



HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Tài liệu này cung cấp các thông tin sau đây

Đã đến lúc quý vị cần chích ngừa cúm hàng năm. Công cụ tìm địa điểm chích ngừa cúm của chúng tôi giúp quý vị dễ dàng tìm thấy một địa điểm. Tìm hiểu thêm ở trang 2.

Gia hạn Medicaid

Hành động

Quý vị cần làm gì để gia hạn các quyền lợi Medicaid của mình

Hội viên Medicaid cần gia hạn bảo hiểm mỗi năm. Tiểu bang của quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào đến thời điểm đó. Họ có thể gọi đó là tái chứng nhận hoặc tái xác định.

Hãy đảm bảo tiểu bang có thể liên hệ với quý vị khi đến lúc gia hạn. Cung cấp cho họ địa chỉ, email và số điện thoại hiện tại của quý vị. Điều quan trọng là phải trả lời khi họ liên hệ với quý vị. Nếu không, quý vị có thể mất chương trình bảo hiểm y tế của mình.



Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp. Tìm hiểu thêm tại uhc.com/staycovered.

Chống lại bệnh cúm

Đã đến lúc quý vị cần chích ngừa cúm hàng năm

Điều quan trọng là phải chích ngừa cúm mỗi năm. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên thực hiện mũi chích này.

Dưới đây là 3 lý do:

1. Nó bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh cúm.
2. Nếu quý vị bị cúm, các triệu chứng của quý vị sẽ nhẹ hơn.
3. Chích ngừa cũng bảo vệ gia đình quý vị khỏi bị cúm. Khi tất cả mọi người đều được chích ngừa cúm thì sẽ khiến bệnh cúm khó lây lan hơn.

Chích ngừa cúm ngay hôm nay.

Quý vị không phải trả chi phí. Chúng tôi có một công cụ trực tuyến giúp quý vị dễ dàng lên lịch hơn. Truy cập myuhc.com/findflushot.



Sẵn sàng, chuẩn bị, bỏ thuốc lá

Giúp bỏ thuốc lá vĩnh viễn

Ai cũng biết thật khó để bỏ thuốc lá và quý vị có thể không biết bắt đầu từ đâu. Bất kể quý vị đang ở giai đoạn nào trong đời, ở tuổi thanh thiếu niên, sắp làm mẹ hay đã trưởng thành, bỏ thuốc là một trong những hành động quan trọng nhất quý vị có thể thực hiện để cải thiện sức khỏe của mình. Điều này luôn đúng, cho dù quý vị đã hút thuốc được bao lâu.

Với sự hỗ trợ phù hợp, quý vị có thể tăng gấp đôi cơ hội bỏ thuốc lá mãi mãi.¹ Dưới đây là một số cách để được trợ giúp:

- Có thể được tư vấn viên hỗ trợ qua điện thoại, trực tiếp hoặc theo nhóm.
- Chất thay thế nicotine giúp làm giảm các triệu chứng cắt cơn. Có thể chọn kẹo cao su, miếng dán, bình xịt, ống hít hoặc viên ngậm.
- Các loại thuốc có tác dụng với hóa chất trong não để giúp quý vị cai nghiện.

Quản lý bệnh

Cải thiện các triệu chứng COPD của quý vị

Hơn 16 triệu người Mỹ mắc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD).¹ Bệnh này gây ho, thở khò khè, khó thở và tăng dịch nhầy. Bệnh này phổ biến hơn ở những người trên 65 tuổi.

COPD phải được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chẩn đoán. Nếu quý vị mắc bệnh này thì quý vị có nhiều cách để có thể cải thiện các triệu chứng. Bỏ thuốc lá và dùng thuốc có thể giúp ích cho quý vị.

Dùng thuốc đúng theo đơn cũng là việc quan trọng. Điều này sẽ giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn. Nó cũng có thể giúp ngăn ngừa “các đợt bùng phát” khiến quý vị khó thở.

Chăm sóc theo dõi rất quan trọng

Phải làm gì sau khi xuất viện về nhà

Thời gian ngay sau khi nhập viện hoặc đến phòng cấp cứu có thể quá sức chịu đựng. Hãy thực hiện các bước sau để giúp cho quá trình chuyển đổi này dễ dàng hơn:

1. Hiểu hướng dẫn xuất viện của quý vị. Y tá hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sẽ xem xét những điều này cùng với quý vị trước khi quý vị ra viện. Đặt câu hỏi về bất cứ điều gì quý vị không hiểu.
2. Mua bổ sung các đơn thuốc mới. Khi ở nhà thuốc, hãy yêu cầu dược sĩ xem lại toàn bộ danh sách thuốc của quý vị để biết về các tương tác thuốc có thể có.
3. Đặt lịch tái khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi trong vòng 7 ngày sau khi quý vị xuất viện. Mang theo bản sao hướng dẫn xuất viện và danh sách các loại thuốc mới được kê cho quý vị.



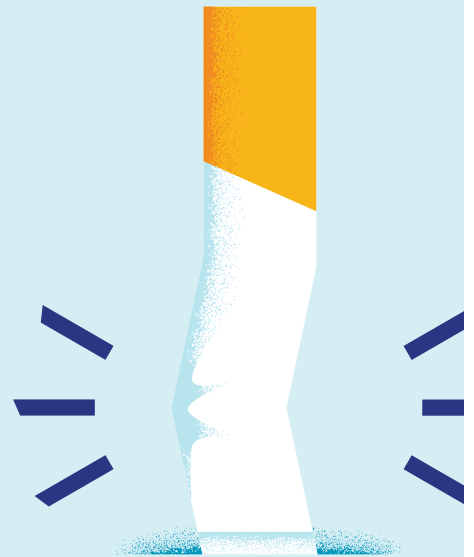
Yêu cầu hỗ trợ. Nhiều người cần trợ giúp thêm trong thời gian này. Yêu cầu hỗ trợ từ những người khác có thể chính là điều quý vị cần để phục hồi nhanh chóng. UnitedHealthcare cung cấp các dịch vụ quản lý trường hợp. Để biết thêm thông tin hoặc nếu quý vị cần trợ giúp lên lịch hẹn tái khám theo, vui lòng gọi đến số điện thoại miễn cước của Dịch vụ Hội viên theo số ở trang 4.

Hành trình bỏ thuốc lá bắt đầu ngay từ bây giờ

Nếu quý vị đã nghĩ đến việc bỏ thuốc lá, Quit for Life® trên Rally Coach RBWM có thể giúp ích. Nhận tất cả các công cụ và tài nguyên trực tuyến quý vị cần để bỏ thuốc lá, và tiếp tục bỏ thuốc lá – mà không mất thêm chi phí.

- **Nhận hỗ trợ từ huấn luyện viên.** Kết nối với một huấn luyện viên sẽ giúp hướng dẫn quý vị ở mỗi bước.
- **Truy cập mọi lúc, mọi nơi.** Quản lý các yếu tố kích hoạt với các buổi họp nhóm có huấn luyện viên dẫn dắt, hỗ trợ bằng văn bản và hơn thế nữa.
- **Xem các khuyến nghị bỏ thuốc lá.** Nhận những lời khuyên thực tế cũng như các mục tiêu, bài viết và video hàng ngày được đề xuất.

Bắt đầu tại quitnow.net/UHCLACommunityPlan hoặc gọi số **1-866-Quit-4-Life, TTY 711**.



Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Dịch vụ Hội viên:

1-866-675-1607, TTY 711 (miễn cước)

Nhận trợ giúp khi quý vị có câu hỏi và lo ngại. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

Trang web của chúng tôi:

myuhc.com/communityplan

Trang web của chúng tôi lưu trữ mọi 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 quyền lợi hoặc xem thẻ ID hội viên của quý vị, dù quý vị đang ở bất cứ nơi nào.

Ứng dụng UnitedHealthcare: Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™

Truy cập thông tin chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, mọi lúc mọi nơi.

Nền tảng kỹ thuật số:

myuhc.com/communityplan/preference

Đăng ký nhận email, tin nhắn văn bản và tài liệu kỹ thuật số để nhận thông tin sức khỏe của quý vị nhanh hơn.

NurseLine:

1-877-440-9409, TTY 711 (miễn cước)

Nhận tư vấn sức khỏe từ y tá 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, miễn phí cho quý vị.

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

Giảm căng thẳng và thúc đẩy tâm trạng của quý vị với ứng dụng Self Care này, nơi quý vị có thể sử dụng nhiều công cụ sức khỏe cảm xúc như thiền, bài tập thở, video và hơn thế nữa. Quý vị sẽ nhận được nội dung cá nhân hóa và không mất phí.

Đường dây hỗ trợ khủng hoảng:

1-866-232-1626, TTY 711

Gọi khi quý vị đang gặp khủng hoảng sức khỏe hành vi. Dịch vụ này luôn sẵn sàng 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Sau khi tình trạng khẩn cấp được giải quyết, chúng tôi sẽ kết nối quý vị với các dịch vụ điều trị và hỗ trợ bổ sung.

Chuyên chở: **1-866-726-1472, TTY 711**

Gọi để hỏi về các chuyến đi đến và đi từ các lần thăm khám y tế và nhà thuốc. Để lên lịch chuyến xe, hãy gọi ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn của quý vị.

Live and Work Well: Liveandworkwell.com

Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc và các nguồn lực về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

Community Connector:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể cung cấp trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, thanh toán dịch vụ tiện ích và nhiều tính năng khác, với chi phí được giảm hoặc miễn phí cho quý vị. Tìm kiếm trợ giúp trong khu vực của quý vị.

Quit For Life:

1-866-784-8454, TTY 711 (miễn cước).

quitnow.net/UHCLACommunityPlan

Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí cho quý vị.

Điện thoại thông minh miễn phí:

assurancewireless.com

Nhận điện thoại LifeLine bằng văn bản, dữ liệu và giọng nói.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, TTY 711 (miễn cước)

Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ và nhận phần thưởng cho chăm sóc tiền sản và chăm sóc sức khỏe cho trẻ sơ sinh kịp thời.

Quản lý Chăm sóc:

1-866-675-1607, TTY 711 (miễn cước)

Các hội viên mắc bệnh mạn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận được các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn lực cộng đồng, nhắc cuộc hẹn khám, trợ giúp đi xe và nhiều hơn nữa. UnitedHealthcare cũng cung cấp Dịch vụ Quản lý Trường hợp Y tế và Hành vi miễn phí cho Hội viên để giúp họ đáp ứng các nhu cầu chăm sóc sức khỏe.

Các quyền lợi giá trị gia tăng:

1-866-675-1607, TTY 711 (miễn cước)

UnitedHealthcare cung cấp cho các hội viên đủ điều kiện các quyền lợi và phần thưởng giá trị gia tăng khi hoàn thành các đánh giá nhu cầu sức khỏe, hoàn thành các lần khám sức khỏe, gói hội viên phòng tập thể dục và nhiều hơn nữa.



Discrimination is against the law. The company complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently based on race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, gender, sexual orientation, age, education, poverty status, rural/urban setting, national origin, disability, political affiliation, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health care services, or any other non-merit factor.

You have the right to file a discrimination complaint if you believe you were treated in a discriminatory way by us. You can file a complaint and ask for help filing a complaint in person or by mail, phone, fax, or email at:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

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

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html**

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

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

We provide free auxiliary aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified American Sign Language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

We also provide free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, please call Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

1-866-675-1607, TTY 711

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

French: ATTENTION : la traduction et d'autres services d'assistance linguistique sont disponibles sans frais pour vous. Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجانًا. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Portuguese: ATENÇÃO: a tradução e outros serviços de assistência linguística estão disponíveis sem qualquer custo para si. Se precisar de ajuda, contacte o número indicado acima.

Laotian: ຄືນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໂທຫາເບີຂ້າງເທິງ.

Japanese: 注意：ほん訳やその他の言語サポートサービスを無料でご利用いただけます。サポートが必要な場合は、上記の番号までお電話ください。

Urdu: توجہ فرمائیں: ترجمہ اور زبان سے متعلق دیگر امدادی خدمات آپ کے لیے بغیر کسی قیمت کے دستیاب ہیں۔ اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہے تو، براہ کرم اوپر دیئے گئے نمبر پر فون کریں۔

German: HINWEIS: Übersetzungs- und andere Sprachdienste stehen Ihnen kostenlos zur Verfügung. Wenn Sie Hilfe benötigen, rufen Sie bitte die obige Nummer an.

Persian: توجه: خدمات ترجمہ و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، شماره بالا تماس بگیرید.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Thai: โปรดทราบ: มีบริการแปลและบริกรช่วยเหลืออื่น ๆ ด้านภาษาให้สำหรับคุณโดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ หากคุณต้องการความช่วยเหลือ โปรดโทรติดต่อหมายเลขด้านบนนี้