



Health Talk



Mùa đông 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Quý vị có phản hồi gì?

Bắt đầu từ tháng 3, quý vị có thể nhận được đề nghị hoàn thành một bản khảo sát qua thư bưu điện hoặc điện thoại. Qua bản khảo sát này, chúng tôi muốn biết mức độ hài lòng của quý vị đối với UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận được bản khảo sát, vui lòng điền rồi gửi lại cho chúng tôi qua đường bưu điện. Ý kiến của quý vị sẽ là cơ sở để chúng tôi cải thiện chương trình sức khỏe. Chúng tôi sẽ không tiết lộ câu trả lời của quý vị với bất cứ ai.

Khởi đầu khỏe mạnh

Các lựa chọn thăm khám với PCP của quý vị

Hãy tạo một khởi đầu tốt đẹp cho năm nay bằng cách đặt lịch hẹn khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị. Mỗi năm, tất cả các thành viên trong gia đình của quý vị nên khám sức khỏe với PCP một lần.

Nếu cảm thấy không thoải mái về việc thăm khám trực tiếp với PCP của mình trong năm nay, quý vị có thể chọn dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa. Chăm sóc sức khỏe từ xa là hình thức thăm khám sức khỏe qua máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại thay vì đến phòng khám của nhà cung cấp. Quý vị có thể yêu cầu thăm khám chăm sóc sức khỏe từ xa chỉ dùng âm thanh. Tuy vậy, cuộc hẹn thăm khám của quý vị sẽ mang lại hiệu quả cao hơn nếu quý vị dùng video trên thiết bị của mình.

Hãy gọi điện tới văn phòng của PCP và hỏi xem họ có cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa không. Hãy lên lịch cho lần thăm khám tiếp theo của quý vị ngay hôm nay, bằng hình thức trực tiếp hoặc qua dịch vụ chăm sóc sức khỏe từ xa.

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

AMC-060-HI-ABD-VIETNAMESE

CSHI21MC4887797_000



dōsigny/moment via Getty Images

Chích ngừa đúng lịch

Vắc-xin có ý nghĩa rất quan trọng, kể cả trong đại dịch COVID-19

Việc mọi người ở nhà do COVID-19 đã dẫn tới một hệ lụy, đó là trẻ em không được thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) để chích ngừa vắc-xin theo đúng lịch. Điều này đồng nghĩa với thực tế là có thêm nhiều trẻ em đang có nguy cơ mắc các bệnh có thể phòng ngừa được bằng vắc-xin.

Mặc dù quý vị có thể cảm thấy lo ngại, nhưng việc đưa con tới gặp trực tiếp PCP để được chích ngừa là tuyệt đối an toàn. Nhiều nhà cung cấp đã chuẩn bị sẵn các biện pháp phòng ngừa bổ sung nhằm đảm bảo việc thăm khám của quý vị diễn ra an toàn. Hãy gọi điện tới văn phòng của nhà cung cấp nếu quý vị có bất kỳ thắc mắc hoặc mối lo ngại nào.

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cho con của quý vị về các loại vắc-xin mà con cần. Nếu đã quá lịch chích ngừa cho con, quý vị luôn có thể chích ngừa bù các mũi đã bỏ lỡ. Việc này không bao giờ là quá muộn. Việc chích ngừa vắc-xin đúng lịch giúp phòng bệnh cho con quý vị và cho cả những người khác.

Từ lúc chào đời cho đến khi đủ 18 tuổi, con của quý vị nên được chích ngừa nhiều liều vắc-xin giúp phòng ngừa:

- Viêm gan B
- Vi-rút rota
- Bệnh bạch hầu, uốn ván, ho gà
- Vi khuẩn haemophilus influenzae tuýp b
- Bệnh bại liệt
- Bệnh phế cầu
- Viêm gan A
- Bệnh sởi, quai bị, rubella
- Bệnh thủy đậu
- HPV
- Bệnh viêm màng não mô cầu
- Cúm

Khi đưa con đi chích ngừa, quý vị hãy nhớ thực hiện các biện pháp đảm bảo an toàn như thường làm ở bất cứ nơi nào khác:

- Tuân thủ ý kiến tư vấn của PCP khi ra vào tòa nhà
- Thực hiện biện pháp vệ sinh đúng cách
- Trước, trong và sau khi thăm khám
- Đeo khẩu trang



Chúng ta luôn sát cánh bên nhau trong đại dịch này. Để biết thêm thông tin về việc chích ngừa vắc-xin trong đại dịch vi-rút corona, vui lòng truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan.

Hiểu rõ nguy cơ quý vị mắc bệnh cúm

Cúm đang vào mùa cao điểm. Nếu quý vị chưa chích ngừa cúm trong mùa này, thì hiện giờ vẫn chưa phải là quá muộn. Chích ngừa cúm là biện pháp tốt nhất giúp phòng bệnh.

Hầu hết những người bị cúm đều không cần được chăm sóc y tế. Tuy nhiên, người lớn trên 65 tuổi và những người mắc một số tình trạng bệnh lý nhất định có nguy cơ gặp phải các biến chứng cúm cao hơn. Nếu quý vị thuộc nhóm có nguy cơ cao và mắc các triệu chứng cúm, hãy liên hệ ngay với nhà cung cấp của quý vị.

Các triệu chứng cúm thường gặp bao gồm:

- Sốt
- Ho
- Viêm họng
- Nghẹt mũi
- Đau đầu và đau nhức cơ thể
- Cảm thấy mệt mỏi

Kiểm soát lo âu

Cảm giác căng thẳng trong thời gian diễn ra đại dịch là điều hoàn toàn tự nhiên. Nỗi sợ về COVID-19 và cảm giác bất an về tương lai cũng là những suy nghĩ thường gặp. Những suy nghĩ này có thể gây căng thẳng hoặc lo âu. Nhưng hãy nhớ rằng quý vị không đơn độc. Dịch vụ hỗ trợ luôn có sẵn và được bao trả 100% theo chương trình bảo hiểm của quý vị.

Nếu quý vị cảm thấy không thoải mái về việc thăm khám trực tiếp, hãy truy cập trang myuhc.com/CommunityPlan để tìm nhà cung cấp có các lựa chọn chăm sóc sức khỏe từ xa. Dưới đây là 2 mẹo hay có thể giúp quý vị đối phó với căng thẳng và lo âu:

- **Nghỉ ngơi.** Tắt TV. Đi dạo mà không mang theo điện thoại. Đọc sách hoặc tham gia một hoạt động khác mà quý vị yêu thích. Tránh xa các thiết bị điện tử trong vài giờ có thể giảm mức độ căng thẳng và giúp quý vị tập trung vào những suy nghĩ tích cực.
- **Tập trung vào cơ thể của quý vị.** Lo âu không chỉ ảnh hưởng tới trí óc của quý vị. Lo âu còn khiến cơ thể của quý vị trở nên mệt mỏi, căng thẳng. Việc đưa ra những lựa chọn lành mạnh có thể giúp quý vị cảm thấy dễ chịu hơn. Ăn những bữa ăn cân bằng dinh dưỡng có nhiều ngũ cốc nguyên hạt và rau xanh. Tập thể dục thường xuyên. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh khuyến nghị tập luyện với cường độ vừa phải trong khoảng 20 phút mỗi ngày đối với người lớn. Họ cũng khuyến nghị thực hiện các hoạt động giúp tăng cường cơ bắp ít nhất 2 ngày mỗi tuần.



Yêu cầu hỗ trợ. Tìm nhà cung cấp có các lựa chọn chăm sóc sức khỏe từ xa tại trang myuhc.com/CommunityPlan.



iStock.com/AnneStills

Vùng hoạt động

Thời điểm hợp lý để nghỉ ngơi, thư giãn

Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, nếu cảm thấy căng thẳng do COVID-19, quý vị nên dừng mọi hoạt động hàng ngày và dành thời gian nghỉ ngơi. Nghệ thuật và thủ công mỹ nghệ là lựa chọn tuyệt vời để giải tỏa căng thẳng. Trên thực tế, hoạt động tô màu đã được chứng minh là có tác dụng giúp giảm căng thẳng và lo âu cho cả trẻ em lẫn người lớn. Hãy lấy bút chì màu, phấn màu hoặc bút đánh dấu ra và biến trang này thành một tác phẩm nghệ thuật!

Góc nguồn lực

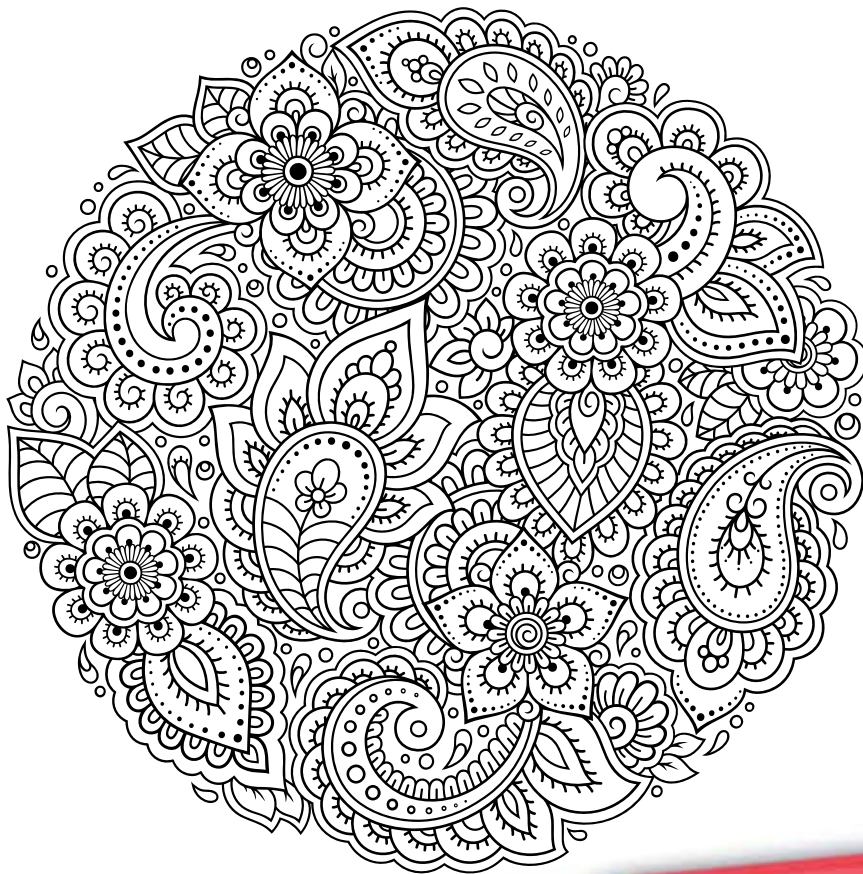
Dịch vụ thành viên: Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711

Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình: Nhận hỗ trợ, tài nguyên và lời khuyên 24/7 (số điện thoại miễn phí).
1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224 thehotline.org

Chương trình Hāpai Mālama: Nhận trợ giúp lên lịch hẹn, bố trí xe đưa đón cho các lần thăm khám y tế, kết nối với các nguồn trợ giúp trong cộng đồng và nhiều dịch vụ khác (số điện thoại miễn phí).
1-888-980-8728, TTY 711



iStock.com/Katikam/Artisteer



Sáng tạo hơn nữa. Tải về các trang tô màu khác có thể in ra tại **healthtalkcoloring.myuhc.com**.

COVID-19



Thông điệp quan trọng từ UnitedHealthcare về vi rút corona (COVID-19)

Sức khỏe và an sinh của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Đó là lý do chúng tôi muốn đảm bảo rằng quý vị luôn được cập nhật thông tin về vi rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang phối hợp với và theo dõi thông tin mới nhất từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Chúng tôi cũng liên lạc với các sở y tế của tiểu bang và tại địa phương. Để biết thông tin và các nguồn lực cập nhật nhất về phòng ngừa, bảo hiểm, chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập UHCCommunityPlan.com/covid-19.

Tôi tự bảo vệ mình tránh COVID-19 bằng cách nào?

Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi rút này. Như với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, như cúm, điều quan trọng là phải tuân theo các thực tiễn phòng ngừa tốt, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn với ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Cố gắng tránh xa những người có thể bị bệnh.
- Không dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống với người bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.
- Mặc dù chích ngừa cúm không ngăn được COVID-19, nhưng vẫn tốt để bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm. Hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị và lên lịch chích ngừa cúm.

Duy trì cập nhật thông tin về lời khuyên mới nhất:

- Để biết thông tin cập nhật nhất về COVID-19, hãy truy cập trang COVID-19 của CDC cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



Năm bước để rửa tay đúng cách

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh. Trong đại dịch COVID-19, việc giữ cho bàn tay sạch sẽ là điều đặc biệt quan trọng để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.

Việc rửa tay rất dễ dàng và đó là một trong những cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh. Bàn tay sạch có thể ngăn chặn vi khuẩn lây lan từ người này sang người khác và trong toàn bộ cộng đồng, từ nhà và nơi làm việc của quý vị đến các cơ sở chăm sóc trẻ em và bệnh viện.

Thực hiện theo năm bước này mỗi lần

1. Làm ướt tay bằng nước sạch, ấm (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
2. Xoa bàn tay bằng cách chà xát cùng với xà phòng. Xoa mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của quý vị.
3. Chà tay trong ít nhất 20 giây. Cần đồng hồ đếm thời gian? Hãy ngâm nga bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” từ đầu đến cuối hai lần.
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc sấy khô tay.

Tìm hiểu thêm về rửa tay thường xuyên tại [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides 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, contact us toll-free at **1-888-980-8728**, TTY **711**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<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**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (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) 您需要其它语言嗎? 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 aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṃean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje 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**).