



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

# Health TALK



## TRONG ẤN BẢN NÀY

Huyết áp cao.....	Trang 2
Bỏ hút thuốc lá.....	Trang 3
Bệnh mắt do bị tiểu đường.....	Trang 4
Chích ngừa phế cầu khuẩn.....	Trang 4
Buồn nản sau khi sanh.....	Trang 5
Chấn động.....	Trang 7

## Rất hiệu quả!

Chích ngừa cảm cúm giữ gìn sức khỏe cho hàng triệu người.

Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention) đang nghiên cứu xem chích ngừa cảm cúm có hiệu quả tới mức nào. Họ xem xét dữ liệu về cảm cúm từ sáu năm qua. Họ nhận thấy rằng thuốc chích ngừa cảm cúm đã phòng tránh:

- 13.6 triệu trường hợp bị bệnh.
- 5.8 triệu lần đi khám bác sĩ.
- 112,900 trường hợp nhập viện.

Mọi người ở độ tuổi từ 6 tháng trở lên nên đi chích ngừa cảm cúm mỗi năm. Các lần chích ngừa mới sẽ có sẵn vào mùa thu. Chúng bảo vệ mọi người chống lại các loại cảm cúm - theo dự đoán của các chuyên gia y tế - sẽ thường thấy nhất trong năm nay. Quý vị và gia đình nên đi chích ngừa sớm.



**Đi chích ngừa.** Chích ngừa cảm cúm luôn có sẵn tại nhiều nơi. Quý vị cần tìm nơi chích ngừa cảm cúm nhận chương trình sức khỏe của mình? Viếng [UHCommunityPlan.com](http://UHCommunityPlan.com).



# Nên biết rõ các chỉ số của mình

## Điều quan trọng là phải kiểm soát huyết áp.

Hầu như cứ ba người lớn thì có một người bị cao huyết áp. Tình trạng này còn gọi là tăng huyết áp. Điều này có nghĩa là huyết áp ở mức 140/90 hay cao hơn. Huyết áp cao hơn 120/80 nhưng thấp hơn 140/90 được xem là tình trạng tiền tăng huyết áp.

Chứng cao huyết áp thường không có triệu chứng. Điều này khiến cho nhiều người không để ý đến vấn đề này. Nhưng vì chứng này có thể gây ra những bệnh trạng nghiêm trọng, nên điều quan trọng là phải điều trị. Tăng huyết áp là nguyên nhân hàng đầu gây đột quỵ, đứng tim, bệnh thận và suy tim sung huyết. Quý vị có thể có nhiều cách để kiểm soát huyết áp của mình.

- Hạn chế ăn muối - dưới 1,500 mg mỗi ngày.
- Hạn chế uống rượu - một ly mỗi ngày cho phụ nữ hay hai ly cho đàn ông hoặc ít hơn.
- Duy trì mức cân lượng tốt cho sức khỏe.
- Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày.
- Đừng hút thuốc lá.
- Chế độ căng thẳng.



**Đến gặp bác sĩ.** Nếu thay đổi lối sống vẫn chưa đủ, thì bác sĩ sẽ cho dùng thuốc. Có nhiều loại thuốc giảm huyết áp khác nhau. Nhớ là phải giữ đúng tất cả lần hẹn khám theo dõi với bác sĩ. Nên thường xuyên kiểm tra huyết áp.



## Cứu mạng sống

Có hơn 2 triệu người sống còn với bệnh ung thư vú tại Hoa Kỳ. Khám thăm dò có thể giúp tìm bệnh trước khi có bất cứ triệu chứng nào. Ung thư vú có thể được chữa trị hết nếu tìm ra bệnh sớm. Hội Ung Thư Mỹ (American Cancer Society) đề nghị:

- **TỰ CHĂM SÓC:** Bắt đầu tự khám vú hàng tháng khi được 20 tuổi. Bác sĩ hoặc y tá có thể chỉ dẫn cho quý vị cách làm. Cho bác sĩ biết ngay nếu quý vị sờ thấy hoặc thấy bất cứ thay đổi nào nơi vú của mình.
- **KHÁM VÚ Y TẾ:** Bác sĩ của quý vị phải kiểm tra vú của quý vị trong khi khám tổng quát thường lệ. Phụ nữ từ 20 đến 39 tuổi nên đi khám ít nhất một lần mỗi ba năm. Các lần khám có thể được thực hiện thường xuyên hơn khi quý vị lớn tuổi hơn.
- **RỌI KHÁM VÚ:** Phụ nữ nên đi rọi khám vú đầu tiên, điều này còn gọi là rọi khám vú lúc đầu, từ 35–40 tuổi. Phụ nữ được 40 tuổi hoặc lớn hơn nên đi chụp quang tuyến X vú mỗi năm.



**Những gì đúng cho quý vị?** Phụ nữ có nguy cơ cao bị ung thư vú có thể cần chương trình khám thăm dò đặc biệt. Hãy nói chuyện với người chăm sóc của quý vị về các yếu tố nguy cơ của quý vị. Lập chương trình đi khám thăm dò thông thường.



## Chúng tôi quan tâm đến phẩm chất

Chương Trình Cải Tiến Phẩm Chất (Quality Improvement program) của UnitedHealthcare Community Plan cung cấp mức chăm sóc và dịch vụ tốt hơn cho hội viên của chúng tôi. Hàng năm, chúng tôi báo cáo cho biết họ cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt ra sao. Nhiều thông tin trong báo cáo của chúng tôi là về vấn đề sức khỏe cộng đồng cần quan tâm.

Trong năm 2012, mục tiêu của chúng tôi là gia tăng số lần đi khám của trẻ em khỏe mạnh cho các em ở độ tuổi từ 3-6 tuổi, tăng thêm số phụ nữ đi khám bác sĩ sớm trong thai kỳ và gia tăng số phụ nữ đến khám theo dõi với bác sĩ của họ sau khi sinh con. Trong năm 2013, chúng tôi nhận thấy có thêm nhiều phụ nữ đi khám bác sĩ sớm trong thai kỳ cũng như đi khám bác sĩ của họ sau khi sinh con. Số lần đi khám trẻ em khỏe mạnh cho các em ở độ tuổi từ 3-6 tuổi thấp hơn so với mục tiêu của chúng tôi.

Trong năm 2013-2014, chúng tôi sẽ tiếp tục khuyến khích và cố gắng đạt được tỷ lệ đi khám trẻ em khỏe mạnh cao hơn cho các trẻ thơ, trẻ em và thanh thiếu niên. Chúng tôi cũng sẽ cố gắng tăng thêm số hội viên đi khám thăm dò ung thư vú, ung thư cổ tử cung và mức cholesterol.

Chúng tôi cũng thực hiện nhiều cuộc khảo sát ý kiến hội viên mỗi năm để biết xem chúng tôi đáp ứng nhu cầu của hội viên tốt ra sao. Các cuộc khảo sát ý kiến năm 2013 của chúng tôi đã cho thấy có sự tăng tiến trong năm thứ ba liên tiếp trong ý kiến đánh giá của hội viên về mức độ họ được chăm sóc cần thiết, bác sĩ bàn thảo với họ thấu đáo tới mức nào cũng như cung cách trung tâm dịch vụ khách hàng cư xử với họ. Chúng tôi liên tục cố gắng cải tiến trung tâm dịch vụ khách hàng và hiện nay, trung tâm đã có các chuyên gia, bác sĩ chuyên khoa có thể bàn thảo với hội viên nào phải gọi đến hơn một lần để hỏi về vấn đề rắc rối.



**Được tất cả.** Nếu quý vị muốn biết thêm về chương trình Cải Tiến Phẩm Chất (Quality Improvement) và tiến trình của chúng tôi về việc đáp ứng mục đích, xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



## Quý vị có thể bỏ hút thuốc

### Tham Gia vào Great American Smokeout.

Sử dụng thuốc lá là nguyên nhân gây bệnh dễ ngăn chặn nhất tại Hoa Kỳ. Đây cũng là nguyên nhân số 1 gây tử vong sớm. Tuy nhiên, cứ năm người Mỹ lại có một người vẫn còn hút thuốc lá. Có nhiều triệu người hút xì gà hay ống vố hoặc nhai thuốc lá. Nếu quý vị là một trong hơn 60 triệu người sử dụng thuốc lá tại Hoa Kỳ, thì đã đến lúc bỏ hút thuốc.

Great American Smokeout (Ngày hội toàn dân Mỹ bỏ hút thuốc) có thể là ngày tốt lành để quý vị bỏ thuốc lá — ngay cả khi chỉ bỏ hút thuốc trong một ngày. Ngày hội hàng năm này sẽ được thực hiện vào mùa thu này - ngày 21 tháng Mười Một.



**Quý vị có thể thực hiện điều đó.** Nên hỏi bác sĩ về những loại thuốc có thể giúp thêm. Quý vị cũng có thể bỏ hút thuốc thành công hơn nếu được giúp đỡ. Gọi cho Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc) toàn quốc theo số **1-800-QUITNOW (1-800-784-8669) (TTY 711)**.

## TẤT CẢ ĐỀU CÓ THỜI HẠN

Khi quý vị gọi điện thoại để lấy hẹn với người chăm sóc, xin cho văn phòng biết tại sao quý vị cần phải gặp bác sĩ. Điều này sẽ giúp họ biết chừng nào nên cho hẹn. Quý vị có thể lấy hẹn theo các thời hạn sau đây.

- Ngay lập tức cho **TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP**
- Trong vòng 24 tiếng đồng hồ cho **TRƯỜNG HỢP CHĂM SÓC CẦN GẤP**
- **ĐI KHÁM CHO TRƯỜNG HỢP TRẺ BỊ BỆNH** nội trong 24 tiếng đồng hồ
- **ĐI KHÁM CHO TRƯỜNG HỢP NGƯỜI LỚN BỊ BỆNH** nội trong 72 tiếng đồng hồ
- **ĐI KHÁM CHĂM SÓC CHÁNH THÔNG THƯỜNG** nội trong 21 ngày lịch
- **ĐI KHÁM CHUYÊN KHOA THÔNG THƯỜNG** nội trong 4 tuần
- **NĂM LẠI BỆNH VIỆN KHÔNG KHẨN CẤP** nội trong 4 tuần



**Cần được giúp đỡ?** Cho chúng tôi biết nếu quý vị gặp khó khăn xin lấy hẹn với người chăm sóc. Hãy gọi Member Services của quý vị theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



# Xem tại đây

## Đừng để bệnh tiểu đường làm mất thị lực của quý vị.

Bệnh võng mạc tiểu đường là nguyên nhân chính gây mù mắt tại Hoa Kỳ. Đây là biến chứng phổ biến của bệnh tiểu đường. Nó làm hư hỏng mạch máu trong mắt. Phần lớn thời gian, các triệu chứng không bắt đầu cho đến khi mắt tệ đi.

Phẫu thuật bằng tia laser có thể ngăn không cho bệnh võng mạc tiểu đường trở nên tệ đi. Nhưng nếu đã mất thị lực rồi thì không thể lấy lại được. Đó là lý do quan trọng phải khám mắt do tiểu đường mỗi năm. Khám để biết được vấn đề trước khi quý vị có triệu chứng.

Bác sĩ mắt sẽ làm giãn con ngươi của quý vị bằng thuốc nhỏ mắt. Sau đó vị này sẽ nhìn vào bên trong mắt của quý vị. Khám nghiệm này nhanh chóng và không đau.

Người bị tiểu đường cũng có nguy cơ cao hơn bị các bệnh khác về mắt. Những bệnh này bao gồm bị đục thủy tinh thể và tăng nhãn áp. Kiểm soát tốt bệnh tiểu đường có thể ngăn ngừa những bệnh về mắt này.



**Khám mắt thật kỹ.** Khám bác sĩ mắt mỗi năm. Yêu cầu gửi kết quả cho bác sĩ chăm sóc chính của quý vị. Cần tìm bác sĩ mắt chấp nhận chương trình sức khỏe của quý vị? Viếng mạng lưới [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com).



## Chủng ngừa tốt

Liên cầu trùng viêm phổi (*Streptococcus pneumoniae*) là vi khuẩn thịnh hành. Chúng lây lan khi hắt mũi và ho. Chúng gây ra một số bệnh viêm phổi nghiêm trọng. Mỗi năm chúng gây tử vong cho nhiều người tại Hoa Kỳ hơn là tổng số tất cả các bệnh có thể chích phòng ngừa khác.

Điều rất quan trọng là những người lớn có nguy cơ nên đi chủng ngừa. Những người được đề nghị chủng ngừa là:

- bất cứ người nào trên 65 tuổi.
- những người hút thuốc.
- người bị hen suyễn, tiểu đường hoặc các tình trạng kinh niên khác.
- người có hệ miễn dịch yếu.

Chủng ngừa phế cầu khuẩn có thể cho trọn đời, nhưng một số người cần được chích bồi (booster) sau năm năm. Hỏi bác sĩ nếu đã đến lúc quý vị đi chích ngừa.



**Đi khám bác sĩ.** Người lớn cũng cần được khám sức khỏe hàng năm. Quý vị có cần tìm bác sĩ không?

Viếng mạng lưới [UHCCommunityPlan.com](http://UHCCommunityPlan.com). Hoặc gọi Member Services của quý vị theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



## Vượt qua nỗi buồn chán sau khi sanh em bé

### Quý vị có thể bị buồn chán sau khi sanh không?

Sau khi sanh em bé, các nội tiết tố (hormone) của quý vị có nhiều thay đổi. Điều này có thể làm cho quý vị rất dễ xúc cảm. Cảm thấy muốn khóc, tức giận, lo lắng hoặc hồi hộp bắt đầu từ hai đến ba ngày sau khi sanh là điều bình thường. Đây là những cảm xúc bình thường.

Nếu những cảm xúc này không mất đi sau một tuần lễ hoặc bắt đầu tệ đi, thì có thể là tình trạng “buồn chán sau khi sanh”. Các triệu chứng khác bao gồm quý vị khó tự lo cho mình hay em bé hoặc không thể làm các công việc hàng ngày. Quý vị cảm thấy lo âu hoặc bị các cơn hoảng sợ. Quý vị nghĩ rằng mình không thể đương đầu với những thử thách của công việc làm mẹ. Có thể quý vị lại lo sợ là mình sẽ làm hại chính bản thân hay em bé.

Nếu quý vị nghĩ rằng mình bị “buồn chán sau khi sanh”, thì nên nói ngay cho bác sĩ biết. Tình trạng này sẽ thuyên giảm nếu được điều trị. Hãy cố gắng tự lo cho mình thật tốt. Nên ăn uống lành mạnh và nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt. Nhờ bạn tình, gia đình và bạn bè của quý vị giúp làm việc nhà và chăm sóc em bé. Tâm sự với người nào quý vị tin tưởng.



**Khám thăm dò.** Trong lần khám sau khi sanh, bác sĩ có thể khám thăm dò chứng buồn chán sau khi sanh. Quý vị nên đến gặp người chăm sóc kể từ bốn đến sáu tuần lễ sau khi sanh. Nếu quý vị sanh mổ, thì cũng nên đến gặp người chăm sóc vào hai tuần lễ sau khi sanh.

## Tùy nghi lựa chọn

Quý vị có quyền tự lấy quyết định y tế. Người chăm sóc sẽ trình bày về các lựa chọn chữa trị theo cách thức giúp quý vị dễ hiểu. Quý vị có quyền từ chối trị liệu. Quý vị cần phải ký tên vào biểu mẫu để trả lời “có” đối với liệu pháp mình muốn. Đây được gọi là tiến trình hiểu biết và thỏa thuận.

Nhưng nếu quý vị bệnh quá nặng khiến không thể ký tên đồng ý thì sao? Văn bản chỉ dẫn trước sẽ giúp người chăm sóc biết quý vị muốn theo trị liệu nào. Có các dạng chỉ dẫn trước bao gồm:

- **DI CHỨC SỐNG** là văn tự trình bày dạng chữa trị quý vị muốn. Sẽ chỉ có hiệu lực nếu quý vị bị tổn thương hoặc bệnh rất nặng và không thể cho biết quyết định của bản thân về việc trợ sinh.
- **ỦY QUYỀN DÀI HẠN** là văn tự giao phó cho người khác lấy quyết định dùm. Quý vị có thể chọn người trong gia đình hoặc người bạn khâm tín. Người này sẽ đại diện bất cứ khi nào quý vị tạm thời hay vĩnh viễn không thể lấy quyết định y tế. Cũng có thể làm giấy ủy quyền dài hạn về chăm sóc sức khỏe tâm thần.
- **TUYÊN BỐ VỀ VIỆC TRỊ BỆNH TÂM THẦN** là lựa chọn quan trọng cho người bị bệnh tinh thần. Quý vị có thể chọn người lấy quyết định trị bệnh tâm thần dùm nếu lơ đãu ốm quá nặng và không thể đưa ra lựa chọn sáng suốt. Quý vị cũng có thể nêu rõ mình muốn hoặc không muốn dạng chữa trị sức khỏe tâm thần nào.



**Nên viết xuống.** Hãy hỏi xin biểu mẫu từ bác sĩ hay bệnh viện để dễ lập những điều chỉ dẫn trước. Các mẫu cũng có sẵn tại [www.caringinfo.org/stateaddownload](http://www.caringinfo.org/stateaddownload). Hãy giao bản sao biểu mẫu cho người chăm sóc và người mà quý vị tin tưởng, và giữ một bản cho chính mình.







# Lần chủng ngừa cuối cùng

Trẻ vị thành niên được hết tất cả các chủng ngừa của em khi được 16 tuổi.

Được 16 tuổi là một điểm mốc lớn cho trẻ vị thành niên. Một số các em học lái xe. Hầu hết các em đều bắt đầu hoạch định cuộc đời của mình sau khi tốt nghiệp trung học. Đây cũng là lúc các em nhận chủng ngừa cuối cùng của mình — Chủng ngừa bồi dưỡng cho viêm màng não.

Viêm màng não là viêm màng óc và tủy sống. Điều này rất thường cho những người tuổi từ 16–21. Bệnh này lây lan rất dễ dàng ở những nơi như phòng ăn ở tại đại học hoặc tại các trại lính. Bệnh này có thể gây tử vong hoặc gây ra các vấn đề vĩnh viễn, ngay cả khi được chữa trị. Chủng ngừa này bảo vệ từ bốn loại vi khuẩn viêm màng não thông thường.



**Cần đi khám tổng quát.** Trẻ trước tuổi vị thành niên và trẻ vị thành niên cần đi khám tổng quát mỗi năm. Các em sẽ được bắt cứ chủng ngừa nào mà các em cần trong các lần khám này. Cần tìm bác sĩ cho trẻ vị thành niên của quý vị? Dùng danh bạ người chăm sóc tại [UHCommunityPlan.com](http://UHCommunityPlan.com).

## 4 sự thật về CHF

1. Suy tim xung huyết (Congestive heart failure, hay CHF) có nghĩa là tim không bơm đều và máu chảy vào cơ bắp và các bộ phận khác bị giảm đi.
2. CHF gây thở hổn hển (nhất là khi tập thể dục hoặc nằm thẳng trên giường), mệt mỏi, yếu kém và cổ chân bị sưng.
3. Chữa trị bệnh CHF bao gồm nghỉ ngơi hoặc thay đổi các sinh hoạt hàng ngày của mình, ăn ít muối và uống thuốc.
4. Quý vị có thể giảm bớt nguy cơ bằng cách kiểm soát áp huyết của mình. Giảm cân lượng nếu bác sĩ khuyên quý vị nên làm. Tập thể dục. Ăn bớt muối.



## Khởi đầu tốt nhất

Cho con bú sữa mẹ có thể là một kinh nghiệm thú vị cho cả quý vị và con mình. Làm theo ba chỉ dẫn này để giúp quý vị cho con bú sữa mẹ dễ dàng.

### 1. CHO CON BÚ SỚM VÀ THƯỜNG

**XUYÊN.** Cố gắng cho con bú sữa mẹ trong vòng một giờ đầu tiên sau khi sinh. Trẻ sơ sinh cần bú ít nhất mỗi hai giờ, nhưng không cần phải theo thời biểu nghiêm ngặt. Cho bú sẽ làm cho vú quý vị tiết nhiều sữa.

### 2. CHO CON BÚ SỮA MẸ THEO YÊU CẦU.

Để ý con quý vị để biết các dấu hiệu bé đói. Bé đói có thể tỉnh táo hay năng động hơn hoặc đưa hai tay vô miệng. Đừng đợi cho đến khi bé bắt đầu khóc đòi bú.

### 3. ĐỂ BÉ MỞ MIỆNG LỚN.

Cho bé ngậm núm vú và quầng vú (vùng sẫm màu quanh núm vú).



# Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi (H). Làm sao biết được con tôi có mức cân lượng thích hợp hay không?

- A. Chấn động là một thương tích do bị đập vào đầu. Các triệu chứng có thể bắt đầu ngay sau khi bị thương tích hoặc có thể xảy ra sau đó. Bao gồm:
- gặp khó khăn khi suy nghĩ hoặc khó nhớ
  - nhức đầu
  - chóng mặt
  - có vấn đề vị thị lực
  - cảm thấy khó chịu, buồn hoặc hồi hộp
  - thấy rất mệt mỏi

Bác sĩ thông thường của con quý vị có thể chữa trị hầu hết các chấn động. Nhưng một số triệu chứng cần được chăm sóc ngay. Hãy đem con đến phòng chăm sóc khẩn cấp, nếu em bị nhức đầu và trở nên tệ hơn, và không hết, bị ói mửa thêm, yếu kém, tê hoặc nói chuyện không rõ. Bị buồn ngủ nhiều, động kinh, ngất xỉu hoặc bị rối trí thật nhiều và cần được chăm sóc khẩn cấp.

Phục hồi từ một chấn động có thể mất vài ngày, vài tuần hoặc lâu hơn. Bị chấn động lần thứ hai trước khi được phục hồi hoàn toàn có thể bị nguy hiểm hơn. Điều quan trọng là chờ cho đến khi bác sĩ nói là hoàn toàn ĐƯỢC chơi thể thao trở lại hoặc các sinh hoạt khác.



## Những ý kiến về hoạt động hàng ngày

Quý vị nên cho con mình thấy hoạt động là điều cả gia đình có thể cùng nhau thực hiện. Khi quý vị cho trẻ thấy mình hứng khởi, thì trẻ của quý vị cũng sẽ ham muốn gia nhập hơn! Luôn năng động sẽ là điều dễ làm hơn quý vị nghĩ. Hãy duyệt qua những chỉ dẫn dưới đây về các cách thức đơn giản, vui nhộn để có thêm nhiều vận động trong ngày cho gia đình quý vị.

- **CHUẨN BỊ, BẮT ĐẦU, CO DUỖI!** Có bước khởi đầu lành mạnh bằng cách cùng nhau thực hiện các động tác co duỗi vui nhộn vào buổi sáng.
- **ĐI TỪ NƠI NÀY ĐẾN NƠI KHÁC THEO CÁCH VUI NHỘN.** Thay vì đi bộ đến tiệm, nên khuyến khích trẻ của quý vị nhảy giống như ếch hoặc thỏ.
- **NÉM RÁC.** Vò một trang tạp chí cũ thành cục tròn. Khuyến khích trẻ của quý vị ném trái banh đó càng xa càng tốt, rồi chạy đến lấy.
- **VỪA ĐI VỪA NGHE NHẠC VỚI NHỊP ĐIỆU MẠNH.** Cách dễ dàng di chuyển là vừa đi vừa nghe nhạc và nhảy múa!



**Kể tiếp là gì?** Hãy duyệt qua [sesamestreet.org/healthyhabits](http://sesamestreet.org/healthyhabits) để xem thêm nhiều chỉ dẫn, đoạn phim video và công cụ giúp cho trẻ của quý vị năng động.



# Thông tin về nguồn tài nguyên

**Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)** Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những lợi ích hoặc gọi số miễn phí để nêu than phiền. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

**NurseLine (Đường Dây Điều Dưỡng)** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7 (gọi số miễn phí). Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **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)**

**Our website (Mạng lưới của chúng tôi)** Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên. **UHCCommunityPlan.com**

**National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Chống Bạo Hành Gia Đình)** Được giúp đỡ kín đáo, miễn phí để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình. **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

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

## 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.

Naglalan 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 na serbisyon pangkustomer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.

