



HealthTALK

Stock.com: LightFieldStudios

MÙA ĐÔNG 2020



Quý vị có phản hồi gì?

Trong vài tuần tới, có thể chúng tôi sẽ gửi cho quý vị một bản khảo sát qua đường bưu điện. Khảo sát này sẽ hỏi về 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. Chúng tôi sẽ không tiết lộ câu trả lời của quý vị với bất cứ ai. Ý kiến của quý vị sẽ là cơ sở để chúng tôi cải thiện chương trình sức khỏe.

Khởi đầu khỏe mạnh.

Lên lịch khám sức khỏe hàng năm cho năm 2020.

Không chỉ trẻ em mới cần khám sức khỏe. 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 thành viên gia đình của quý vị nên khám sức khỏe với PCP một lần. Quý vị sẽ được xét nghiệm hoặc tiêm chủng nếu cần thiết. PCP có thể tìm kiếm những vấn đề thường không có triệu chứng.

PCP chính là đối tác sức khỏe của quý vị. Khi khám sức khỏe hàng năm, quý vị sẽ có cơ hội chia sẻ với họ điều quan trọng với quý vị. Hãy cho họ biết những mối quan ngại về sức khỏe của quý vị. Hãy đặt câu hỏi để PCP và quý vị có thể lên kế hoạch cũng như chăm sóc sức khỏe cho quý vị.



Quý vị cần một PCP mới? Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp phù hợp với quý vị. Hãy truy cập myuhc.com/CommunityPlan hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn cước **1-866-270-5785, TTY 711.**

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

CSCA20MC4646351_000

AMC-055-CA-CAID-Vietnamese

Quý vị muốn khai thác tối đa chương trình sức khỏe của mình?

Hãy tham gia một trong những cuộc hội ngộ cộng đồng hàng tháng của chúng tôi. Gia nhập Ủy ban tư vấn cộng đồng của chúng tôi để tìm hiểu thêm về các chương trình và nguồn lực dành cho quý vị. Phản hồi về cách chúng tôi có thể cải thiện và phục vụ quý vị tốt hơn. Tham dự toàn bộ cuộc họp và nhận thẻ quà tặng trị giá \$25.

Chúng tôi thậm chí còn có xe đưa đón quý vị tới cuộc họp, nếu cần. Cuộc họp thường kéo dài 1 giờ và được tổ chức ở các địa điểm khác nhau trên toàn San Diego mở rộng.



Hãy tham gia cuộc họp nhé!

Hãy gọi cho chúng tôi theo số miễn

phí **1-866-270-5785, TTY 711**, để biết ngày họp và địa điểm họp ở gần quý vị.

Vượt qua nỗi buồn mùa đông.

Tự chăm sóc trong giai đoạn Rối loạn cảm xúc theo mùa.

Rối loạn cảm xúc theo mùa (SAD) là một kiểu trầm cảm. Mọi người thường bị SAD nhất vào những tháng mùa đông âm u và lạnh lẽo. Các triệu chứng bao gồm buồn chán, dễ bị kích thích, ngủ nhiều và tăng cân. Nếu quý vị cho rằng mình mắc SAD, hãy thử các mẹo tự chăm sóc sau:

- **Sử dụng một hộp đèn.** Hộp đèn trông giống mặt trời. Hãy hỏi nhà cung cấp xem cách này có phù hợp với quý vị không.
- **Tập thể dục.** Hoạt động thể chất được cho là giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng. Chỉ cần vận động cơ thể mỗi lần một chút trong suốt cả ngày cũng có thể hữu ích.
- **Ra ngoài chơi.** Ánh sáng ngoài trời có thể giúp cải thiện tâm trạng của quý vị, kể cả trong những ngày âm ảm. Hãy đi bộ ở ngoài trời. Khi ở trong nhà, hãy ngồi gần cửa sổ nếu có thể.
- **Uống vitamin.** SAD có liên quan đến tình trạng thiếu hụt vitamin D. Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về vitamin D hoặc thực phẩm bổ sung khác.



Quý vị có mắc SAD không?

Nếu các mẹo tự chăm sóc trên không khiến những triệu chứng này thuyên giảm, hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị. Liệu pháp trò chuyện hoặc thuốc chống suy nhược có thể giúp ích cho quý vị. Để biết thông tin về cách sử dụng các quyền lợi chăm sóc sức khỏe hành vi, hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số miễn cước **1-866-270-5785, TTY 711**. Hoặc truy cập LiveandWorkWell.com.



Bất cứ ai cũng có thể bị bạo hành.

Bạo hành gia đình ảnh hưởng đến hàng triệu phụ nữ, đàn ông và trẻ em mỗi năm. Bạo hành xảy ra khi một người tìm cách kiểm soát người khác trong một mối quan hệ. Bạo hành có thể xảy đến với bất kỳ ai. Bất kể quý vị trẻ hay già, bất kể màu da, giới tính, khuynh hướng tình dục, giàu hay nghèo.

Người bạo hành có thể khiến nạn nhân đau đớn về thể xác. Nhưng bạo hành không phải lúc nào cũng về thể xác. Họ cũng có thể làm những việc khác khiến quý vị thấy sợ hãi. Họ có thể không cho quý vị gặp bạn bè hay gia đình hoặc không cho quý vị đủ tiền. Quý vị có thể là nạn nhân của bạo hành gia đình nếu người chung sống như vợ chồng hoặc người chăm sóc:

- Làm tổn thương quý vị bằng ngôn từ hoặc vũ lực.
- Làm tổn thương quý vị bằng tình dục.
- Dùng tiền để khống chế quý vị.



Nhận trợ giúp. Nếu quý vị bị bạo hành, hãy gọi tới Đường dây nóng quốc gia về bạo lực gia đình theo số **1-800-799-SAFE (7233)**, **TTY 1-800-787-3224**. Quý vị sẽ được trợ giúp miễn phí và bảo mật thông tin. Nếu quý vị đang gặp nguy hiểm, hãy gọi **911**. Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm về bạo lực gia đình tại **thehotline.org**.

iStock.com: Yulia Sutyagina



iStock.com: OJO_Images

Ngủ trọn giấc.

Điều trị các triệu chứng cảm lạnh và cúm.

Cúm và cảm lạnh đang vào mùa cao điểm. Những bệnh này thường đến mà không báo trước vào những tháng lạnh hơn.

Cúm có thể gây ho, đau họng và nghẹt mũi. Quý vị cũng có thể bị sốt, thấy đau nhức và mệt mỏi. Một số người còn bị đau đầu hoặc đau dạ dày.

Chưa có cách nào để chữa cúm. Nhưng tự chăm sóc có thể giúp quý vị thấy khá hơn một chút cho đến khi khỏi hẳn. Hãy làm theo các mẹo sau đây để quá trình hồi phục trở nên dễ chịu hơn:

- Dùng thuốc giảm đau/hạ sốt.
- Nghỉ ngơi nhiều.
- Uống nhiều nước.
- Nghỉ học hoặc nghỉ làm để tránh lây bệnh cho người khác.



Hiểu rõ nhà cung cấp của quý vị. Đừng để đến khi bị ốm rồi mới tới gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) của quý vị để kiểm tra sức khỏe. Quý vị cần tìm một PCP mới? Hãy truy cập **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn cước **1-866-270-5785**, **TTY 711**.



Trước khi mang thai.

Quý vị có dự định mang thai không? Để có một thai kỳ và em bé khỏe mạnh, quý vị cần chăm sóc sức khỏe trước khi mang thai. Lên kế hoạch sinh em bé là khoảng thời gian lý tưởng để:

- Bỏ thuốc lá hoặc chất kích thích.
- Giảm đồ uống có cồn và caffeine.
- Kiểm soát các tình trạng sức khỏe mạn tính.
- Ăn đồ ăn tốt cho sức khỏe hơn.
- Tập thể dục nhiều hơn.
- Bắt đầu uống vitamin tiền thai kỳ chứa axit folic, canxi và sắt.
- Tìm hiểu xem quý vị có cần kiểm tra gen không.

Sau khi đậu thai, quý vị cần thường xuyên tới gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe. Quý vị nên đi khám lần đầu trước tuần thứ 12 của thai kỳ.

iStock.com: kimkole



Góc nguồn lực.

Dịch vụ thành viên: Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về phúc lợi 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 nhận dạng 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

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

Healthy First Steps®: Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-800-599-5985, TTY 711

KidsHealth®: Nhận thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe liên quan đến trẻ em.

KidsHealth.org

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 **UHCCCommunityPlan.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

Chăm sóc khẩn cấp.

Những lựa chọn cho thành viên trong mạng lưới.

Quý vị có thể bình phục nhanh hơn nếu chọn được đúng nơi cần đến khi bị ốm đau. Điều quan trọng là cần chọn một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP). Lên lịch hẹn gặp PCP của quý vị trước khi quý vị cần cấp cứu. Hãy gặp họ bất cứ khi nào có thể.

Nếu không thể hẹn khám với PCP, quý vị có thể tìm đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Trung tâm chăm sóc khẩn cấp đón tiếp các bệnh nhân đến không hẹn trước. Quý vị nên tìm đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp khi:

- Ho hoặc cảm lạnh, sốt, viêm họng, hen suyễn.
- Đau dạ dày, ói mửa, tiêu chảy.
- Đau tai, có vết thâm tím, phát ban, nhiễm trùng bong da.
- Đau lưng dưới.
- Có vết bồng hoặc vết cắt nhỏ, vết khâu, bị bong gân.

Thành viên của chúng tôi có thể đến những địa điểm chăm sóc khẩn cấp trong mạng lưới dưới đây:

AFC Urgent Care of Chula Vista
760 Otay Lakes Rd.
Chula Vista, CA 91910-6915

AFC Urgent Care of San Diego
8590 Rio San Diego Dr., Ste. 111
San Diego, CA 92108-5597

AFC Urgent Care of San Diego
5671 Balboa Ave.
San Diego, CA 92111-2705

AFC Urgent Care of Santee
10538 Mission Gorge Rd., Ste. 100
Santee, CA 92071-3154

AFC Urgent Care of San Diego
8260 Mira Mesa Blvd., Ste. A
San Diego, CA 92126-2662



Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ. Nếu quý vị có điều thắc mắc về bảo hiểm và các lựa chọn chăm sóc khẩn cấp, hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**.





UnitedHealthcare Community Plan tuân thủ các luật về quyền công dân của Liên bang. UnitedHealthcare Community Plan không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với các hội viên vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Cung cấp thiết bị hỗ trợ và các dịch vụ miễn phí cho những người khuyết tật để họ giao tiếp với chúng tôi, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ
 - Thông tin bằng văn bản dưới các định dạng khác (chữ in cỡ lớn, băng âm thanh, định dạng điện tử để truy cập, các định dạng khác)
- Cung cấp dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên có trình độ
 - Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.

Nếu quý vị tin rằng UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp cho quý vị những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử với quý vị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại tới Điều phối viên về Quyền công dân qua:

- Gửi thư qua bưu điện: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về quyền công dân tới Văn phòng Dân quyền, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua:

- Web: Cổng thông tin của Văn phòng Khiếu nại về Quyền công dân tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Địa chỉ gửi thư: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington DC 20201
- Điện thoại: Miễn phí 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như, thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc, quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, TTY 711, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

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 servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն էք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または**TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

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

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ຊົນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**