



Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn



Mùa thu 2022

United
Healthcare
Community Plan

Nội dung

Công cụ tìm địa điểm tiêm phòng cúm của chúng tôi giúp cuộc sống của quý vị trở nên dễ dàng hơn và gia đình của quý vị khỏe mạnh hơn. Nhanh chóng và dễ dàng tìm được một địa điểm gần quý vị và lên lịch cho chuyến thăm khám của quý vị. Xem Trang 3 để biết thông tin chi tiết.

Sức khỏe thể chất + Sức khỏe tinh thần

Phần thưởng khi nhận dịch vụ chăm sóc

Quý vị có thể kiếm được \$50

Chúng tôi biết rằng việc thăm khám hoặc khám sàng lọc sức khỏe với nhà cung cấp dịch vụ có thể không nằm ở đầu danh sách việc cần làm của quý vị. Tuy nhiên, những việc này lại rất quan trọng. Vì vậy, chúng tôi thưởng cho thành viên nếu họ hoàn thành công việc này.

Hãy tìm hiểu xem quý vị có phần thưởng để xác nhận hay không. Hãy truy cập trang myuhc.com/communityplan/healthwellness. Tiếp theo, nhấp vào “Kiểm phần thưởng”. Sau đó, nhấp vào “Bắt đầu” để cho chúng tôi biết quý vị đã nhận dịch vụ chăm sóc nào.

Quý vị có câu hỏi? Hãy gọi điện cho bộ phận phụ trách Trưởng Thành Viên theo số điện thoại miễn phí **1-800-870-5574**, TTY **711**, từ 3:00 sáng – 3:00 chiều theo giờ HST, Thứ Hai đến Thứ Sáu.

Cai thuốc lá



istock.com/simarik

Sẵn sàng, bắt đầu, từ bỏ

Giúp bỏ hút thuốc vĩnh viễn

Rõ ràng bỏ hút thuốc là một việc rất khó khăn. Quý vị có thể cảm thấy tuyệt vọng hoặc sợ hãi. Quý vị có thể không biết bắt đầu từ đâu.

UnitedHealthcare trợ giúp miễn phí cho các thành viên thông qua Quit For Life®. Quit For Life đã giúp hàng triệu thành viên bỏ hút thuốc. Chương trình này cũng có thể giúp đỡ quý vị.

Quit For Life có các công cụ và dịch vụ hỗ trợ trực tuyến giúp mọi người hút thuốc, nicotine và thuốc lá. Chương trình này cũng giúp mọi người cai thuốc lá điều kiện tử và thuốc lá điện tử. Quý vị có thể bỏ hút thuốc theo tốc độ của riêng mình. Dịch vụ trợ giúp bao gồm:



Quit Coach®
(Huấn luyện viên
cai thuốc lá) riêng,
1 kèm 1, người
này sẽ lập một kế
hoạch dành riêng
cho quý vị



Tin nhắn văn
bản Text2Quit®
cung cấp
mẹo, trợ giúp
và lời nhắc
hàng ngày



Các loại thuốc
cai thuốc lá để
giúp kiểm soát
các cơn thèm
thuốc lá

Hãy truy cập trang quitnow.net để tìm hiểu thêm và bắt đầu.

Những Cuộc Khám Sàng Lọc Quan Trọng

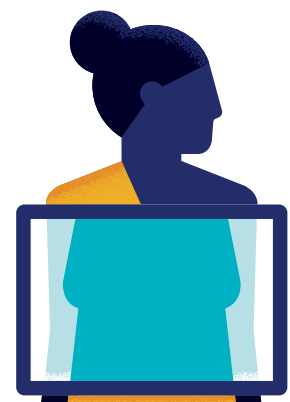
Chụp quang tuyến vú là một phúc lợi được bảo hiểm

Khám sàng lọc chụp quang tuyến vú giúp phát hiện ung thư vú, ngay cả khi quý vị không có bất kỳ triệu chứng nào. Dưới đây là tần suất khám sàng lọc chụp quang tuyến vú được khuyến nghị.

- **Rủi ro cao:** theo khuyến nghị của bác sĩ (đối với những người có tiền sử gia đình bị ung thư vú, chẳng hạn như mẹ hoặc chị em gái)
- **31 – 50 tuổi trở lên:** cứ 1 đến 2 năm một lần bắt đầu từ 40 tuổi
- **51 tuổi trở lên:** cứ 1 đến 2 năm một lần

Đừng chờ đợi, nếu quý vị đã đến hạn đi khám sàng lọc. Hãy lên lịch trình cho cuộc khám sàng lọc quan trọng này ngay hôm nay. Dịch vụ khám sàng lọc này đã cứu sống hàng trăm nghìn phụ nữ, có thể cứu mạng quý vị nữa!

Nếu biết vú của mình như thế nào khi ở tình trạng bình thường, thì quý vị có thể nhận biết được các triệu chứng của ung thư vú. Các dấu hiệu có thể bao gồm cục u, đau hoặc thay đổi kích thước. Để tìm hiểu cách quý vị có thể tự khám vú tại nhà, hãy truy cập trang web uhc.care/healthtalkexam.



Khám sức khỏe hàng năm

Sức khỏe trong tay quý vị

Khám sức khỏe hàng năm là việc rất quan trọng để có sức khỏe tốt

Chăm sóc phòng ngừa cho quý vị biết về sức khỏe của quý vị trước khi sức khỏe xấu đi. Đây là phúc lợi được bao trả theo chương trình sức khỏe của quý vị. Chương trình này bao gồm các cuộc thăm khám thường xuyên đến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị, khám sàng lọc và tiêm vắc-xin.

Tất cả các thành viên trong gia đình quý vị nên gặp bác sĩ chăm sóc chính của họ mỗi năm một lần để thăm khám sức khỏe hàng năm. Những cuộc thăm khám này sẽ giúp gia đình của quý vị luôn khỏe mạnh. Các bác sĩ có thể tìm ra và ngăn chặn các vấn đề trước khi chúng xảy ra.

Hãy truy cập trang myuhc.com/communityplan để tìm một nhà cung cấp.



iStock.com/fintphoto



Quý vị có biết nơi để nhận dịch vụ chăm sóc không? Hãy truy cập trang uhc.com/getcarequiz để tìm hiểu thêm

và kiểm tra kiến thức của quý vị về nơi quý vị nên đến để nhận dịch vụ chăm sóc.

Vắc xin quan trọng

Lên lịch tiêm phòng cúm

Tất cả mọi người trên 6 tháng tuổi nên tiêm phòng cúm hàng năm. Đó là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ gia đình của quý vị chống lại bệnh cúm.

Chúng tôi biết rằng quý vị có thể khó thu xếp được thời gian để tiêm phòng cúm trong một ngày bận rộn. Vì vậy, chúng tôi có một công cụ trực tuyến giúp việc này trở nên dễ dàng. Quý vị chỉ mất vài phút để tìm một địa điểm ở gần mình. Sau đó, quý vị có thể sắp xếp một cuộc hẹn vào một ngày và thời gian phù hợp nhất.

Hãy dành một vài phút ngay bây giờ để lên kế hoạch cho chuộc thăm khám của quý vị. Điều này có thể tạo ra một sự khác biệt lớn về sức khỏe cho gia đình của quý vị. Để bắt đầu, hãy truy cập trang myuhc.com/findflushot.



iStock.com/Chaay_Tee



weerajata/stock.adobe.com

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 lợi ích.

Dịch vụ thành viên: Nhận trợ giúp về các câu hỏi và thắc mắc của quý vị. Tìm một nhà cung cấp hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp sắp xếp cuộc 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, xem các phúc lợi hoặc thẻ ID thành viên của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.

myuhc.com/communityplan

NurseLine: Nhận dịch vụ tư vấn 24/7 từ y tá về sức khỏe (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Vận chuyển: Gọi cho QUEST Integration Transportation Services ModivCare để hỏi về các chuyến đi đến và từ địa điểm thăm khám và hiệu thuốc của quý vị. Để đặt lịch đi xe, hãy gọi điện ít nhất 48 giờ trước cuộc hẹn. Chúng tôi sẽ giúp quyết định phương tiện vận chuyển phù hợp dựa vào nhu cầu y tế của quý vị. Chúng tôi chi trả cho phương tiện vận chuyển ít tốn kém nhất, dựa vào tình trạng sẵn có và nhu cầu của thành viên (số điện thoại miễn phí).

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

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

Hawai'i Tobacco Quitline: 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 (miễn cước).

1-800-784-8669, TTY 711

hawaiiquitline.org

Nhóm cố vấn thành viên (MAG): Quý vị muốn biết cách giúp thực hiện chương trình sức khỏe của mình tốt hơn? Hãy tham gia MAG của chúng tôi và chia sẻ đề xuất của quý vị. Để tham gia, hãy gọi điện (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Hình thức liên lạc không giấy tờ: Hãy cho chúng tôi biết nếu quý vị muốn nhập tệp kỹ thuật số, email và tin nhắn văn bản.

myuhc.com/communityplan/preference



UnitedHealthcare Community Plan tuân theo luật dân quyền hiện hành của liên bang và không kỳ thị, loại trừ những người, hay đối xử khác với mọi người do:

- Chủng tộc
- Khuyết tật
- Độ tuổi
- Nguồn gốc quốc gia
- Màu da
- Giới tính/dạng giới (biểu hiện hoặc nhận dạng)

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp miễn phí dịch vụ và trợ giúp người bị tàn tật giao tiếp hiệu quả với chúng tôi, như dùng:

- Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ
- Thông tin bằng văn bản dưới các định dạng khác (chữ in cỡ lớn, băng âm thanh, định dạng điện tử dễ truy cập, các định dạng khác)

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp miễn phí dịch vụ ngôn ngữ cho những người sử dụng ngôn ngữ chính không phải tiếng Anh, như dùng:

- Thông dịch viên có trình độ
- Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, hãy liên lạc với chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Nếu thấy UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp những dịch vụ này hay kỳ thị theo bất kỳ cách nào, quý vị có thể nộp thư than phiền cho:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Quý vị cũng có thể nộp thư than phiền cho Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services), Văn Phòng Dân Quyền (Office for Civil Rights), bằng điện tử thông qua Cổng Thông Tin Than Phiền của Văn Phòng Dân Quyền, tại **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, hoặc qua bưu điện hay điện thoại tại:

Qua bưu điện: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Qua điện thoại: **1-800-368-1019** (TDD: **1-800-537-7697**)

Mẫu đơn khiếu nại có tại **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call 1-888-980-8728 to tell us which language you speak. (TTY: 711).
(Cantonese) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le 1-888-980-8728 pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : 711).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter 1-888-980-8728 und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: 711).
(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu 1-888-980-8728 no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: 711).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti 1-888-980-8728 tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: 711).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか? 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 1-888-980-8728 に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: 711).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. 1-888-980-8728 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: 711).
(Mandarin) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 1-888-980-8728 , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: 711)。
(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe im kōnono kake. (TTY 711).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea 1-888-980-8728 pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: 711).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al 1-888-980-8728 y díganos qué idioma habla. (TTY: 711).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa 1-888-980-8728 para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: 711)
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he 1-888-980-8728 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: 711).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi 1-888-980-8728 nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: 711).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa 1-888-980-8728 aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).