



Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn

imtmphoto/stock.adobe.com



Mùa thu 2023

United
Healthcare
Community Plan

Nội dung

Thời điểm để quý vị tiêm phòng cúm hằng năm đã đến. Công cụ tìm kiếm của chúng tôi giúp quý vị dễ dàng tìm được một địa điểm tiêm phòng cúm. Vui lòng tìm hiểu thêm trên Trang 3.



Gia hạn Medicaid

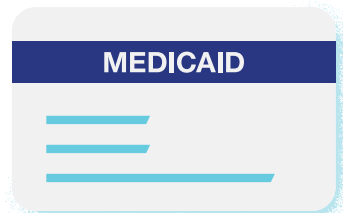
Giữ sức khỏe và duy trì bảo hiểm

Quý vị vẫn có các lựa chọn

Nếu quý vị cần có bảo hiểm y tế nhưng không còn đủ điều kiện tham gia Medicaid QUEST Integration, hãy truy cập Health Insurance Marketplace tại

healthcare.gov. Quý vị cũng có thể gọi điện theo số **1-800-318-2596**.

Có nhiều lựa chọn với mức phí phải chăng cho những người muốn giữ sức khỏe và duy trì bảo hiểm.



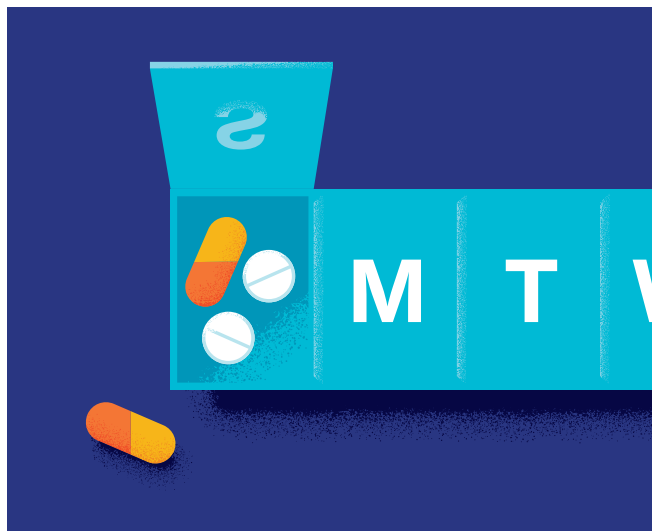
Thuốc

Theo dõi

Lời khuyên về cách dùng thuốc hằng ngày

Việc theo dõi thời điểm cần phải dùng thuốc có thể khó khăn đối với bạn. Hơn nữa, quý vị càng dùng nhiều thuốc thì càng khó theo dõi. Sau đây là một số ý tưởng có thể giúp ích:

- **Biết rõ thuốc của quý vị.** Lập danh sách tất cả các loại thuốc quý vị dùng và thời điểm cần phải dùng thuốc. Quý vị cũng có thể bao gồm cả thông tin trên nhãn khuyến cáo, chẳng hạn như liệu quý vị có nên dùng thuốc cùng với thức ăn hay không.
- **Hình thành thói quen.** Lập lịch biểu dùng thuốc và thực hiện theo lịch biểu đó mỗi ngày. Cất thuốc trong hộp chia thuốc dành cho 7 ngày để thuận tiện cho sinh hoạt hằng ngày.
- **Kết hợp với các hoạt động.** Tìm các hoạt động quý vị làm hằng ngày vào thời điểm quý vị cần dùng thuốc, chẳng hạn như đánh răng. Sử dụng các hoạt động này để giúp nhắc nhở quý vị dùng thuốc.
- **Đặt báo thức.** Đặt báo thức trên đồng hồ để bàn, đồng hồ đeo tay hoặc điện thoại để nhắc nhở quý vị khi nào cần phải dùng thuốc. Quý vị cũng có thể nhờ một thành viên gia đình giúp quý vị ghi nhớ.
- **Sử dụng ghi chú.** Viết lời nhắc dùng thuốc lên giấy ghi chú và dán ở nơi quý vị dễ nhìn thấy, chẳng hạn như trên gương phòng tắm hoặc cánh cửa tủ lạnh.



istock.com/Michael Edwards

Cuộc sống hằng ngày

3 cách tập thể dục

Tập thể dục là một yếu tố quan trọng để mang lại lối sống lành mạnh. Hoạt động này có thể giúp quý vị kiểm soát các bệnh như tiểu đường, béo phì và bệnh tim. Tập thể dục cũng có thể giúp quý vị cảm thấy tốt hơn về mặt tinh thần. Thói quen này có thể giúp quý vị bớt căng thẳng, buồn bã và mệt mỏi.

Đối với nhiều người, việc tập thể dục có thể khó thực hiện. Sau đây là 3 ý tưởng giúp quý vị trở nên năng động hơn. Trước khi bắt đầu, hãy trao đổi với nhà cung cấp để đảm bảo những bài tập này tốt cho quý vị.

1. **Di chuyển cánh tay.** Hãy thử gơ hai cánh tay lên trên đầu rồi hạ xuống sang hai bên cơ thể. Quý vị cũng có thể duỗi thẳng hai cánh tay từ hai bên cơ thể và di chuyển cánh tay theo vòng tròn nhỏ.
2. **Nhún vai.** Bài tập này giúp cơ lưng và cổ khỏe hơn.
3. **Xoay người.** Xoay người sang một bên là một cách hiệu quả để tăng cường cơ bắp và giảm đau lưng. Khi ngồi trên ghế, xoay người sang một bên và giữ trong vài giây. Sau đó đổi bên.

Để tập luyện tốt, hãy thực hiện mỗi bài tập này ít nhất 10 lần.

Kiểm soát bệnh tật

Tìm hiểu thêm về quý vị

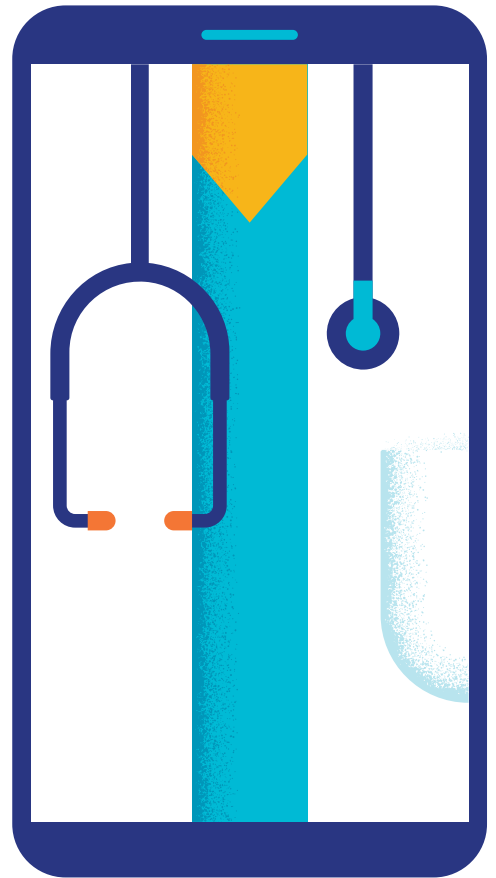
Các nguồn trợ giúp trực tuyến để tìm hiểu về tình trạng sức khỏe của quý vị

Những người được chẩn đoán mắc bệnh thường có nhiều thắc mắc. Quý vị có thể băn khoăn:

- Đây là bệnh gì?
- Có các phương pháp điều trị nào?
- Tình trạng này ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tổng thể của mình?
- Điều gì có thể xảy ra nếu mình không thay đổi lối sống?

Chúng tôi có một chương trình kiểm soát bệnh tật để giúp quý vị tìm hiểu thêm và kiểm soát sức khỏe của mình tốt hơn. Hãy truy cập trang myuhc.com/communityplan/healthwellness để tìm hiểu về:

- Bệnh hen suyễn
- Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD)
- Bệnh động mạch vành (CAD)
- Bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD)
- Bệnh trầm cảm
- Bệnh tiểu đường
- Suy tim
- Viêm gan C
- Tăng huyết áp
- Béo phì
- Hồng cầu lưỡi liềm



Tiêm phòng cúm

Phòng chống bệnh cúm

Thời điểm để quý vị tiêm phòng hằng năm đã đến

Tiêm phòng cúm hằng năm là việc quan trọng. Mọi đối tượng từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm phòng cúm. Dưới đây là 3 lý do nên tiêm phòng cúm:

1. Việc tiêm phòng giúp bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh cúm.
2. Nếu quý vị bị cúm, việc tiêm phòng cúm sẽ giúp làm giảm các triệu chứng nghiêm trọng.
3. Tiêm phòng cúm cũng bảo vệ gia đình quý vị khỏi bị cúm. Khi mọi người đều được tiêm phòng cúm, bệnh cúm sẽ khó lây lan hơn.



Hãy tiêm phòng cúm ngay hôm nay. Quý vị được miễn phí tiêm phòng cúm. Chúng tôi có một công cụ trực tuyến giúp quý vị dễ dàng lên lịch biểu hơn. Hãy truy cập trang myuhc.com/findflushot.



Nguồn trợ giúp thành viên

Dành riêng cho quý vị

Chúng tôi muốn giúp quý vị tận dụng tối đa chương trình sức khỏe của mình một cách dễ dàng nhất có thể. Là thành viên của chúng tôi, quý vị sẽ được hưởng nhiều dịch vụ và phúc lợi.

Dịch vụ thành viên: Nhận trợ giúp về các câu hỏi và thắc mắc của quý vị. Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp về đặt lịch hẹn, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

myuhc.com: Trang web của chúng tôi lưu giữ tất cả 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 phúc lợi hoặc thẻ ID thành viên của mình, bất kể quý vị đang ở đâu.

myuhc.com/communityplan

Ứng dụng UnitedHealthcare: Truy cập thông tin về chương trình sức khỏe của quý vị khi đang di chuyển. Xem bảo hiểm và phúc lợi của quý vị. Tìm các nhà cung cấp trong mạng lưới ở gần. Xem thẻ ID thành viên của quý vị, nhận chỉ đường đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ và hơn thế nữa.

Tải xuống trên the App Store® hoặc Google Play™

NurseLine: Nhận dịch vụ tư vấn miễn phí 24/7 về sức khỏe từ y tá (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Vận chuyển: Quý vị có thể được đưa đón đến và đi từ các địa điểm thăm khám y tế cũng như hiệu thuốc. Để đặt lịch đi, hãy gọi điện cho ModivCare ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn (số điện thoại miễn phí).

1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133

Quản lý dịch vụ chăm sóc: Chương trình này dành cho những thành viên có bệnh mãn tính và nhu cầu phức tạp. Quý vị có thể nhận các cuộc gọi điện thoại, dịch vụ thăm khám tại nhà, chương trình giáo dục về sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhắc nhở cuộc hẹn, hỗ trợ đưa đón và hơn thế nữa (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Số hóa: Đăng ký nhận email, tin nhắn văn bản và tệp kỹ thuật số để cập nhật thông tin về sức khỏe của quý vị nhanh hơn.

myuhc.com/communityplan/preference

Các khóa học định hướng thành viên theo hình thức trực tuyến: Hãy theo dõi email để xem lời mời tham dự Các khóa học định hướng thành viên của chúng tôi mỗi tháng. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về chương trình bảo hiểm y tế của mình và cách tận dụng tối đa các phúc lợi. Hãy liên hệ với Dịch vụ thành viên để có tên trong danh sách khách mời cho buổi tiếp theo (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Nhóm cố vấn thành viên (MAG): Giúp các thành viên khác có cuộc sống khỏe mạnh hơn. Hãy chia sẻ nhận xét và đề xuất của quý vị về cách thức làm việc của chúng tôi (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711

Community Transitions for the Justice-Involved (Chuyển đổi cộng đồng cho những người có liên quan đến công lý): Chương trình này được cung cấp nhằm giúp đỡ các thành viên liên quan đến hệ thống tư pháp quay trở lại cộng đồng. Chúng tôi giúp đỡ bằng cách kết nối họ với dịch vụ chăm sóc sức khỏe mà họ cần. Chúng tôi cũng kết nối họ với các dịch vụ liên quan khác bằng các nguồn trợ giúp trong cộng đồng và các tổ chức dựa vào cộng đồng (số điện thoại miễn phí).

1-888-980-8728, TTY 711



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.