



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

HealthTALK

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan

TRONG ẤN BẢN NÀY

Tạo xương khỏe mạnh	Trang 2
Thuốc bệnh suyễn.....	Trang 3
Phòng tránh bệnh ho gà	Trang 4
Ngộ độc chì	Trang 4
An toàn cho trẻ con	Trang 5
Đến viếng MyUHC.com	Trang 6
Bệnh mắt từ bệnh tiểu đường	Trang 7

Quý vị vừa mới là hội viên?

3 hướng dẫn cho hội viên mới

Hãy tận dụng quyền lợi. Nên theo sát các hướng dẫn này để khởi đầu thuận lợi.

- 1. NHỚ LUÔN LUÔN ĐEM THEO THẺ HỘI VIÊN.** Trình thẻ hội viên mỗi khi đi đến bác sĩ, bệnh xá hoặc nhà thuốc tây. Cho chúng tôi biết nếu chưa nhận được thẻ.
- 2. ĐẾN KHÁM VỚI NGƯỜI CHĂM SÓC CHÍNH (PRIMARY CARE PROVIDER, HAY PCP) CỦA QUÝ VỊ.** Gọi cho văn phòng PCP và yêu cầu được kiểm tra sức khỏe trong vòng 30 ngày sau. Có danh tánh và số điện thoại trên thẻ hội viên.
- 3. HOÀN TẤT BẢN GIÁM ĐỊNH SỨC KHỎE.** Việc này mất chưa đến 15 phút và giúp chúng tôi cung cấp cho quý vị những dịch vụ cần thiết. Chúng tôi sẽ gọi để hỏi các vấn đề về sức khỏe quý vị, hay quý vị có thể gọi chúng tôi khi nào tiện.



Chúng tôi luôn có mặt để giúp đỡ. Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên miễn phí. Cho hội viên QExA, số điện thoại là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Cho hội viên QUEST, số điện thoại là **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Hay viếng mạng lưới chúng tôi tại **UHCCommunityPlan.com**.

Thử nghiệm

Quý vị có biết rằng mình có thể ngăn được ung thư kết tràng trước khi nó bắt đầu không? Nó thường bắt đầu từ một u nhỏ gọi là polip. Một thử nghiệm được gọi là rọi trực tràng phát hiện rồi lấy ra những polip này. Ung thư không thể tăng trưởng nếu không có polip.

Càng ngày rọi trực tràng càng dễ dàng và thoải mái hơn. Đừng bối rối và sợ làm việc này. Hãy đi rọi trực tràng đầu tiên khi quý vị đến 50 tuổi.

YẾU TỐ GIA TĂNG NGUY CƠ

- bệnh viêm đại tràng
- tiểu sử gia đình
- chế độ ăn uống nhiều thịt đỏ hay mỡ
- hút thuốc lá
- mập phì

YẾU TỐ GIẢM NGUY CƠ

- chế độ ăn uống nhiều chất sợi
- chế độ ăn uống nhiều trái cây và rau
- dùng aspirin hay thuốc chống viêm không chứa steroid
- thường xuyên tập thể dục
- trị liệu thay thế hóc môn cho phụ nữ



Tiểu sử gia đình. Nếu một người trong gia đình bị ung thư kết tràng, hãy hỏi bác sĩ xem mình có nên thử nghiệm không nếu chưa tới tuổi.



Đi đứng thẳng thắn

Tập thể dục có thể bảo vệ xương quý vị ở bất cứ lứa tuổi nào.

Quý vị có biết rằng xương là mô sống không? Nó có thể khỏe hơn nếu tập thể dục và có chế độ ăn uống lành mạnh. Tập thể dục khi còn trẻ làm cho khối xương mạnh khỏe. Điều này có thể chống lại yếu xương và gãy xương khi lớn tuổi. Khi quý vị lớn tuổi, tập thể dục thường xuyên sẽ giúp xương mạnh khỏe. Nó cũng giúp xương quý vị tăng trưởng. Bắp thịt mạnh khỏe có thể lót đệm và bảo vệ xương già hơn khi mình té ngã hay bị tai nạn khác.

Cách tốt nhất để tập thể dục cho xương mình là với những hoạt động chịu đựng sức nặng. Việc này bao gồm cử động nào ép quý vị làm việc ngược lại trọng lực, chẳng hạn như:

- đi bộ
- leo cầu thang
- nhảy múa
- tập tạ
- chạy bộ



Không có quá trễ. Không bao giờ quá trễ để bắt đầu tập thể dục. Bàn với bác sĩ trước khi bắt đầu một chương trình tập thể dục mới. Hỏi xem loại thể dục nào an toàn cho mình. Quản lý hồ sơ có thể giúp quý vị tìm những cách giá phải chăng để tập thể dục.



Thở đầy lồng ngực

Hiểu biết thuốc trị bệnh suyễn của mình

Có nhiều thuốc khác nhau cho bệnh suyễn. Bác sĩ sẽ biên toa đúng thuốc cho quý vị. Nên nhớ dùng thuốc đúng cách bác sĩ dặn. Đừng ngưng dùng thuốc nếu chưa bàn với bác sĩ, ngay khi cảm thấy khỏe hơn. Quý vị nên có chương trình hành động cho bệnh suyễn ghi trên giấy để biết dùng thuốc nào và khi nào.

THUỐC DÀI HẠN

Là một số thuốc quý vị dùng hàng ngày, ngay khi cảm thấy khỏe. Những thuốc dài hạn này kèm chế bệnh suyễn. Thuốc có thể là thuốc uống hay thuốc hít vào. Đa số làm bớt sưng hay mở đường không khí. Quý vị cũng có thể dùng thuốc trị bệnh dị ứng. Khi mới bắt đầu dùng thuốc dài hạn, sẽ cần vài tuần trước khi quý vị cảm thấy khỏe hơn. Không phải tất cả những ai bị bệnh suyễn đều cần thuốc dài hạn.

THUỐC CỨU HỘ

Đa số những người bị bệnh suyễn có thuốc hít vào để cứu hộ. Quý vị chỉ dùng khi nào có triệu chứng. Quý vị luôn luôn mang thuốc theo. Thuốc cứu hộ có thể ngưng bệnh suyễn tấn công trong vài phút. Thuốc có hiệu lực vài tiếng đồng hồ. Thuốc làm thư giãn bắp thịt trong đường thở. Quý vị cũng có thể dùng thuốc steroid viên mỗi lần vài ngày hoặc tuần nếu có vấn đề quản lý triệu chứng.



Gia nhập chúng tôi. UnitedHealthcare có chương trình quản lý bệnh. Các chương trình này giúp những người với bệnh suyễn, tiểu đường và tình trạng khác quản lý sức khỏe họ. Quý vị có thể được chỉ bảo từ một y tá và các nhân viên chăm sóc cho mình. Muốn gia nhập chương trình quản lý bệnh, hãy gọi quản lý hồ sơ của mình.

Vấn đề cho cả gia đình

Cả gia đình đều có thể phòng ngừa bệnh ho gà.

Số người bị bệnh ho gà ngày càng tăng cao. Bệnh ho gà (pertussis) còn được gọi là “whooping cough”. Bệnh này gây ra tình trạng ho dữ dội, kéo dài trong nhiều tuần lễ. Bệnh này rất dễ lây lan.

Có thuốc chủng ngừa bệnh ho gà. Chúng ta cần được chích ngừa nhiều lần. Thuốc chủng ngừa dành cho trẻ sơ sinh gọi là DTaP. Thuốc chủng ngừa dành cho thiếu nhi và người lớn gọi là Tdap. Cả hai loại chích ngừa bảo vệ chống bệnh uốn ván, bạch hầu và ho gà.

Những em bé chưa đủ tuổi đi chích ngừa thì có nguy cơ cao bị bệnh ho gà. Các em rất dễ bị bệnh nặng. Một nửa trẻ sơ sinh bị bệnh ho gà cần phải nằm viện.

Gia đình của quý vị có thể giúp phòng tránh bệnh ho gà tại nhà và trong cộng đồng.

- **TRẺ SƠ SANH** cần chích ngừa DTaP lúc 2, 4 và 6 tháng tuổi.
- **TRẺ ĐI CHẬP CHỮNG** cần chích ngừa DTaP trong khoảng từ 15 đến 18 tháng tuổi.
- **TRẺ EM** cần chích ngừa DTaP trước khi vào mẫu giáo.
- **THIẾU NHI** cần chích ngừa Tdap giữa 11 và 12 tuổi.
- **NGƯỜI LỚN** cần chích ngừa Tdap mỗi 10 năm. Phụ nữ có thai và bất cứ người nào, thuộc mọi độ tuổi, thường ở gần em bé mới sinh cần phải chắc chắn là đã chích ngừa. Nếu quý vị quên lần chích ngừa gần đây nhất của mình là vào lúc nào, thì nên đi chích ngừa để an toàn.



Đến gặp PCP của mình. Nên hỏi người chăm sóc chánh về việc chích ngừa. Nếu cần PCP mới, hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên miễn phí. Hội viên QEXA, dùng số điện thoại **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Hội viên QUEST, dùng số điện thoại **1-877-512-9357 (TTY 711)**. Hay, dùng danh bạ trực tuyến của chúng tôi tại **UHCCommunityPlan.com**.



Lead Away!™ (Hãy tránh xa chất chì!)

Giúp phòng ngừa ngộ độc chì

UnitedHealthcare và Sesame Workshop, tổ chức vô vụ lợi hỗ trợ *Sesame Street*, đã kết hợp với nhau để phát triển *Lead Away!* Hoạch định này cho các gia đình thông tin về thử nghiệm chì và cách phòng ngừa ngộ độc chì.

Học hỏi về chì có thể giúp cả nhà quý vị được mạnh khỏe. Chì không phải là một thứ quý vị dễ nhìn thấy, nhưng mọi người trong gia đình có thể cùng nhau phòng ngừa chì.

Chì là một loại kim loại có thể tìm thấy trong một số các món thông thường. Nếu chì vào cơ thể, nó có thể làm con người bị bệnh, đặc biệt là trẻ em nhỏ có cơ thể đang lớn. Khi chì vào cơ thể, thì bị gọi là ngộ độc chì. Biết nơi nào có thể tìm ra chì là bước đầu tiên để phòng ngừa nó. Có thể tìm được chì trong:

- bụi
- đất
- sơn bong tróc
- ống nước cũ
- bộ đồ nấu bếp bằng gốm hay thiếc cũ
- một số đồ chơi nữ trang và bùa
- một số mỹ phẩm, đồ chơi và chì màu nhập cảng

Thử máu có thể quý vị biết nếu con mình có chì trong cơ thể hay không. Điều này rất quan trọng để có thể bảo đảm con được trị nếu cần. Hỏi bác sĩ mình xem khi nào tốt nhất để thử nghiệm con. Thường thường, trẻ em được thử nghiệm trước 1 và 2 tuổi.



Hãy học hỏi về chì! Viếng thăm **sesamestreet.org/lead** để có thêm thông tin. Nạp xuống thẻ bỏ bóp *Lead Away!* cộng một hoạt động đặc biệt cho trẻ em!



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2013 Sesame Workshop



THỬ VÀ LẦM LỐI

Nếu con có bệnh hiếu động thiếu tập trung (attention deficit hyperactivity disorder, hay ADHD), người chăm sóc có thể để nghị em dùng thuốc. Có một vài loại thuốc chữa trị ADHD. Có thể cần một thời gian lâu để tìm thuốc tốt nhất cho con. Con quý vị có thể cần thay thuốc và liều lượng một vài lần. Một số thuốc có thể không giúp con. Một số khác có thể gây ra biến chứng. Một liều lượng có thể quá ít hay quá nhiều. Đây là lý do rất quan trọng để trẻ em nào dùng thuốc ADHD gặp bác sĩ thường xuyên.



Con quý vị có dùng thuốc ADHD không?

Nên nhớ giữ các buổi hẹn thường xuyên với người chăm sóc em. Trị liệu và tham vấn tinh thần cũng có thể giúp.

Hãy hỏi bác sĩ Healthy E. Hound

Hỏi. Làm sao giữ an toàn cho con tôi ở nhà?

Đáp. Quý vị có thể ngăn ngừa tai nạn cho trẻ tại nhà theo các chỉ dẫn sau đây:

- 1. CỬA SỔ AN TOÀN:** Ngăn ngừa té từ cửa sổ bằng cách khóa cửa sổ khi nào có thể được. Nên biết chắc là khung lưới và quạt cửa sổ hoặc máy điều hòa không khí được lắp ráp an toàn. Gắn song cửa sổ nếu cần. Giữ sợi dây kéo màn ngoài tầm tay trẻ em.
- 2. GIỜ TẮM:** Trẻ con có thể chết chìm rất nhanh trong một số ít nước, vì vậy nên ở lại với các em trong khi tắm. Không nên bỏ đi dù trong chốc lát. Cũng nên cẩn thận với những thùng nước sạch và bồn cầu khi có trẻ nơi đó.
- 3. ĐỒ CHƠI AN TOÀN:** Xem cpsc.gov thường xuyên để biết những thu hồi đồ chơi và sản phẩm trẻ em. Những món thu hồi có thể nguy hiểm. Quý vị nhớ mua đồ chơi thích hợp với tuổi của con. Nếu một món đồ chơi nhỏ có thể bỏ vừa vào ống giấy đi cầu, thì một trẻ em có thể bị nghẹt vì nó.
- 4. AN TOÀN CHỐNG LỬA:** Gắn dụng cụ dò khói trên mỗi tầng trong nhà mình. Nhà trong chung cư, đặt máy báo động trong nhà bếp và gần phòng ngủ. Thay pin hai lần mỗi năm.



TẬN DỤNG MYUHC.COM

1. **IN THẺ HỘI VIÊN.** Nếu bị mất thẻ hội viên, quý vị có thể in lại thẻ vào bất cứ lúc nào.
2. **DUYỆT QUA QUYỀN LỢI.** Nếu muốn biết dịch vụ đó có được chương trình bao trả hay không? Rất dễ kiểm tra nơi đây để biết chắc chắn.
3. **THEO DÕI CÁC ĐƠN XIN BỒI HOÀN.** Xem tất cả dịch vụ nhận qua chương trình sức khỏe của quý vị mà không cần giấy tờ.
4. **TÌM BÁC SĨ, BỆNH XÁ HOẶC BỆNH VIỆN.** Rất dễ tìm người chăm sóc trong hệ thống ở gần quý vị.
5. **HOÀN TẤT BẢN KHÁM SỨC KHỎE RIÊNG.** Việc này giúp chúng tôi cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt nhất theo nhu cầu của quý vị.



Làm ba bước dễ dàng. Muốn bắt đầu, hãy viếng thăm MyUHC.com/CommunityPlan. Bấm vào nút "Register Now" (Ghi danh ngay). Kế tiếp là nhập thông tin trên thẻ hội viên. Quý vị sẽ bắt đầu dùng MyUHC.com.



CHĂM SÓC THỎA ĐÁNG

Chúng tôi muốn quý vị có đúng loại chăm sóc, đúng lúc và đúng chỗ. Chúng tôi không muốn quý vị được chăm sóc quá ít hay có chăm sóc thực sự không cần. Chúng tôi cũng muốn bảo đảm loại chăm sóc quý vị nhận được là chăm sóc có bảo hiểm. Chúng tôi thực hiện điều này bằng cách quản lý phần chăm sóc (utilization management, hay UM). Chỉ có chuyên gia về y tế thực hiện UM. Chúng tôi không cho bất cứ ai khác lệ tài chánh hay tưởng thưởng khi họ khước từ chăm sóc cần thiết.



Có thắc mắc về UM? Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí. Cho hội viên QExA, số điện thoại là

1-888-980-8728 (TTY 711). Cho hội viên QUEST, số điện thoại là **1-877-512-9357 (TTY 711)** Rồi yêu cầu bàn với người trong Ban Điều Quản Sử Dụng. Chúng tôi sẽ giải thích cách UM làm việc và có ý nghĩa gì cho việc chăm sóc quý vị.



HPV VÀ TÔI

Siêu vi papilom ở người (human papilloma virus, hay HPV) là bệnh lây nhiễm qua tình dục thường thấy nhất. Nó gây ra mụn sinh dục. Thường thường thì nó không nghiêm trọng. Nhưng đôi khi, nó có thể đưa đến ung thư.

Nó mang đến phần lớn các trường hợp ung thư cổ tử cung cho phụ nữ. Nó cũng gây ra một số ung thư hậu môn và miệng cho cả đàn ông lẫn đàn bà.

Có thuốc chủng ngừa cho HPV. Nó được khuyến cáo cho cả trai lẫn gái. Chủng ngừa có hiệu lực nhất khi làm trước khi thanh niên có quan hệ tình dục. Trẻ em nên chủng ngừa vào lúc 11 hay 12 tuổi. Nhưng có thể chủng ngừa sớm nhất lúc 9 tuổi và trễ nhất vào lúc 26 tuổi.



Đếm tới 3. Chủng ngừa HPV được cho theo một loạt ba lần tiêm. Hãy hỏi về việc này vào lần khám trước tuổi dậy thì kế tiếp.

Hãy là người khôn ngoan

Quý vị có đọc Cẩm Nang Hội Viên của mình chưa? Đây là nguồn rất tốt để biết thêm thông tin. Có chỉ dẫn cách dùng chương trình. Trong đó trình bày:

- các quyền lợi và dịch vụ cho quý vị.
- những quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại lệ).
- làm cách nào để tìm hiểu những người chăm sóc có tham gia.
- quyền lợi thuốc theo toa của quý vị được đài thọ như thế nào.
- quý vị phải làm gì nếu cần được chăm sóc khi đang đi xa thành phố mình ở.
- khi nào và cách thức để quý vị được chăm sóc từ người chăm sóc ngoài hệ thống.
- địa điểm, khi nào và cách thức để được chăm sóc chánh, ngoài giờ, bệnh tâm thần, chuyên khoa, tại bệnh viện và nơi cấp cứu.
- quý vị có thể phải chi trả tiền đồng trả hay phí tổn bao nhiêu.
- quyền hạn và trách nhiệm hội viên của quý vị.
- chánh sách giữ riêng tư cá nhân của chúng tôi.
- nếu, khi nào và làm sao quý vị có thể cần gửi một đơn xin bồi hoàn.
- làm cách nào để bày tỏ điều than phiền hoặc khiếu nại quyết định bao trả.
- cách thức chương trình của quý vị định đoạt kỹ thuật mới nào được bao trả.
- cách thức để xin thông dịch viên hoặc được người khác giúp đỡ về ngôn ngữ hay để thông dịch.



Xem văn bản. Quý vị có thể đọc Cẩm Nang Hội Viên trực tuyến tại UHCCCommunityPlan.com. Hoặc, gọi Dịch Vụ Hội Viên miễn phí xin gửi cẩm nang đến quý vị. Hội viên QExA, gọi số điện thoại **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Hội viên QUEST, gọi số điện thoại **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



Theo dõi mắt

Đừng để bệnh tiểu đường làm mình bị mù.

Bệnh võng mạc đái tháo đường là nguyên nhân chánh gây ra bệnh mù ở Hoa Kỳ. Nó là một biến chứng thông thường của bệnh tiểu đường. Nó làm hư hại mạch máu mắt. Thường thường, không có triệu chứng cho đến khi đã có nhiều hư hại.

Mồ dùm tia laze có thể ngăn bệnh võng mạc đái tháo đường trở nên tệ hơn. Nhưng nó không thể đảo ngược phần thị giác đã bị hư. Đó là lý do khám mắt bệnh tiểu đường hàng năm rất quan trọng. Nó có thể phát hiện bệnh võng mạc đái tháo đường trước khi quý vị có triệu chứng.

Bác sĩ mắt sẽ dùng thuốc nhỏ mắt làm giãn con ngươi. Sau đó họ sẽ khám trong mắt quý vị. Thử nghiệm nhanh và không đau



Quý vị có bị bệnh tiểu đường không?

UnitedHealthcare có các chương trình giúp những người bị bệnh tiểu đường, bệnh suyễn và những tình trạng khác. Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên miễn phí để biết thêm về những chương trình này. Hội viên QExA, gọi số điện thoại **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Hội viên QUEST, gọi số điện thoại **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Thông tin về nguồn tài nguyên

Dịch Vụ Hội Viên Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc muốn than phiền, gọi số miễn phí.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)

QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

NurseLine (Đường Dây Điều Dưỡng)

Số miễn phí để được y tá giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7.

QExA: 1-888-980-8728 (TTY 711)

QUEST: 1-877-512-9357 (TTY 711)

Healthy First Steps (Bước Đầu Lành Mạnh)

Hỗ trợ về thai kỳ và nuôi dạy con; gọi số miễn phí.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Mạng lưới chúng tôi Dùng danh bạ người chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên.

UHCCommunityPlan.com

MyUHC In thẻ ID, lấy thông tin về quyền lợi và nơi chăm sóc hoặc điền bản giảm định sức khỏe.

MyUHC.com/CommunityPlan

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**.



WE SPEAK YOUR LANGUAGE (CHÚNG TÔI NÓI NGÔN NGỮ CỦA QUÝ VỊ)

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyon pangkustomer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal para sa iyo sa paraang pagbigkas).

