



istock.com: Martinns

MÙA HÈ 2020



## Biết nơi cần đến.

Khi nào quý vị nên đến phòng cấp cứu (ER)? Việc này còn tùy thuộc vào triệu chứng của quý vị nghiêm trọng đến mức độ nào. Đối với những triệu chứng mà quý vị không kiểm soát được, chẳng hạn như khó thở hoặc mất thị lực, hãy đến phòng cấp cứu. Đối với những triệu chứng mà quý vị kiểm soát được, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp để được chăm sóc. Quý vị có thể truy cập vào địa chỉ [uhc.com/knowwheretogoforcure](http://uhc.com/knowwheretogoforcure) để tìm hiểu thêm.

## Mát tay trồng cây.

### Làm vườn có thể giúp quý vị giảm bớt căng thẳng và lo âu.

Một cuộc khảo sát gần đây của Gallup cho thấy có 55% người dân Mỹ cảm thấy căng thẳng ở một thời điểm nào đó trong ngày. Nếu quý vị đang cảm thấy căng thẳng, hãy cân nhắc làm vườn. Làm vườn, đôi khi còn được gọi là “liệu pháp làm vườn”, có thể giúp:

- Giảm các triệu chứng căng thẳng và lo âu.
- Giúp quý vị tập trung vào những suy nghĩ tích cực hơn.
- Cải thiện khả năng chú ý của quý vị.

Nếu quý vị không có không gian để tạo nên một khu vườn bên ngoài nhà của riêng mình, quý vị có thể dùng chậu cây đặt trong nhà. Hãy thử bắt đầu trồng một ít với những cây gia vị dễ trồng như húng quế, hẹ hoặc bạc hà. Sau đó, dùng chúng cho bữa ăn tiếp theo của quý vị!



**Giải tỏa căng thẳng.** Để tìm hiểu thêm về các quyền lợi chăm sóc sức khỏe hành vi của quý vị, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số **1-866-270-5785, TTY 711.**

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

CSCA20MC4646351\_002

AMC-057-CA-CAID-VIETNAMESE



istock.com: monkeybusinessimages, i1tz

# Những thay đổi quan trọng.


## Cách nhận biết ung thư da.

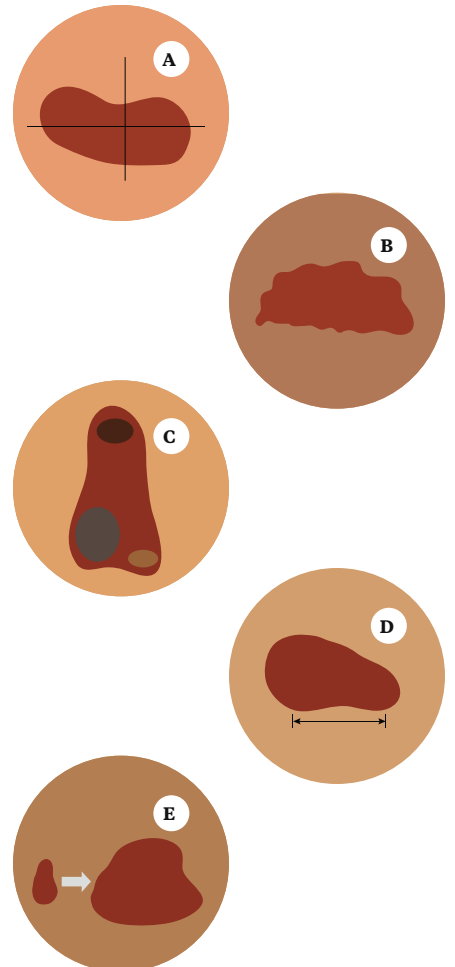
Quý vị có biết rằng ung thư da là loại ung thư phổ biến nhất ở Hoa Kỳ không? Ung thư da có thể xảy ra với bất cứ ai, không phân biệt màu da. Tin vui là hầu như mọi loại ung thư da đều có thể điều trị được nếu phát hiện sớm.

Quý vị cần nắm rõ các dấu hiệu nhận biết bệnh này. Nếu quý vị nhận thấy có thay đổi ở một nốt ruồi hoặc nốt mới trên da, hãy ghi nhớ nguyên tắc ABCDE sau đây:

- A. **Asymmetry (Không đối xứng):** Một nửa không khớp với nửa còn lại.
- B. **Border (Đường viền):** Đường viền không đều, lởm chởm hoặc khó xác định.
- C. **Color (Màu sắc):** Có nhiều màu khác nhau — như nâu, nâu vàng, đỏ hoặc đen — ở các vùng da khác nhau.
- D. **Diameter (Đường kính):** Lan rộng với đường kính lớn hơn ¼ inch.
- E. **Evolution (Biến đổi):** Thay đổi về kích thước, hình dạng, màu sắc, độ cao hoặc bất kỳ đặc điểm nào khác.

Khi quý vị đi ra ngoài, thoa kem chống nắng là cách đơn giản giúp bảo vệ da và giảm nguy cơ bị ung thư da. Hãy dùng loại kem có quang phổ rộng, không thấm nước và có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên. Thoa lại sau mỗi 2 giờ. Điều này giúp bảo vệ da của quý vị khỏi các tia cực tím (UV) gây ung thư từ ánh nắng mặt trời.

 **Thăm khám với bác sĩ chuyên khoa.** Nếu nhận thấy bất kỳ dấu hiệu thay đổi quan trọng nào về da như đã nêu ở trên, quý vị nên đi khám da. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị có thể tiến hành khám da và sinh thiết da. Hoặc họ có thể giới thiệu quý vị đến khám bác sĩ chuyên khoa, nếu cần. Để tìm hiểu thêm về quyền lợi của quý vị, hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang web của chúng tôi tại địa chỉ **myuhc.com/CommunityPlan**.



# Một chuyến dã ngoại lành mạnh cho gia đình.

Mẹo hay giúp quý vị có chuyến dã ngoại tiếp theo thật thú vị và an toàn.

Các hoạt động ngoài trời là cách tuyệt vời để vui chơi và trở nên năng động. Tuy nhiên, do dịch COVID-19 đã lan rộng khắp Hoa Kỳ nên có thể quý vị phải thực hiện thêm một số bước để giữ an toàn và sức khỏe cho gia đình mình khi dành thời gian ở ngoài trời. Nếu quý vị dự định tổ chức một chuyến dã ngoại cho cả gia đình trong dịp hè này, hãy tổ chức theo nhóm nhỏ để tránh lây lan mầm bệnh. Sau đây là một số mẹo hay khác:

## Món phụ tươi ngon.

Dù quý vị định nướng thịt, làm bánh sandwich hay chỉ đơn giản là nhấm nháp đồ ăn vặt và chút rượu khai vị, thì món salad xanh tươi luôn là lựa chọn hoàn hảo để bổ sung cho bất kỳ bữa ăn mùa hè nào. Món salad mùa hè của chúng tôi rất đơn giản với nguyên liệu chính là dưa chuột và cà chua bi, chứa nhiều dưỡng chất và trọn vẹn hương vị. Quý vị có thể xem toàn bộ công thức chế biến tại [healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com).

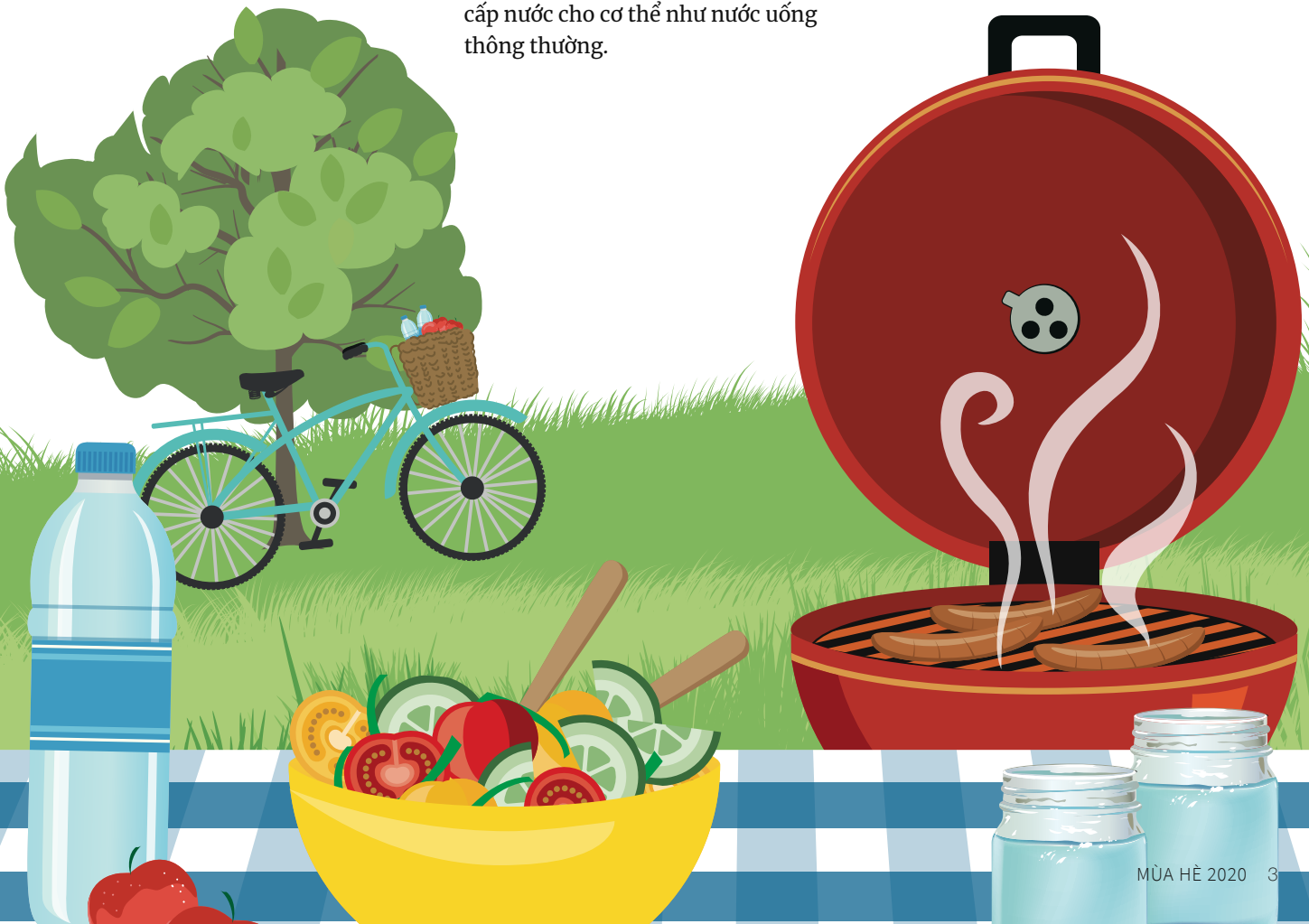
## Đồ uống.

Nước là thành phần thiết yếu cho cơ thể của chúng ta. Bổ sung đủ lượng nước sẽ giúp cơ thể hoạt động tốt mỗi ngày. Một số người thấy dễ uống hơn khi cho thêm chanh hoặc quả mọng vào nước mát hoặc nước khoáng có ga. Ăn các loại hoa quả và rau củ tươi có hàm lượng nước cao, chẳng hạn như dưa hấu hoặc dưa chuột, cũng là một lựa chọn tốt. Ngoài việc uống nước thì quý vị cũng nên hạn chế dùng các loại đồ uống có đường, cồn hoặc cafein. Những loại đồ uống này không thể cấp nước cho cơ thể như nước uống thông thường.

## Tích cực vận động.

Theo hướng dẫn thì trẻ em từ 6 tuổi trở lên cần vận động thể chất ít nhất 1 giờ mỗi ngày. Sau đây là một số ý tưởng giúp con em quý vị vận động trong chuyến dã ngoại ngoài trời.

- Đi bộ hoặc đạp xe tới địa điểm dã ngoại.
- Chơi đuổi bắt với bóng hoặc đĩa nhựa.
- Nhảy dây.







iStock.com: Veesnaandjic

## Góc nguồn lực.

**Dịch vụ thành viên:** Tìm bác sĩ, yêu cầu cung cấp dịch vụ đưa đón, đặt câu hỏi về lợi ích hoặc khiếu nại bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Trang web của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, đọc Sổ tay thành viên hoặc xem 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).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Đường dây trợ giúp những người cai thuốc lá tại California:** Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).  
**1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), TTY 711**

**Quản Lý Hồ Sơ:** Những thành viên có nhu cầu phức tạp có thể nhận dịch vụ thăm khám qua điện thoại và tại nhà, chương trình đào tạo về sức khỏe, được giới thiệu về các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhận lời nhắc về cuộc hẹn khám, dịch vụ hỗ trợ đưa đón và nhiều dịch vụ khác (số điện thoại miễn phí).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Health Education Materials Resource Library (Thư viện Nguồn trợ giúp Tài liệu Giáo dục Sức khỏe):** Truy cập và tải tài liệu giáo dục sức khỏe về nhiều chủ đề liên quan đến thể trạng tốt xuống thiết bị tại **UHCCommunityPlan.com/CA**. Tài liệu được cung cấp theo yêu cầu ở chữ in cỡ lớn, chữ nổi hoặc bằng các ngôn ngữ khác.

**Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện tử?** Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên và cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị (số điện thoại miễn phí).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

# Đến hạn chích ngừa cho bé?

**Đảm bảo con em quý vị được chích ngừa tất cả các mũi cần thiết.**

Hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của con quý vị và hỏi xem họ có lịch chích ngừa mới nhất hay chưa để quý vị có thể bắt đầu đánh dấu các mũi chích ngừa cần thiết cho con trong biểu đồ dưới đây. Hãy lên lịch hẹn nếu con quý vị đến hạn chích ngừa bất kỳ mũi nào trong số này. Khi cuộc khủng hoảng sức khỏe liên quan đến COVID-19 diễn ra, nhiều PCP đã thay đổi cách thức cung cấp dịch vụ thăm khám và chích ngừa vắc-xin cho trẻ khỏe mạnh. Chẳng hạn như trẻ có thể được chích ngừa vắc-xin trong xe ô tô hoặc tại một địa điểm cụ thể hay vào ngày cụ thể.

Chích ngừa.	Các mũi dành cho trẻ nhỏ (sơ sinh – 15 tháng tuổi).	Các mũi chích ngừa kết hợp cho trẻ em (4–6 tuổi).
<b>HepB:</b> Viêm gan B	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>HepA:</b> Viêm gan A	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>DTaP:</b> Bệnh bạch hầu, uốn ván và ho gà	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hib:</b> Vi khuẩn haemophilus influenzae tuýp b	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>IPV:</b> Bệnh bại liệt	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PCV:</b> Bệnh phế cầu	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>RV:</b> Vi-rút rota	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>MMR:</b> Bệnh sởi, quai bị, rubella	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Thủy đậu:</b> Bệnh thủy đậu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Cúm (hàng năm)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Đây chính là “mũi chích ngừa” tốt nhất cho quý vị.** Nếu con quý vị đến hạn chích ngừa vắc-xin, hãy lên lịch thăm khám với PCP của con ngay hôm nay. Nếu PCP của con quý vị không chích ngừa vắc-xin trong thời gian này, vui lòng gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**. Chúng tôi sẽ thu xếp một phòng khám khác để đảm bảo con quý vị được chích ngừa đúng lịch.

# 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](https://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](https://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 Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters.
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
  - Qualified interpreters.
  - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

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

**Email:** [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

**Web:** Office for Civil Rights Complaint Portal at  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

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

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 the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

## 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**1-866-270-5785, TTY: 711**

## Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

## Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

## Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

## Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ  
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**



**Hmong**

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau  
**1-866-270-5785, TTY: 711.**

**Punjabi**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।  
**1-866-270-5785, TTY: 711** 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

**Arabic**

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم  
**1-866-270-5785** الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।  
**1-866-270-5785, TTY: 711** पर कॉल करें।

**Thai**

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

**Laotian**

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ  
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**