



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# HealthTALK



## TIỀN ĐỒNG TRẢ CHO THUỐC THEO TOA

Quý vị phải trả tiền đồng trả cho thuốc theo toa. Điều này có nghĩa là quý vị có thể trả một số tiền cho mỗi loại thuốc theo toa. xem Cẩm Nang Hội Viên để biết chi tiết về các quyền lợi thuốc theo toa của quý vị. Cẩm nang này có thể tìm trực tuyến tại [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Quý vị cũng có thể yêu cầu gửi cẩm nang này đến quý vị qua bưu điện bằng cách gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Giờ làm việc: Thứ Hai tới thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối

## Health4Me

Một ứng dụng mới cho quý vị

UnitedHealthcare Community Plan có một ứng dụng mới cho hội viên. Ứng dụng đó gọi là Health4Me. Ứng dụng này có trên máy tính bảng và điện thoại khôn ngoan Apple hoặc Android. Health4Me giúp dễ dàng:

- tìm bác sĩ, khoa khẩn cấp (ER) và trung tâm chăm sóc khẩn cấp ở gần quý vị
- gọi đường dây y tá (Nurseline)
- xem thẻ ID của quý vị
- đọc Cẩm Nang Hội Viên của quý vị
- tìm nơi giúp đỡ và hỗ trợ trong cộng đồng
- tìm hiểu về quyền lợi của quý vị
- liên lạc với Dịch Vụ Hội Viên



**Tải xuống ứng dụng ngay hôm nay.** Quý vị có máy tính bảng hoặc

điện thoại khôn ngoan không? Tải xuống miễn phí ứng dụng Health4Me ngay hôm nay. Dùng ứng dụng này để kết nối với chương trình sức khỏe của mình ở bất cứ nơi đâu và khi nào quý vị muốn.





## Chúng tôi chăm lo cho quý vị

Hội viên có nhu cầu đặc biệt có thể được điều quản chăm sóc. Điều quản chăm sóc giúp hội viên được dịch vụ và những chăm sóc họ cần. Nhân viên điều quản chăm sóc sẽ phối hợp với chương trình sức khỏe, bác sĩ và cơ quan ngoại cuộc của hội viên. Dịch vụ này giúp đỡ những người có:

- khuyết tật thể chất
- bệnh tâm thần trầm trọng
- nhiều vấn đề phức tạp về sức khỏe
- các nhu cầu đặc biệt khác

Chúng tôi cũng có các chương trình điều quản bệnh tật. Các gia đình trong những chương trình này lấy thông tin để biết điều quản bệnh tật cho con của họ. Các chương trình giúp cho trẻ em có tình trạng như bệnh tiểu đường và hen suyễn:

- tiểu đường
- suy tim sung huyết
- hen suyễn
- bệnh nghẹt phổi mãn tính
- bệnh động mạch vành
- thai nghén



**Luôn có trợ giúp.** Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Giờ làm việc: Thứ

Hai tới thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối. Hỏi chúng tôi các chương trình nào có thể giúp gia đình quý vị.

# Cộng sự chăm sóc sức khỏe

## Quý vị và bác sĩ chăm sóc chánh (PCP)

Khi tham gia vào UnitedHealthcare Community Plan, quý vị chọn một bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). PCP của quý vị 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.

Khi gặp PCP thì cho họ biết bất cứ loại thuốc, thuốc bổ hoặc thuốc mua tự do mà quý vị dùng thường xuyên. Mang theo một danh sách đã viết ra.

Điều quan trọng là PCP cần biết tất cả mọi chăm sóc sức khỏe của quý vị. Cho họ biết về những bác sĩ khác mà quý vị đã khám, như các chuyên gia. Nếu quý vị được chăm sóc sức khỏe tâm thần hoặc chăm sóc do lạm dụng ma túy thì cũng cho họ biết. Cho họ biết bất cứ loại thuốc hay chữa trị nào bác sĩ khác đã kê toa cho quý vị. Đề nghị các bác sĩ khác gửi bản sao kết quả thử nghiệm hoặc biết được cho PCP của quý vị.



**Tìm bác sĩ Right.** Quý vị có thể thay đổi PCP của con quý vị vào bất cứ lúc nào. Đến mạng lưới [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) hoặc dùng ứng dụng Health4Me để biết danh sách người chăm sóc sức khỏe tham gia trong hệ thống. Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Giờ làm việc: Thứ Hai tới thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối.

## KHÔNG BẮT ĐẦU HÚT THUỐC

Có một nghiên cứu mới cho thấy hút thuốc liên quan đến thêm 5 bệnh chết người. Đã có 21 bệnh được biết làm cho người hút thuốc chết sớm. Điều này làm cho số người chết liên quan đến hút thuốc tăng lên hơn nửa triệu người mỗi năm.

Khoảng 5.6 triệu trẻ em dưới 18 tuổi hiện nay sẽ chết sớm do hút thuốc. Chúng ta có thể phòng ngừa điều này. Việc phòng ngừa phải bắt đầu từ khi các em còn nhỏ. Hãy xem xét những sự kiện sau đây:

- Chín trên 10 người hút thuốc bắt đầu hút trước khi họ 19 tuổi.
- Mỗi ngày có 3,900 thanh thiếu niên thử hút thuốc lần đầu tiên.
- Một phần tư thanh thiếu niên tập hút thuốc sẽ trở thành người hút thuốc hàng ngày.
- Cứ ba thanh thiếu niên hút thuốc thì có một thanh thiếu niên sẽ chết sớm do bệnh liên quan đến hút thuốc.
- Người hút thuốc chết sớm hơn người không hút thuốc một thập kỷ.



**Quý vị có hút thuốc không?** Louisiana Tobacco Quitline và mạng lưới của họ cung cấp cố vấn qua điện thoại kín đáo và miễn phí, cùng các chương trình hỗ trợ trực tuyến. Chọn một ngày để bỏ hút thuốc và thiết lập chương trình bỏ hút thuốc thích hợp cho quý vị. Có cấp miễn phí miếng dán và kẹo cao su trị thêm nicotine. Gọi số **1-800-784-8669** hoặc ghi danh tại [QuitWithUsLA.org](http://QuitWithUsLA.org).



## KIDSHEALTH

UnitedHealthcare và KidsHealth phối hợp để khuyến cáo cho quý vị những gì cần thiết vào lúc quý vị muốn. Được trả lời các thắc mắc về sức khỏe tại **UHCommunityPlan.com/LAkids**.

- **CHA MẸ:** Tìm câu trả lời quý vị có thể tin cậy. Được bác sĩ cố vấn bằng ngôn ngữ quý vị có thể hiểu được.
- **TRẺ EM:** Tìm các câu đố vui, trò chơi và video về sức khỏe. Tìm hiểu xem cơ thể mình hoạt động ra sao, điều gì xảy ra khi quý vị ốm, và cách nào để luôn khỏe mạnh.
- **THIỆU NIÊN:** Tìm cách nói chuyện trực tiếp và những câu chuyện cá nhân. Được trả lời và nhận ý kiến về các thắc mắc về cơ thể và tâm trí của các em.



### Viếng thăm ngay hôm nay.

Viếng KidsHealth tại nhà, trường học, thư viện hoặc bất cứ nơi đâu.

Quý vị có thể tải xuống một đường nối dễ dàng cho điện thoại thông minh của mình. Viếng thăm **UHCommunityPlan.com/LAkids** ngay hôm nay để biết các thông tin sức khỏe trong tầm tay.

Lưu ý: Tất cả thông tin chỉ dành cho mục đích giáo dục. Khám với bác sĩ để biết các khuyến cáo, chẩn đoán và chữa trị y khoa cụ thể. © KidsHealth® Giữ tất cả bản quyền.



## Tiêu điểm

Quý vị có lẽ đã nghe về dịch sởi lan tràn gần đây. Cũng có thể có một dịch sởi ở cộng đồng của quý vị. Có thể ngăn ngừa dịch bệnh lan tràn. Hai liều chủng ngừa sởi, quai bị và bệnh sởi Đức (the measles, mumps and rubella, hay MMR) là những gì cần thiết để ngăn ngừa dịch bệnh. Chủng ngừa này được thực hiện khi 12–15 tháng và từ 4–6 tuổi.

Bệnh sởi lan tràn dễ dàng. Khoảng 90 phần trăm người không chủng ngừa sẽ bị bệnh nếu tiếp xúc. Bệnh nhân có thể lây bệnh trong bốn ngày trước khi bị bệnh. Điều này có nghĩa là họ có thể lây lan bệnh sởi trước khi biết mình bị bệnh.

Sởi là một bệnh trầm trọng. Bệnh này gây nổi mẩn toàn thân và có triệu chứng như bệnh cúm. Triệu chứng có thể gồm cả sốt cao, ho và chảy mũi. Bệnh có thể dẫn đến biến chứng như viêm tai, phổi hoặc não. Hiếm có trường hợp tử vong.

Không có cách chữa trị cho bệnh sởi. Khi bị nhiễm siêu vi thì điều quan trọng là cần nghỉ ngơi và uống nhiều nước để chờ cho qua bệnh. Điều rất quan trọng là cần để người bị nhiễm bệnh tránh xa người chưa được chủng ngừa.



**Hỏi bác sĩ.** Yêu cầu nhóm chăm sóc của con quý vị cho quý vị một bản sao của hồ sơ chủng ngừa của con quý vị.

Nhớ chắc là con quý vị đã được tất cả các chủng ngừa mà em cần. Chia sẻ danh sách này với bất cứ nhóm chăm sóc nào khác mà con quý vị đến khám.





## Thông tin về nguồn tài nguyên

### Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)

Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc nêu than phiền ở bất cứ ngôn ngữ nào (gọi số miễn phí). Giờ làm việc: Thứ Hai tới thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối

1-866-675-1607 (TTY 711)

### NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ giúp

ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí

1-877-440-9409 (TTY 711)

### Healthy First Steps (Bước Đầu Là Mạnh)

Tim hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con. Tham gia chương trình tặng thưởng Baby Blocks (gọi số miễn phí). Giờ làm việc: Thứ Hai tới thứ Sáu, 7:00 sáng - 7:00 tối

1-877-813-3417 (TTY 711)

[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)

### Our website and app (Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi)

Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

[Health4Me](http://Health4Me)

### KidsHealth (Sức Khỏe Trẻ Em)

Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên.

[UHCCommunityPlan.com/LAkids](http://UHCCommunityPlan.com/LAkids)

### Text4baby

Nhận tin nhắn về thai kỳ, nhắc nhở buổi hẹn, bỏ hút thuốc, chăm sóc sau khi sanh, 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](http://text4baby.org) để biết thêm thông tin.

### Smoking Quitline (Đường Dây Cai Thuốc Lá)

Lấy giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí 24/7

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

[QuitWithUsLA.org](http://QuitWithUsLA.org)



## Bây giờ là mùa mưa bão

### Quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng chưa?

Hiểm họa bão táp có nhiều dạng khác nhau. Đó có thể là giông tố, gió mạnh, lốc xoáy và lũ lụt. Cách tốt nhất để giữ an toàn cho bản thân và gia đình là chuẩn bị sẵn sàng trước khi thảm họa đến, Ý nói điều quan trọng đối với gia đình là phải có chương trình đối phó.

### ĐỂ SẴN TÚI ĐỒ DỰ PHÒNG

Trong đó phải có những mục như:

- thực phẩm và nước
- vật dụng sơ cứu
- đèn pin và radio
- dược phẩm và vật phẩm y tế
- thẻ căn cước và thẻ bảo hiểm
- chăn mền dùng khi khẩn cấp
- thực phẩm cho em bé hay đồ ăn cho thú nuôi, nếu cần thiết

### LẬP KẾ HOẠCH

Cần biết trước nơi mình có thể đến nếu được cho biết phải di tản. Nhớ chọn nhiều chỗ khác nhau. Nên chọn nhà người bạn ở thành phố khác, quán trọ hay chỗ tạm trú nào mình có thể đi đến. Hãy để sẵn số điện thoại của những nơi đó.

Cũng cần mang theo bản đồ đường sá tại khu vực mình ở. Có thể phải lần theo những con lộ không quen thuộc nếu tuyến đường chánh bị chặn hay kẹt cứng. Và cũng cần có kế hoạch liên lạc với gia đình. Nhớ nhất trí với nhau về các tuyến đường di tản để mọi người đều biết phải làm gì và phải đi đâu.

### LẤY ĐẦY ĐỦ THÔNG TIN

Nên lắng nghe chỉ dẫn di tản từ đài phát thanh thời tiết theo Cơ Quan Hải Dương và Khí Quyển Quốc Gia (National Oceanic & Atmospheric Administration, hay NOAA) ([noaa.gov](http://noaa.gov)), đài phát thanh tại địa phương hoặc đài truyền hình. Nếu họ báo di tản thì phải làm theo ngay. Có thể xem thêm thông tin tại [getagameplan.org](http://getagameplan.org). Ở đó, quý vị có thể đăng tên nhận tin nhắn cập nhật bằng chữ, và còn có thể lấy ứng dụng điện thoại thông minh để dễ hoạch định.



**Báo cho gia đình biết là quý vị an toàn.** Nếu bão tố hay thảm họa khác đến khu vực của quý vị thì nên ghi danh trên mạng lưới Bình An Vô Sự (Safe and Well) của Hội Hồng Thập

Tự Mỹ tại [redcross.org/safeandwell](http://redcross.org/safeandwell). Mạng lưới sẽ báo cho gia đình và bạn bè biết quý vị vẫn ổn. Nếu không thể truy cập Internet thì gọi số **1-866-GET-INFO** để ghi danh bản thân và gia đình.