



Health Talk



Mùa hè 2022

United
Healthcare
Community Plan



Hãy thoa kem chống nắng

Cả gia đình của quý vị nên thoa kem chống nắng bất cứ khi nào đi ra ngoài trời vào mùa hè này. Hãy dùng loại kem chống nắng có quang phổ rộng, không thấm nước và có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.



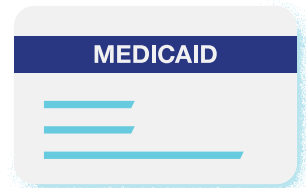
istock.com/agrobacter

Duy trì bảo hiểm của quý vị

Những việc quý vị cần làm để gia hạn

Hằng năm, các thành viên của chương trình Medicaid phải gia hạn tư cách đủ điều kiện để duy trì bảo hiểm của họ. Quý vị cần gia hạn đúng hạn. Nếu không, quý vị sẽ không còn được hưởng phúc lợi nữa. Có một số cách gia hạn. Những cách này có thể bao gồm:

- Gặp trực tiếp
- Qua đường bưu điện
- Qua mạng
- Qua điện thoại



Đừng bỏ lỡ. Hãy tìm hiểu thêm về cách gia hạn Medicaid ở Washington tại trang web uhc.care/pch2gc.

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-069-WA-CAID-VIETNAMESE

CSWA22MD0039133_000

istock.com/Geber66



Trí óc minh mẫn, cơ thể khỏe mạnh

Giúp đỡ trẻ nhỏ và các gia đình vượt qua thời điểm khó khăn

UnitedHealthcare và Sesame Street® muốn giúp trẻ em phát triển thông minh, khỏe mạnh hơn và sống nhân ái hơn. Vì vậy, họ đã cộng tác để biên soạn 3 cuốn sách truyện. Các câu chuyện này có thể giúp trẻ cũng như gia đình của trẻ học cách vượt qua thời điểm khó khăn.

Hãy truy cập vào trang uhcommunityplan.com/grow để đọc hoặc tải các câu chuyện này xuống.

Bounce Back (Trở lại bình thường sau biến cố)

Một gia đình gặp phải những thay đổi lớn và học cách ứng phó.

Looking for Special (Tìm kiếm điều đặc biệt)

Một gia đình trải qua thời điểm khó khăn nhưng trở nên mạnh mẽ hơn.

The Monster Dash (Vượt qua hiểm nguy)

Một gia đình chiến đấu với chứng nghiện và xoay sở trong trung tâm nuôi dưỡng.



istock.com/monkeybusinessimages

Chỉ dành cho quý vị

Nhận thông tin về chương trình sức khỏe phù hợp

Khi đăng ký trang myuhc.com/communityplan, quý vị sẽ nhận được các công cụ giúp quý vị sử dụng chương trình của mình. Quý vị có thể:

- Xem thẻ ID thành viên của mình bất cứ lúc nào
- Nhận trợ giúp trong việc sử dụng phúc lợi
- Tìm nhà cung cấp hoặc nhà thuốc ở gần quý vị



Đăng ký ngay hôm nay. Chỉ mất ít phút. Sau đó, quý vị có thể đăng nhập bất cứ lúc nào. Để bắt đầu, hãy truy cập trang myuhc.com/communityplan.

Chăm sóc sức khỏe cho tất cả mọi người

UnitedHealthcare cam kết giúp hệ thống y tế trở nên tốt hơn. Chúng tôi đang nỗ lực cung cấp dịch vụ chăm sóc có chất lượng và không thiên vị cho tất cả thành viên - bất kể chủng tộc, nơi xuất thân hoặc hoàn cảnh của họ như thế nào.

Chúng tôi muốn lắng nghe trải nghiệm của quý vị với UnitedHealthcare. Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên Trang 4 của bản tin này để cho chúng tôi biết về tình hình dịch vụ của mình.

Danh sách những việc cần làm trong mùa hè

5 hoạt động vui khỏe cần có trong danh sách những việc quý vị cần làm trong mùa hè này

Quý vị đang tìm kiếm ý tưởng thú vị về hoạt động trong mùa hè này? Sau đây là 5 hoạt động đơn giản mà quý vị nên thử.



1. Đi dạo và theo dõi số bước chân của quý vị. Đi dạo là một cách tuyệt vời để thực hiện bài tập nhẹ nhàng. Hãy dùng ứng dụng theo dõi số bước trên điện thoại để theo dõi tiến độ của quý vị.



2. Đến xem chợ nông dân. Đi cùng gia đình để tìm hiểu về những thực phẩm mà quý vị ăn. Chợ nông dân là một nơi lý tưởng để mua nông sản có chất lượng và giàu chất dinh dưỡng.



3. Tổ chức tiệc nướng ngoài trời hoặc dã ngoại. Mùa hè là thời điểm phù hợp để tổ chức ăn uống ngoài trời cùng với gia đình và bạn bè. Hãy thử công thức chế biến của chúng tôi để có một món ăn thêm hấp dẫn và bổ dưỡng: healthtalksiderecipe.myuhc.com.



4. Trồng vườn. Làm vườn là một hoạt động thú vị và có tính giáo dục dành cho cả gia đình. Hãy ghi chép lại những cách làm phát huy hiệu quả. Sau đó, ngắm vườn cây của quý vị đâm hoa kết trái.



5. Tham gia một môn thể thao. Sự kiện thể thao không đơn thuần chỉ để xem cho vui. Chúng còn có thể giúp con của quý vị trở nên hứng thú với hoạt động thể chất.



Khám phá thêm

Quý vị đang tìm kiếm nhiều hoạt động hơn nữa để thực hiện vào mùa hè này? Hãy xem danh sách các trang web du lịch của tiểu bang tại usa.gov/state-travel-and-tourism.



istock.com/eggeggjlew

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).

1-877-542-8997, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm nhà cung cấp, xem phúc lợi, tải sổ tay thành viên xuống hoặc xem thẻ ID thành viên của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.

myuhc.com/communityplan

UHC Doctor Chat: Trò chuyện video 24/7 với bác sĩ mà không cần chờ đợi.

uhdoctorchat.com

NurseLine: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).

1-877-543-3409, TTY 711

Quit for Life®: Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị và 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

Đường dây nóng về sức khỏe hành vi: Nhận trợ giúp về các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần và tình trạng sử dụng chất gây nghiện.

1-800-435-7486, TTY 711



Càng sớm càng tốt

Khám sức khỏe là việc làm rất quan trọng cho trẻ khi trẻ quay trở lại trường học

Trẻ nên được khám sức khỏe trong suốt thời kỳ còn nhỏ và cả khi lớn lên. Những cuộc kiểm tra này đặc biệt quan trọng khi trẻ quay trở lại trường học. Một cuộc khám sức khỏe có thể bao gồm:

- Khám thể chất
- Vắc-xin
- Kiểm tra thị lực và thính lực
- Thảo luận về hoạt động thể chất và chế độ ăn
- Sàng lọc phát triển về khả năng nói, dinh dưỡng, phát triển và các dấu mốc chung về mặt xã hội và cảm xúc
- Hỏi về sức khỏe và tiền sử sức khỏe của con quý vị
- Các xét nghiệm, chẳng hạn như xét nghiệm máu và nước tiểu

Trong quá trình khám sức khỏe, hãy hỏi nhà cung cấp của con quý vị xem con đã đến lịch tiêm các loại vắc-xin hay chưa. Vắc-xin bảo vệ con của quý vị và những trẻ khác không bị ốm đau, bệnh tật. Quý vị có thể xem lịch tiêm vắc-xin cho trẻ nhỏ trên trang **cdc.gov/vaccines**. Nếu con quý vị bị lỡ bất kỳ vắc-xin nào trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để tiêm bù.



Kiểm tra sức khỏe. Hãy gọi cho nhà cung cấp của con quý vị để đặt lịch hẹn ngay hôm nay.

Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập trang **myuhc.com/communityplan**. Quý vị cũng có thể gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có trên góc nguồn lực ở bên trái.



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬ ប្រមាញ់អ្នកឆ្ងង់ TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711