngữ hoặc phiên dịch.



Cần biết tất cả những điều này.

Quý vị có thể đọc cẩm nang hội viên trực tuyến tại MyUHC.com/CommunityPlan.

Bấm vào nút "Register Now" ("Ghi Danh Bây Giờ"). Sau đó, nhập thông tin thẻ ID hội viên của quý vị. Đường nối tới Cẩm Nang Hội Viên là dưới mục "Benefits and Coverage." ("Quyền Lợi và Bồi Hoàn"). Hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí để có bản sao gửi tới cho quý vị. 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)**.



Có thắc mắc về UM? Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo 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)**. Xin hỏi người ở Ban Quản Lý Sử Dụng Dịch Vụ (Utilization Management). Chúng tôi sẽ giải thích UM áp dụng ra sao và có ý nghĩa như thế nào với chăm sóc của quý vị.

Nguy cơ bị bệnh tim

Hướng dẫn mới về tim mạch

Hướng dẫn về ngăn ngừa bệnh tim mới đây đã có trong mục tin tức. Hướng dẫn các yếu tố nguy cơ về bệnh tim và đột quỵ. Các yếu tố nguy cơ gồm huyết áp, béo phì, cholesterol và lối sống. Cũng cần quan tâm tới độ tuổi, phái tính, chủng tộc, bệnh sử gia đình.

Hướng dẫn mới khuyên người chăm sóc dùng máy tính nguy cơ trực tuyến. Nó chiết tính tất cả các nguy cơ chung của từng người. Sau đó, người chăm sóc sẽ bàn thảo với quý vị để giảm nguy cơ này, nếu cần. Điều này có thể gồm thay đổi lối sống và/hoặc thuốc men.

Chỉ số huyết áp, cholesterol của quý vị có thể khác với chỉ số thường gặp. Chỉ số này là của riêng quý vị.



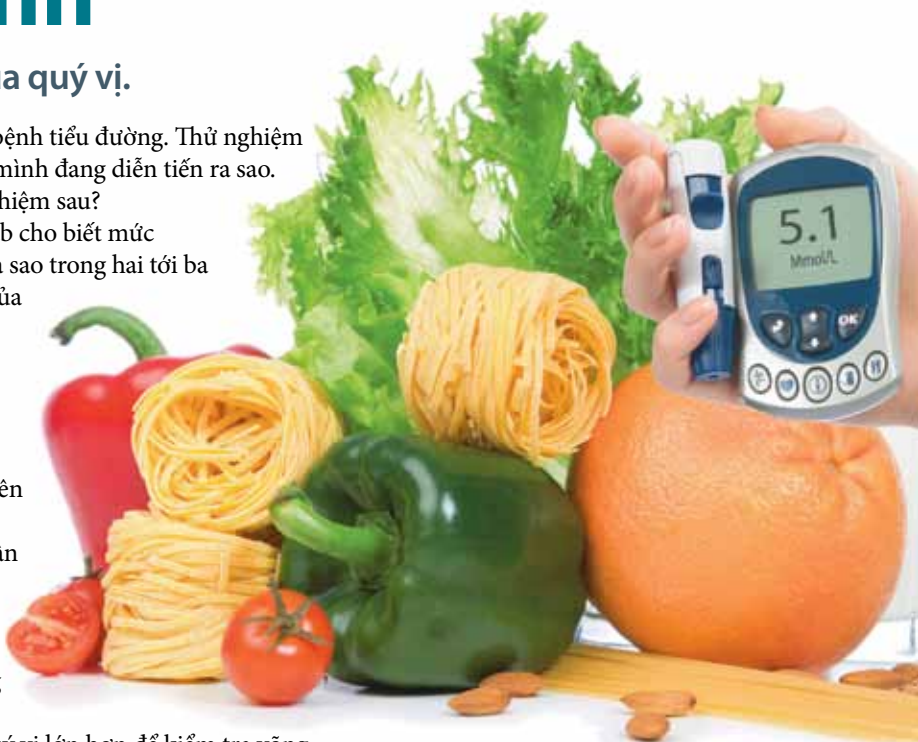
Gặp PCP của quý vị. Hỏi họ về các yếu tố nguy cơ bệnh tim của quý vị. Để biết thêm về hướng dẫn mới thì xem tại Heart.org.

Kiểm soát bệnh

Ưu tiên cho sức khỏe tiểu đường của quý vị.

Cần phải theo dõi liên tục và cẩn thận để kiểm soát bệnh tiểu đường. Thử nghiệm thường xuyên giúp quý vị biết bệnh tiểu đường của mình đang diễn tiến ra sao. Quý vị thiếu thử nghiệm nào trong số những thử nghiệm sau?

- **THỬ MÁU A1C:** Đây là thử nghiệm trong phòng lab cho biết mức đường trong máu của quý vị được kiểm soát tốt ra sao trong hai tới ba tháng gần đây. Thử nghiệm này cho biết điều trị của quý vị có hiệu quả ra sao. Làm thử nghiệm này ba hoặc bốn lần mỗi năm.
- **CHOLESTEROL (CHẤT MỠ GÂY XƠ CỨNG ĐỘNG MẠCH):** Tiểu đường và cholesterol kết hợp có thể hủy hoại tim của quý vị. Bác sĩ sẽ cho quý vị biết chỉ số HDL và tổng lượng cholesterol mà quý vị nên có. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **CHỨC NĂNG THẬN:** Tiểu đường có thể làm hư thận của quý vị. Thử nghiệm này là để chắc chắn rằng thận của quý vị hoạt động tốt. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **KHÁM MẮT KHI LÀM GIẢN ĐỒNG TỬ:** Tiểu đường không kiểm soát có thể gây mù lòa. Trong thử nghiệm này, thuốc nhỏ mắt sẽ làm đồng tử của quý vị lớn hơn để kiểm tra võng mạc. Thử nghiệm này giúp tìm ra bệnh trước khi quý vị chú ý tới. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.



Chúng tôi giúp làm thử nghiệm dễ dàng. Những thử nghiệm này đều là quyền lợi được bao trả. Cần giúp đỡ để lấy hẹn hoặc gặp bác sĩ? Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên theo 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)**.



Lưu MyUHC.com là nơi yêu chuộng của quý vị

1. **IN THẺ ID HỘI VIÊN CỦA QUÝ VỊ.** Nếu quý vị mất thẻ ID thì có thể in ra bất cứ lúc nào.
2. **XEM QUYỀN LỢI CỦA QUÝ VỊ.** Muốn biết chương trình của quý vị có bao trả cho một dịch vụ hay không? Rất dễ kiểm tra tại đây để biết chắc chắn.
3. **THEO DÕI CÁC YÊU CẦU BỒI HOÀN.** Xem tất cả các dịch vụ mà quý vị nhận qua chương trình sức khỏe của mình mà không cần tất cả giấy tờ.
4. **TÌM BÁC SĨ, BỆNH XÁ HOẶC BỆNH VIỆN.** Rất dễ tìm kiếm người cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ở gần quý vị trong hệ thống.
5. **ĐÁNH GIÁ SỨC KHỎE CÁ NHÂN.** Điều này giúp chúng tôi hỗ trợ chăm sóc sức khỏe tốt nhất dựa trên nhu cầu của quý vị.



Thật dễ dàng. Hội viên hãy ghé vào **MyUHC.com/CommunityPlan**. Bấm nút "Register Now" ("Ghi Danh Bây Giờ"). Sau đó nhập vào thông tin thẻ ID hội viên của quý vị. Quý vị sẽ dùng **MyUHC.com**.

Chủng ngừa HPV

Cho tất cả trẻ trước 13 tuổi.

Siêu vi gây bệnh u nhú ở người (human papillomavirus, hay HPV) là bệnh lây nhiễm phổ biến nhất qua đường tình dục. Thường thì chúng không gây ra vấn đề gì và tự hết. Nhưng đôi khi chúng gây ung thư. Siêu vi này gây ra hầu hết các trường hợp ung thư cổ tử cung ở phụ nữ. Nó cũng gây một số ung thư ở họng và hậu môn ở cả phụ nữ và đàn ông.

Có thuốc chủng ngừa cho HPV. Đầu tiên, chỉ con gái được chủng ngừa. Hiện nay, chủng ngừa này được dùng cả cho con trai. Chủng ngừa có hiệu nghiệm nhất khi ở độ tuổi thiếu niên và trước khi có quan hệ tình dục. Trẻ nên được chủng ngừa ở độ tuổi 11 hoặc 12. Nhưng cũng có thể chủng ngừa sớm từ khi lên 9 tuổi hoặc trễ tới khi 26 tuổi.

Cần chích ba mũi để chủng ngừa HPV. Hỏi về chủng ngừa này trong lần khám sức khỏe tiếp theo của con quý vị.

Trong 4 người thì có 3 người nhiễm HPV trong đời.



Quý vị cần chuyên chở? Chúng tôi sẽ giúp chuyên chở quý vị tới buổi hẹn khám sức khỏe. Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên theo 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)**.

Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Trẻ cần hoạt động thể chất bao nhiêu?

Đáp: Chiến dịch Let's Move cho biết trẻ cần 60 phút chơi vận động mỗi ngày. Không cần thực hiện những hoạt động này trong cùng một lúc.

Chiến dịch Let's Move do Đệ Nhất Phu Nhân Michelle Obama khởi xướng. Tôn chỉ của bà là giảm béo phì ở trẻ em. Năng hoạt động là một cách để giữ trọng lượng lành mạnh. Năng hoạt động cũng mang lại những lợi ích khác. Let's Move cho rằng trẻ năng hoạt động sẽ:

- thấy bớt căng thẳng và tốt hơn về bản thân.
- sẵn sàng hơn cho việc học tập ở trường.
- giúp xương, cơ và khớp khỏe mạnh.
- ngủ ngon hơn vào ban đêm.



Để biết thêm. Thông tin thì ghé thăm **LetsMove.gov** để biết thêm hướng dẫn về ăn uống và hoạt động lành mạnh cho cả gia đình.



5 CHỈ DẪN ĐỂ PHÒNG TRÁNH SIDS

Hội chứng đột tử ở em bé (Sudden infant death syndrome, hay SIDS) là khi em bé chết mà không biết nguyên nhân. Hội chứng này thường xảy ra ở trẻ từ 2 tới 3 tháng tuổi. Không ai biết chính xác nguyên nhân gây ra SIDS. Nhưng quý vị có thể làm những điều sau để giảm nguy cơ SIDS, gồm:

1. Đặt em bé của quý vị nằm ngửa khi ngủ.
2. Đặt em bé của quý vị nằm ngủ ở trong giường cũn an toàn mà không có chăn, đồ chơi, gối hoặc các vật mềm khác.
3. Không hút thuốc khi mang thai hoặc ở quanh em bé.
4. Mặc quần áo nhẹ nhàng cho em bé khi ngủ và giữ cho phòng mát mẻ thoải mái.
5. Để nghị người chăm sóc cho em bé của quý vị làm theo những nguyên tắc này.



Lead Away!TM (Hãy tránh xa chất chì!)

Giúp phòng ngừa ngộ độc chì

UnitedHealthcare và Sesame Workshop, là một tổ chức phi lợi nhuận hỗ trợ *Sesame Street*, đã phối hợp để tạo ra *Lead Away!* Chương trình này cho các gia đình biết thông tin về thử nghiệm chì và ngăn ngừa ngộ độc chì. Hãy chắc chắn là cả nhà quý vị biết về những hướng dẫn đơn giản này về an toàn khỏi chì:

- **TRÁNH XA BỤI.** Hãy cho con quý vị biết rằng tránh những thứ dơ bẩn là điều quan trọng. Quý vị có thể giúp tránh xa chì bằng cách lau bụi và lau sàn nhà thường xuyên.
- **ĐỂ GIÀY Ở NGOÀI CỬA.** Đó là một cách dễ dàng để chắc chắn rằng bẩn và bụi bên ngoài cửa.
- **RỬA TAY TRƯỚC KHI ĂN.** Chỉ cho con quý vị cách rửa tay với xà bông và nước ấm bằng cách rửa tay của quý vị cùng lúc. Cùng nhau, hãy rửa tay trong ít nhất là 20 giây.
- **TRÁNH XA LỚP VỎ SƠN.** Nếu quý vị có lớp vỏ sơn ở nhà thì liên lạc ban sức khỏe tại địa phương để tìm cách tốt nhất dọn chúng đi.
- **KIỂM TRA ĐỒ CHƠI CỦA CON QUÝ VỊ.** Kiểm tra đồ chơi của con quý vị xem có bụi hoặc có chỗ nào bị sút mẻ hoặc hư không. Muốn biết thêm thông tin về dùng lại đồ chơi thì ghé thăm Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu Dùng Hoa Kỳ (U.S. Consumer Product Safety Commission) tại cpsc.gov.

Thử máu có thể cho biết con quý vị có chì trong cơ thể hay không. Đó là điều quan trọng để quý vị có thể chắc con mình được giúp đỡ nếu cần. Hỏi bác sĩ để biết lúc nào là tốt nhất để làm thử nghiệm cho con quý vị. Thông thường, trẻ được thử nghiệm trước 1 và 2 tuổi.



Biết thêm về chì! Nghe thăm

sesamestreet.org/lead

để biết thêm thông tin. Tải xuống một thẻ bỏ túi *Lead Away!* Và một hoạt động đặc biệt cho trẻ em!



Cộng Tác Viên Trọn Đời về Thói Quen Lành Mạnh



TM/© 2014 Sesame Workshop



Trò chuyện với con ở tuổi thiếu niên của quý vị

Tỷ lệ tuổi thiếu niên sinh con hiện đang ở mức thấp chưa từng có. Cha mẹ có thể giúp tiếp tục xu hướng này. Nếu quý vị là cha mẹ của một thiếu niên, thì điều quan trọng là cần trò chuyện với trẻ về tình dục. Sau đây là 8 chỉ dẫn từ Chiến Dịch Quốc Gia Ngăn Ngừa Thiếu Niên Mang Thai (National Campaign to Prevent Teen Pregnancy):

1. Luôn rõ ràng về những giá trị của chính quý vị về tình dục.
2. Trò chuyện về tình dục với con của quý vị sớm và thường xuyên. Bàn những điều cụ thể!
3. Biết con quý vị đang ở đâu, làm gì và với ai.
4. Không khuyến khích trẻ hẹn hò sớm, thường xuyên và ổn định.
5. Không để con gái quý vị hẹn hò chàng trai lớn tuổi hơn, hoặc để con trai quý vị hẹn hò với cô gái nhỏ tuổi hơn.
6. Cho con quý vị những lựa chọn tương lai tốt đẹp hơn là làm cha mẹ ở tuổi thiếu niên.
7. Cho con quý vị biết quý vị coi trọng việc học ra sao.
8. Xây dựng mối quan hệ tốt và gắn gũi với con của quý vị ngay từ khi còn nhỏ.



Lấy thông tin thực tế.

Đọc thêm thông tin về những hướng dẫn này tại **TheNationalCampaign.org**. Một mạng lưới hay về phòng ngừa thai cho tuổi thiếu niên là **StayTeen.org**.

TB VẪN CÒN LÀ BỆNH PHỔ BIẾN

Bệnh lao (Tuberculosis, hay TB) là bệnh nhiễm vi trùng mãn tính. Vi trùng này lan trong không khí. Bệnh này thường ảnh hưởng tới phổi. Nhưng nó cũng có thể ảnh hưởng tới các bộ phận khác của cơ thể. Nếu không chữa trị, bệnh có thể dẫn tới chết người.

Một số người nhiễm TB nhưng không có triệu chứng nào. Chúng không lây nhiễm. Đây gọi là bệnh lao TB tìm ẩn. Khi bị nhiễm TB và có triệu chứng như ho, thì đây gọi là bệnh lao TB bộc phát. TB bộc phát rất lây nhiễm.

- **QUÝ VỊ ĐÃ NHIỄM TB?** Đề nghị bác sĩ cho thử nghiệm. Quý vị có thể làm thử nghiệm trên da và chụp quang tuyến.
- **QUÝ VỊ BỊ BỆNH TB TÌM ẨN?** Quý vị có thể uống thuốc để ngăn ngừa bệnh tiến triển bộc phát TB.
- **QUÝ VỊ BỊ BỆNH TB BỘC PHÁT?** Quý vị cần uống kháng sinh để diệt vi trùng. Điều quan trọng là cần dùng thuốc trong thời gian dài như bác sĩ yêu cầu.

Tôn trọng người cao niên



Biết những dấu hiệu cảnh giác về lạm dụng người cao niên.

Ngày 15 tháng Sáu hàng năm là Ngày Thế Giới Nhận Thức về Lạm Dụng Người Cao Niên (World Elder Abuse Awareness Day). Có khoảng 5 triệu người cao niên bị lạm dụng hoặc bỏ quên. Người tàn tật cũng có thể là nạn nhân.

Lạm dụng người cao niên có thể ảnh hưởng tới cả đàn ông và phụ nữ ở bất cứ chủng tộc nào. Có thể là lạm dụng thể xác, tình cảm hoặc tình dục. Cũng có thể là bóc lột, bỏ quên hoặc ruồng bỏ. Lạm dụng có thể xảy ra ở nhà hoặc tại các cơ sở chăm sóc dài hạn. Người lạm dụng có thể là người thân hoặc người chăm sóc được trả tiền.

Nhiều người cao niên hoặc người tàn tật bị lạm dụng chịu đựng trong im lặng. Dấu hiệu cảnh giác về lạm dụng và bỏ quên có thể là:

- vết thâm tím, đau nhức hoặc thương tích khác.
- khép kín hoặc trầm cảm.
- thay đổi tình hình tài chính.
- loét vì nằm liệt giường, vệ sinh kém hoặc giảm cân không có lý do.
- thường xuyên cãi vã với người chăm sóc hoặc người thân.



Báo cáo sự việc. Nếu quý vị hoặc người quý vị chăm sóc là nạn nhân của lạm dụng người cao niên, xin hỏi người khác giúp đỡ. Báo cáo lạm dụng cho người sống tại nhà bằng cách gọi văn phòng Dịch Vụ Bảo Vệ Người Lớn Tuổi (Adult Protective Services) tại địa phương. Báo cáo lạm dụng cho người sống ở cơ sở chăm sóc dài hạn bằng cách gọi Long-term Care Ombudsman. Quý vị có thể tìm các số gọi ở trong danh bạ điện thoại hoặc trên mạng.

Hãy tự lo

Hãy cùng chung nhau chăm sóc cho quý vị.

Chuẩn bị cho lần khám với người chăm sóc để tận dụng những quyền lợi. Nên cân nhắc chắc chắn là người chăm sóc của quý vị biết về tất cả chăm sóc quý vị đang có. Đây là cách quý vị có thể tự chăm sóc sức khỏe mình:

- 1. Trước khi đi thì HÃY NGHĨ ĐẾN NHỮNG GÌ QUÝ VỊ MUỐN THỰC HIỆN TRONG LẦN KHÁM.** Ráng chăm chú vào ba điều chánh quý vị cần.
- 2. CHO NGƯỜI CHĂM SÓC CỦA QUÝ VỊ BIẾT VỀ BẤT CỨ LOẠI THUỐC** hoặc thuốc bổ nào quý vị thường xuyên dùng. Mang theo một danh sách đã viết ra. Hay mang theo thuốc với mình.
- 3. CHO NGƯỜI CHĂM SÓC CỦA QUÝ VỊ BIẾT VỀ NHỮNG NGƯỜI CHĂM SÓC KHÁC** mà quý vị đã khám. Gồm cả người chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị. Cho biết thuốc hay chữa trị nào họ đã biên toa cho quý vị.
- 4. Nếu quý vị gặp chuyên gia y tế thì XIN HỌ BÁO CÁO KẾT QUẢ KHÁM.** Lấy bản sao kết quả thử nghiệm. Đưa thông tin này cho PCP của quý vị trong lần khám tới.
- 5. VIẾT RA TRIỆU CHỨNG CỦA QUÝ VỊ.** Cho bác sĩ biết quý vị cảm thấy ra sao. Cho họ biết bất cứ triệu chứng nào mới và khi nào chúng bắt đầu có.
- 6. MANG THEO NGƯỜI GIÚP ĐỠ** để họ có thể giúp quý vị nhớ và ghi lại thông tin.



Hãy đi kiểm tra sức khỏe. Gặp bác sĩ mỗi năm một lần để khám sức khỏe. Quý vị sẽ được bất cứ thử nghiệm hay chủng ngừa nào mình cần. Cần tìm bác sĩ mới? Hãy viếng thăm **MyUHC.com/CommunityPlan**.

HÃY LÊN TIẾNG

UnitedHealthcare Community Plan mong muốn lắng nghe kinh nghiệm của quý vị với chúng tôi. Chúng tôi cũng muốn biết những ý kiến về cách cải tiến. Chúng tôi có Nhóm Cố Vấn Thành Viên (Member Advisory Group) và quý vị có thể cho chúng tôi biết quý vị nghĩ gì. Nhóm này sẽ họp mặt bốn lần mỗi năm để:

- bàn thảo về các chủ đề khác nhau.
 - xem xét Cẩm Nang Hội Viên của chúng tôi và các tài liệu khác.
 - đề nghị cho biết ý kiến phản hồi của quý vị.
- Chúng tôi mong các hội viên (hoặc người được ủy quyền của họ):
- từ 18 tuổi trở lên.
 - có thể đến dự các buổi họp.
 - muốn tạo sự khác biệt.



Tham gia với chúng tôi. Nếu quý vị muốn tham gia vào nhóm này, xin gọi Dịch Vụ Hội Viên theo 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)**.

