



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# HealthTALK

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Quý vị nghĩ gì?

Trong vài tuần lễ, quý vị có thể sẽ nhận một bản thăm dò trong thư tín. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với chương trình UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận bản thăm dò, xin điền và gửi trả lại qua bưu điện. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Ý kiến của quý vị giúp chúng tôi cải tiến chương trình sức khỏe tốt hơn.



## Hãy để chúng tôi giúp quý vị

Quý vị đã được Đánh Giá Sức Khỏe chưa?

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp chương trình và quyền lợi đặc biệt để giúp cải tiến sức khỏe của quý vị. Đánh Giá Sức Khỏe (Health Assessment) cho chúng tôi biết dịch vụ nào có thể giúp quý vị. Xin trả lời một số câu hỏi sau đây, để chúng tôi có thể tìm một chương trình phù hợp cho quý vị.

Chúng tôi yêu cầu hội viên mới Đánh Giá Sức Khỏe trong vòng 60 ngày sau khi tham gia chương trình. Nếu quý vị đã là hội viên lâu hơn thì vẫn chưa quá muộn.

Đánh Giá Sức Khỏe thật dễ dàng. Việc này chỉ mất vài phút. Đến mạng lưới hội viên an toàn tại **myuhc.com/CommunityPlan**.

Hoặc gọi số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** và hoàn tất việc này qua điện thoại.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802



# E ho'oulu kākou

Hãy lớn lên cùng nhau.

Xin chào! Chúng tôi muốn chào mừng tất cả hội viên mới và cảm ơn tất cả quý vị đã tiếp tục tham gia chương trình sức khỏe của chúng tôi. Chúng tôi đích thực ở Hạ Uy Di và chăm lo cho Hạ Uy Di. Đây là cam kết của chúng tôi để phục vụ và hỗ trợ quý vị, là hội viên của chúng tôi. Đây cũng là về việc chúng tôi sẵn sàng phục vụ quý vị, thông qua các văn phòng tại Honolulu, Hilo hay Maui (2016), và trung tâm điện thoại, nhóm nhân viên y tế ở ngay tại Hạ Uy Di. Chúng tôi chăm chỉ làm việc để là chương trình sức khỏe tốt nhất ở Hạ Uy Di và thực hành kina'ole (đúng đắn) trong mọi việc chúng tôi làm. Cảm ơn quý vị là hội viên của UnitedHealthcare Community Plan của Hạ Uy Di.



Dave Heywood  
Tổng Giám Đốc Chương  
Trình Sức Khỏe

## Định hướng hội viên

Hội viên mới: Hãy chú ý nhận giấy mời để tham gia buổi định hướng hội viên của chúng tôi. Chúng tôi cũng gọi chào mừng quý vị và mời quý vị tham dự buổi định hướng. Tại buổi định hướng hội viên của chúng tôi, quý vị sẽ biết thêm các quyền lợi hiện có và cách tận dụng nhiều nhất chương trình sức khỏe của mình. Quý vị cũng sẽ được giải đáp bất cứ thắc mắc nào. Chúng tôi hân hoan đón tiếp quý vị.

## Biết các quyền lợi về thuốc men của quý vị.

Quý vị có biết nơi lấy thêm thông tin về quyền lợi thuốc theo toa của mình không? Hãy đến mạng lưới của chúng tôi để biết:

- 1. Thuốc nào là thuốc khuyến cáo của chúng tôi.** Đây là danh sách thuốc được bao trả. Chúng tôi khuyến khích quý vị nên dùng các thuốc chung loại khi có thể được.
- 2. Cách mua thuốc theo toa.** Có hàng ngàn tiệm thuốc tây trong hệ thống trên toàn quốc. Quý vị có thể tìm tiệm thuốc tây nào gần nhà, nhận chương trình bảo hiểm của quý vị. Quý vị cũng có thể lấy một số loại thuốc qua bưu điện.
- 3. Các luật định hiện dụng.** Một số thuốc chỉ được bao trả trong vài trường hợp. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước một loại thuốc khác. (Điều này gọi là trị liệu từng bước). Hoặc quý vị có thể cần phải được UnitedHealthcare chấp thuận cho dùng một loại thuốc. (Điều này gọi là xin phép trước). Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị muốn lấy đối với một số loại thuốc.



**Tim thông tin.** Tim thông tin về quyền lợi thuốc theo toa của quý vị tại [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

## Quyền riêng tư của quý vị

Chúng tôi rất tôn trọng quyền riêng tư cá nhân của quý vị. Chúng tôi rất cẩn thận với thông tin sức khỏe được bảo vệ (protected health information, hay PHI) của gia đình quý vị. Chúng tôi cũng bảo vệ thông tin tài chính (financial information, hay FI) của quý vị. Chúng tôi dùng PHI và FI để lo việc kinh doanh. Chúng tôi dùng những thứ này để cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị.

Chúng tôi bảo vệ PHI và FI nói miệng, trên giấy tờ và điện tử trên khắp kinh doanh của chúng tôi. Chúng tôi có luật định chỉ dẫn cách chúng tôi có thể giữ an toàn PHI và FI. Chúng tôi không muốn PHI hay FI bị mất hay thải bỏ. Chúng tôi muốn bảo đảm không có ai dùng thông tin này theo cách sai lầm. Chúng tôi kiểm tra và bảo đảm cẩn thận PHI và FI.

Chúng tôi có chánh sách giải thích:

- cách chúng tôi có thể dùng PHI và FI
- quý vị có quyền hạn gì với PHI và FI của gia đình mình
- khi nào chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với người khác



**Đây không phải là điều bí mật.** Quý vị có thể đọc chánh sách riêng tư của chúng tôi trong Sổ Tay Hội Viên.

Thông tin này được đăng trực tuyến trên [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** để yêu cầu chúng tôi gửi một bản. Nếu có thay đổi chánh sách, thì chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị.

# Theo các con số

## Quý vị có thể bị tiểu đường không?



Bệnh tiểu đường ngày càng phổ biến. Số người lớn bị bệnh tiểu đường đã tăng lên gấp bốn lần kể từ năm 1980. Nếu xu hướng này còn tiếp tục thì đến năm 2050, cứ 3 người lớn sẽ có 1 người bị bệnh tiểu đường. Đây là thông tin từ Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh Hoa Kỳ (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) và Tạp Chí Y Học và Sức Khỏe Cộng Đồng (Journal of Medicine & Public Health) của Hạ Uy Di.

- 1.7 triệu người biết được họ bị bệnh tiểu đường mỗi năm.
- Cứ 10 người Mỹ thì gần 1 người bị bệnh tiểu đường. Có nghĩa là hơn 29 triệu người.
- Hơn 8 triệu người bị bệnh tiểu đường mà không biết mình bị bệnh này.
- Cứ 3 người lớn thì có hơn 1 người – hay 86 triệu người – bị tiền tiểu đường.
- Tiểu đường là nguyên nhân gây tử vong thứ năm tại Hạ Uy Di.
- Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến 8.3 phần trăm dân số người lớn ở Hạ Uy Di (theo số liệu thống kê năm 2010)
- Trong số năm nhóm dân tộc lớn nhất ở Hạ Uy Di thì ảnh hưởng của bệnh tiểu đường không đều, ảnh hưởng lớn nhất đến Thổ Dân Hạ Uy Di và người Phi Luật Tân, sau đó là nhóm người Nhật, Trung Quốc và Cáp-Ca.

Nhiều người bị tiểu đường không có triệu chứng hoặc yếu tố nguy cơ. Không chữa trị tiểu đường thì có thể gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng. Có thể dẫn đến bệnh tim hoặc mất thị lực. Đó là lý do tất cả mọi người phải đi thử nghiệm. Hỏi người chăm sóc xem quý vị có cần làm thử nghiệm trong lần khám tới không. Hỏi cách quý vị có thể phòng ngừa bệnh tiểu đường.



### Chúng tôi có thể giúp đỡ.

Chương trình điều quản bệnh của chúng tôi giúp người bị tiểu đường. Chúng tôi sẽ gửi cho quý vị thông tin về cách điều quản bệnh tốt hơn và cung cấp cho quý vị công cụ để phối hợp với người chăm sóc. Quý vị cũng có thể được y tá giúp đỡ qua điện thoại. Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)** để biết thêm thông tin.

## Có phải là đột quy không?

Đột quy xảy ra khi mạch máu trong não bị bẻ hay bị nghẽn. Tùy theo khu vực nào trong não bị ảnh hưởng và xảy ra trong bao lâu trước khi bắt đầu chữa trị, những người sống sót sau đột quy có thể bị tàn tật từ trung bình đến nặng.

### Triệu chứng

Nhận biết các dấu hiệu đột quy có thể giúp quý vị đi chăm sóc y tế nhanh chóng. Các triệu chứng này bao gồm đột ngột bị:

- tê hay yếu nơi mặt, cánh tay hay chân
- khó đi hay giữ thăng bằng
- lẫn lộn, khó nói hay hiểu
- nhức đầu dữ dội
- thay đổi thị lực ở một hay cả hai mắt
- uể oải
- buồn nôn hoặc ói mửa

### Dấu hiệu

Có ba việc đơn giản có thể giúp quý vị xác định xem người nào đó đang có những triệu chứng này hay không. Nếu có người bị đột quy, thì họ không thể:

- cười
- nói rõ một câu đơn giản
- nâng cả hai tay lên



### Hành động nhanh.

Gọi **911** khi thấy dấu hiệu đầu tiên bị đột quy. Chữa trị nhanh chóng là điều thiết yếu.



# Làm đúng

Đi đâu để được chăm sóc đúng vào đúng lúc

## Lựa chọn đầu tiên cho quý vị: PCP của quý vị

Đối với đa số các bệnh tật hay thương tích, nơi đầu tiên quý vị gọi đến để được chăm sóc là văn phòng của bác sĩ chăm sóc chánh (primary care physician, hay PCP) của quý vị. Quý vị cũng có thể lấy hẹn vào cuối ngày đó. Họ có thể giúp ý kiến cho quý vị tự chăm sóc. Bác sĩ của quý vị có thể gọi đến tiệm thuốc tây để cho toa thuốc. Quý vị cũng có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

**Thí dụ:** Viêm họng, tai, hệ hô hấp hoặc mắt. Cảm lạnh và cảm cúm Vấn đề về da. Triệu chứng hen suyễn nhẹ. Siêu vi trong dạ dày.

## Các lựa chọn tiếp theo cho quý vị: Chăm Sóc Cấp Gấp

Nếu quý vị không thể hẹn gặp bác sĩ thì có thể đến một trung tâm chăm sóc cấp gấp. Các trung tâm chăm sóc cấp gấp sẵn sàng nhận bệnh nhân chưa lấy hẹn. Họ chữa trị nhiều loại bệnh tật và thương tích, Họ có thể thực hiện một vài dạng thử nghiệm chẩn đoán. Nhiều trung tâm chăm sóc cấp gấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

**Thí dụ:** Ngoài dịch vụ cũng như PCP, họ còn chăm sóc những vấn đề như bong gân hoặc gãy xương nhẹ. Vết cắt cần phải khâu. Triệu chứng hen suyễn hoặc tiểu đường nhẹ cần chữa trị nhanh chóng.



## Các trường hợp thực sự khẩn cấp: Gọi số 911 hoặc đến phòng cấp cứu của bệnh viện

Phòng cấp cứu chỉ dùng cho những trường hợp khẩn cấp y tế nghiêm trọng. Chỉ nên đến đó khi quý vị nghĩ bệnh tật hay thương tích của mình có thể gây tử vong hoặc tàn tật nếu không chữa trị ngay.

**Thí dụ:** Dấu hiệu bị đột quỵ hoặc đứng tim. Chảy máu không cầm được. Biến chứng thai kỳ nặng. Triệu chứng hen suyễn hoặc tiểu đường nặng.



**Xin chào y tá!** UnitedHealthcare có đường dây NurseLine 24/7 (hoạt động 24 giờ trong ngày, 7 ngày trong tuần). Quý vị có thể bàn thảo với y tá, bắt kể là vào ban ngày hay ban đêm. Y tá có thể giúp quý vị chọn nơi tốt nhất để đi chăm sóc. Hãy gọi NurseLine 24/7 theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.



## Chủng ngừa phù hợp nhất cho em bé của quý vị

Có em bé hay con nhỏ nghĩa là quý vị còn tiếp tục chủng ngừa nhiều lần. UnitedHealthcare Community Plan sẵn sàng giúp đỡ! Điều quan trọng là đưa trẻ đến bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP), ngay cả khi trẻ không bị bệnh. Điều này có thể giúp phòng ngừa các vấn đề sức khỏe về sau khi trẻ lớn lên. Điều này bao gồm những việc quan trọng như chủng ngừa (còn gọi là chích ngừa).

Gọi cho PCP của con quý vị để biết con đã được loại chích ngừa nào rồi. Nếu con quý vị còn thiếu một vài liều thì lấy hẹn khám với PCP. Điều quan trọng là hoàn tất tất cả các chủng ngừa trước khi con quý vị lên 2 tuổi. Quý vị có thể mang theo đồ chơi ưa thích, mền hoặc thú nhồi bông cho con trong các lần khám này.

Khuyến cáo nên chích các chủng ngừa này trước khi con quý vị lên 2 tuổi:\*

- 3 liều HepB (viên gan B)
- 4 liều DTaP (tiêu chảy, uốn ván, ho gà)
- 3 liều Hib (cúm H, loại B)
- 3 liều IPV (bại liệt)
- 1 liều MMR (sởi, quai bị và sởi Đức (rubella))
- 1 liều Varicella (thủy đậu)



**Hỏi PCP.** Hỏi PCP về lịch chủng ngừa phù hợp nhất cho con quý vị. Giữ một bản sao hồ sơ chủng ngừa của con quý vị và cho người chăm sóc mới xem.

\* Thời biểu chủng ngừa của Hội Bác Sĩ Nhi Đồng Mỹ (American Academy of Pediatrics)



# Sức khỏe hành vi

## Trọn vẹn tâm trí, cơ thể, tinh thần và tình cảm

Tác giả: Robbyn Takeuchi, Giám Đốc Sức Khỏe Hành Vi Optum

Chúng tôi mong mọi người “phục hồi nhanh chóng” khi họ bị bệnh vì sức khỏe tốt và sự lành mạnh là mục tiêu chánh yếu. Phục hồi sức khỏe hành vi là một tiến trình độc nhất với mỗi người. Đó là để đạt được trọn vẹn tâm trí, cơ thể, tinh thần và tình cảm. Chúng tôi tin rằng chỉ có thể đạt được sự lành mạnh đích thực khi toàn bộ cơ thể được chăm sóc tốt và khỏe mạnh.

Cơ Quan Quản Lý Dịch Vụ Sức Khỏe Tâm Thần và Lạm Dụng Ma Túy (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, hay SAMHSA) nêu bốn lãnh vực chánh để hỗ trợ phục hồi cuộc sống:

- **Sức khỏe:** vượt qua hoặc điều quản bệnh hoặc triệu chứng
- **Nhà:** có nơi ở ổn định và an toàn
- **Mục đích:** tìm các hoạt động hàng ngày có ý nghĩa
- **Cộng đồng:** tạo mối quan hệ để được hỗ trợ, có tình bằng hữu, tình yêu và hy vọng.

Để giúp người lạm dụng ma túy hoặc có vấn đề về sức khỏe tâm thần cải tiến trong bốn lãnh vực này, chúng tôi tin rằng phục hồi:

- sẽ đến khi có hy vọng
- là động lực cá nhân
- có thể theo nhiều cách
- được đồng nghiệp và đồng minh hỗ trợ
- được hỗ trợ qua các mối quan hệ và mạng xã hội
- dựa trên và chịu ảnh hưởng văn hóa
- dựa trên sự tôn trọng

Ban Sức Khỏe Hành Vi của chúng tôi cung cấp nhiều dịch vụ có thể giúp ích. Chúng tôi điều phối chăm sóc trong nhiều lãnh vực, chữa trị sức khỏe hành vi, người chăm sóc và thông tin cho cộng đồng.

Mục đích của chúng tôi là hỗ trợ hội viên trong quá trình phục hồi. Chúng tôi giúp họ biết được mục tiêu và ưu điểm của họ. Chúng tôi giúp giải quyết vấn đề và tìm ra lựa chọn. Chúng tôi tán thưởng tiến trình cá nhân. Chúng tôi đem đến hy vọng. Sống cùng các triệu chứng của vấn đề sức khỏe hành vi và y tế có thể là điều khó khăn. Tìm kiếm dịch vụ y tế và xã hội cùng là việc căng thẳng. Chúng tôi tin vào khả năng của mỗi người và sức mạnh của phục hồi để thay đổi cuộc sống.

## Lấy kết quả

UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình Cải Tiến Phẩm Chất. Chương trình này chăm sóc và phục vụ hội viên tốt hơn. Mỗi năm chúng tôi báo cáo cách chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe cho hội viên.

Một trong những mục tiêu của năm vừa qua là tăng số hội viên bị bệnh tiểu đường được thử nghiệm HbA1c. Chúng tôi nhận thấy đã có thêm nhiều hội viên bị bệnh tiểu đường làm thử nghiệm này.

Trong năm tới, chúng tôi sẽ cố gắng để tăng số:

- hội viên được khám nha khoa tổng quát
- lần khám thai cho hội viên đang mang thai
- lần khám hậu sản cho các bà mẹ mới sanh trong thời gian từ 3 đến 8 tuần sau khi sanh
- bệnh nhân bị hen suyễn dùng đúng thuốc

Chúng tôi cũng làm cuộc khảo sát hội viên hàng năm. Chúng tôi muốn biết mức độ chúng tôi đáp ứng nhu cầu của hội viên. Các khảo sát năm 2015 cho biết có tiến bộ nói chung trong:

- mức đánh giá bác sĩ của hội viên
- mức độ trao đổi thông tin của bác sĩ với hội viên
- mức độ thông tin bác sĩ của hội viên biết về các chăm sóc từ bác sĩ khác

Năm nay, chúng tôi sẽ cố gắng cải tiến mức độ hài lòng của hội viên về dịch vụ khách hàng. Chúng tôi sẽ huấn luyện nhân viên tốt hơn để giải quyết các cú gọi của hội viên đúng cách ngay lần đầu tiên. Chúng tôi cũng sẽ cải tiến công cụ tìm kiếm danh bạ người chăm sóc.



**Biết tất cả.** Quý vị muốn biết thêm về Chương Trình Cải Tiến Phẩm Chất của chúng tôi? Gọi số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.





# Hoạt Động Cộng Đồng



UnitedHealthcare hỗ trợ hoạt động IRONKIDS Keiki Dip-n-Dash thứ hai tại Kona, nhằm khuyến khích và thúc đẩy trẻ em có lối sống năng động. Chương trình sức khỏe cung cấp 100 suất ghi danh miễn phí và tài trợ \$3,000 cho Trẻ Em Kama'aina, một tổ chức phi lợi nhuận ở địa phương để giúp đỡ trẻ em và gia đình chúng.



Nhân viên đã biếu tặng các đồ dùng học tập trị giá hơn \$1,500 để tải đầy xe buýt trường học với nhiều đồ dùng học tập cần thiết cho trẻ em Hạ Uy Di trong dự án "Mang Đồ Dùng đến Xe Buýt" ("Stuff Da Bus") của YMCA.



UnitedHealthcare Community Plan tài trợ hàng tháng hoạt động Sinh Nhật Trẻ Em Pa'ina's tại cộng đồng. Hình chụp là nhân viên của chúng tôi tại St. George's Parish ở Waimanalo, sẵn sàng nhập tiệc.



Chúng tôi hợp tác với Thành Phố, Quận Honolulu và các chương trình Mùa Hè cho Trẻ Em của Kama'aina để dạy trẻ về cách dinh dưỡng đơn giản, khoa học, giao tiếp và xây dựng nhóm trong dự án kéo dài năm tuần. Nhóm hơn 500 trẻ em ương mầm, xới đất và trồng đậu lima.



Nhân viên từ các đảo Maui, Oahu, Kauai, và Đảo Lớn cùng nhau đi bộ và gây quỹ trong buổi tăng bộ Memory Walk cho Hiệp Hội Bệnh Alzheimer ở tất cả các đảo. Hình chụp là nhân viên đảo Maui chuẩn bị đi bộ ba dặm để hỗ trợ nghiên cứu và gây quỹ nâng cao nhận thức về bệnh chết người ảnh hưởng đến nhiều cao niên.



Đó là Ngày UnitedHealthcare tại Nông Trại Alouin trong Lễ Hội Bí Ngô Thường Niên lần thứ 15! Nhân viên vui vẻ trò chuyện cùng hàng ngàn khách thăm trong dịp cuối tuần với nhiều trò chơi vui nhộn, hoạt động thể chất và tất nhiên, cả bí ngô nữa!



UnitedHealthcare tổ chức nhiều hoạt động Vinh Danh Cộng Đồng (Community Appreciation) vào mùa thu này. Một trong số những hoạt động này là "Ngày Chiếu Phim Cảm Ơn Miễn Phí" ("Free Mahalo Movie Days.") Chương trình sức khỏe tài trợ ba suất ghi danh miễn phí cho người đi xem phim tham dự các buổi chiếu riêng tư các phim phổ biến về gia đình. Người ghi danh đầu tiên còn được một suất bắp rang kèm nước uống miễn phí.



UnitedHealthcare Community Plan là một trong những nơi bảo trợ đáng tự hào của cuộc Thi Ăn Thường Niên tại Wai'anae lần 2 (2nd Annual Wai'anae Eat Local Challenge) tại Chợ Nông Dân Makeke. Chương trình tài trợ giải chung cuộc (grand prize) cho cuộc thi này, một bộ GoPro Silver 4!

# Quý vị sắp có con?

Hãy bắt đầu chăm sóc thai kỳ ngay.

Khám nhiều lần với bác sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa hoặc nữ hộ sinh là điều tốt khi quý vị có thai. Khám với người chăm sóc sức khỏe phụ nữ ngay sau khi quý vị biết mình có thai. Đây là những gì quý vị sẽ gặp trong buổi hẹn khám khi thai ngày càng lớn:

## Tam cá nguyệt đầu tiên (tháng thứ 1–3)

Sau lần hẹn khám đầu tiên với bác sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa hoặc nữ hộ sinh, quý vị sẽ hẹn khám mỗi tháng. Để:

- Khám sức khỏe toàn diện.
- Hỏi về quá trình sức khỏe của quý vị.
- Dự đoán ngày sanh.
- Tìm hiểu thêm về ăn uống đúng cách, tập thể dục và dùng thuốc bổ nào.

## Tam cá nguyệt thứ hai (tháng thứ 4–6)

Khám với bác sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa hoặc nữ hộ sinh một tháng một lần khi cần thiết, để:

- Đo huyết áp và cân nặng.
- Thử nghiệm máu và nước tiểu thường xuyên để kiểm tra mức đường và sắt.
- Nghe nhịp tim của em bé.
- Làm siêu âm để biết phát triển của em bé.

## Tam cá nguyệt thứ ba (tháng thứ 7–9)

Khám với bác sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa hoặc nữ hộ sinh mỗi 2–3 tuần khi cần cho đến khi thai được 36 tuần và sau đó khám hàng tuần cho đến khi sanh:

- Theo dõi nhịp tim và cử động của em bé.
- Có thể khám vùng chậu để kiểm tra vị trí của em bé.
- Biết cần làm gì khi bắt đầu chuyển dạ.
- Quyết định cho con bú vú hay bú bình.
- Tìm hiểu các lựa chọn kế hoạch hóa gia đình sau khi sanh con.

- Chọn bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) cho con mới sanh của quý vị.



## Vào bất cứ lúc nào trong suốt thai kỳ

Gọi cho bác sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa hay nữ hộ sinh ngay nếu quý vị:

- chảy máu hay ra nước ối từ âm đạo
- phù nặng ở mặt, bàn tay hoặc các ngón tay
- rất đau đầu và không hết
- khó chịu, đau hoặc bị vộp bẻ ở vùng bụng dưới
- bị sốt hoặc ớn lạnh
- liên tục ớn mưa hoặc buồn ói
- bị đau khi đi tiểu



**Hãy nhớ!** Quý vị cần phải khám tổng quát sau khi sanh được ba tuần hoặc muộn nhất là đến tám tuần. Nếu quý vị cần được giúp tìm bác sĩ Sản Khoa/Phụ Khoa thì gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

## Hāpai Mālama

Dù quý vị đang mang thai con đầu lòng hay con thứ ba thì Hāpai Mālama đều có thể giúp đỡ. Quý vị được hỗ trợ cá nhân để giữ gìn sức khỏe trước, trong và sau khi mang thai. Nhân viên của Hāpai Mālama có thể giúp quý vị:

- chọn bác sĩ hoặc nữ hộ sinh
- lấy lịch hẹn khám và kiểm tra
- sắp xếp đưa đến buổi khám bác sĩ
- tìm tài nguyên cộng đồng như chương trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children, hay WIC)
- chăm sóc sau khi sanh con
- chọn bác sĩ nhi khoa (bác sĩ cho trẻ em)
- lấy thông tin về kế hoạch hóa gia đình



**Quý vị đang có thai?** Nên ghi danh ngay hôm nay để mang thai vui vẻ và khỏe mạnh. Gọi chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 7:45 giờ sáng– 4:30 giờ chiều. Hāpai Mālama là một phần quyền lợi của quý vị, không tốn thêm phí.





# Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供大字版、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. (TTY 711).



## Thông tin về nguồn tài nguyên

**Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**

**NurseLine (Đường Dây Y Tá)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-888-980-8728 (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 Bạo Lực Gia Đình Quốc Gia)** Được giúp đỡ miễn phí và kín đáo để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình, gọi số miễn phí **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

**Smoking Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc)** Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**