



# HealthTALK

MÙA ĐÔNG 2019

 **UnitedHealthcare®**  
Community Plan

## Quý vị nghĩ gì?

Trong vài tuần lễ, quý vị có thể sẽ nhận một bản thăm dò trong thư tín. Quý vị sẽ được hỏi về mức hài lòng của mình với UnitedHealthcare Community Plan. Nếu quý vị nhận bản thăm dò, xin điền và gửi trả lại qua bưu điện. Các câu trả lời của quý vị sẽ được giữ kín. Ý kiến của quý vị giúp chúng tôi cải tiến chương trình sức khỏe tốt hơn.

## Chống bệnh cảm cúm.

**Đã đến lúc quý vị chích ngừa hàng năm.**

Siêu vi cúm rất phổ biến. Cúm có thể gây ra những vấn đề nghiêm trọng, ngay cả tử vong. Chích ngừa cúm hàng năm là cách bảo vệ tốt nhất. Quý vị và con quý vị từ 6 tháng trở lên cần chủng ngừa cúm một lần mỗi năm.

Mùa cúm có thể bắt đầu sớm từ tháng Mười. Mỗi mùa cúm đều khác nhau. Cúm có thể ảnh hưởng đến mọi người theo cách khác nhau. Ngay cả những người khỏe mạnh cũng có thể ốm nặng do cảm cúm và lây cúm cho những người khác. Càng nhiều người được chích ngừa thì càng có ít bệnh cảm cúm lây lan trong cộng đồng.



**Điều tốt nhất.** Là quý vị đi chích ngừa cúm miễn phí. Nơi tốt nhất để chích ngừa là tại văn phòng bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị. Quý vị cũng có thể chích ngừa tại bất cứ bệnh xá hoặc tiệm nào nhận chương trình bảo hiểm của quý vị. Hãy vào mạng lưới **myuhc.com/CommunityPlan** hoặc dùng ứng dụng **Health4Me®** của UnitedHealthcare để tìm một địa điểm gần quý vị.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

CSHI19MC4402424\_000 AMC-049-HI-CAID-VT


## Quyền lợi lấy tiếp liệu 90 ngày.

Chương trình của quý vị bao trả tiếp liệu 90 ngày cho một số loại thuốc. Với tiếp liệu trong 90 ngày, quý vị không cần mua thêm thuốc mỗi tháng một lần.

Nếu quý vị muốn tham gia:

- Hỏi bác sĩ xem thuốc của quý vị có đủ điều kiện không. Nếu có, bác sĩ có thể viết cho quý vị toa thuốc mới cho tiếp liệu 90 ngày.
- Cho dược sĩ của quý vị biết. Dược sĩ của quý vị có thể gọi cho bác sĩ để lấy toa thuốc mới cho tiếp liệu 90 ngày.

Các quy định về bao trả quyền lợi tiệm thuốc tây vẫn áp dụng. Tiếp liệu 90 ngày chỉ dành cho những thuốc được bao trả. Xin xem lại quy định bao trả tiệm thuốc tây của quý vị để biết thêm thông tin.

 **Chúng tôi bao trả cho quý vị.** Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, để biết thuốc nào được bao trả.



## Tránh xa chì.

**Keiki (sức khỏe trẻ thơ) là ưu tiên hàng đầu của chúng ta.**

Quý vị có biết nhiễm độc chì có thể hại não, làm chậm lớn và phát triển, khó khăn về học tập, hành vi và nói? Theo Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh (Centers for Disease Control and Prevention), các nguồn chì có thể gồm:

- Sân cỏ nhân tạo cũ trong các sân chơi.
- Kẹo nhập khẩu từ Mỹ Tây Cơ.
- Y học dân gian được sử dụng bởi các nền văn hóa Đông Ấn, Ấn Độ, Trung Đông, Tây Á và Tây Bồ Nha.
- Trang sức đồ chơi.
- Đồ chơi sản xuất ở những quốc gia khác hoặc đồ chơi truyền từ thế hệ này cho thế hệ khác.
- Nước (từ chì trong ống nước).
- Chì lúc đánh bắt cá.
- Sơn sản xuất trước năm 1978.

Quý vị có thể hành động để phòng ngừa nhiễm độc chì:

- Cho con quý vị làm thử nghiệm thăm dò chì trước khi con lên 2 tuổi.
- Khám với bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) nếu quý vị nghi ngờ nhiễm chì.
- Rửa tay và đồ chơi cho con quý vị thường xuyên.
- Để trẻ tránh xa sơn bị bong tróc hoặc bất cứ thứ gì được sơn bằng sơn có chì.
- Lau chùi sàn nhà và cửa sổ mỗi 2 đến 3 tuần một lần. Bụi trong nhà có thể chứa chì, nên phải dùng khăn ẩm hoặc giẻ lau để ngăn bụi khỏi bay.

 **Giữ an toàn.** Đến mạng lưới Phòng Ngừa Nhiễm Độc Chì của Ban Sức Khỏe Trẻ Em, Tiểu Bang Hawaii, tại [health.hawaii.gov/cshcn/leadpp](http://health.hawaii.gov/cshcn/leadpp) để biết thêm thông tin.

## Đối phó với bệnh COPD.

Bệnh nghẹt phổi mãn tính (chronic obstructive pulmonary disease, hay COPD) là một dạng bệnh phổi. Bệnh này bao gồm khí thũng và viêm phế quản mãn tính. Thay đổi lối sống để đối phó với COPD. Quý vị có thể thấy khá hơn nếu quý vị:



**1. Không hút thuốc.** Không để người khác hút thuốc trong nhà.

**2. Tránh bụi và hơi khói.**

Ở trong nhà vào những ngày có không khí ô nhiễm.

**3. Chích ngừa cúm mỗi năm theo chỉ dẫn của bác sĩ.**

Hỏi bác sĩ về chích ngừa viêm phổi.

**4. Tránh xa mầm bệnh.**

Rửa tay thường xuyên.

**5. Duy trì cân nặng lành mạnh.** Dùng chế độ ăn uống cân bằng và hoạt động thường xuyên.

**6. Dùng thuốc theo chỉ dẫn.** Quý vị có thể cần thuốc hít và thuốc viên. Quý vị có thể phải dùng thêm dưỡng khí. Phối hợp với bác sĩ để chắc chắn quý vị hiểu cần dùng thuốc gì, cách dùng và thời gian dùng.



**Hít thở dễ dàng.** Nếu quý vị bị COPD

hoặc bệnh mãn tính khác thì chúng tôi có thể giúp. Chúng tôi có các chương

trình điều quản bệnh tật. Các chương trình này sẽ giúp quý vị điều quản bệnh của mình.

Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí

**1-888-980-8728, TTY 711**, để biết thêm thông tin.

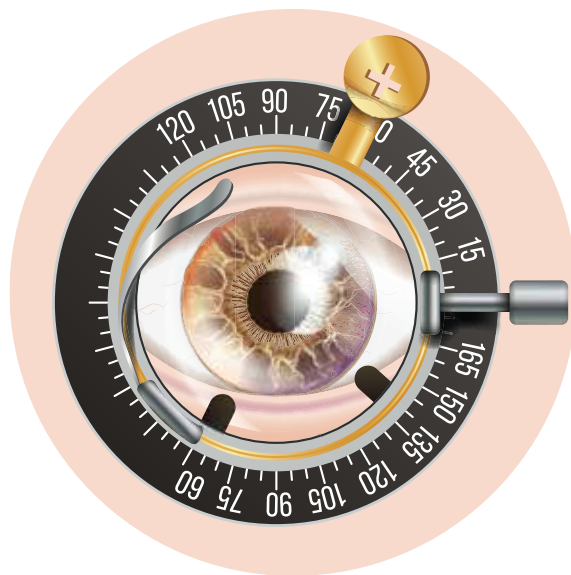
## Xem tại đây.

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

Bệnh võng mạc do tiểu đường là một biến chứng phổ biến của bệnh tiểu đường. Nó làm hư hỏng mạch máu trong mắt. Hiếm khi thấy các triệu chứng cho đến khi mắt đã hư hại nhiều. Chữa trị có thể ngăn tình trạng thêm trở nặng. 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. 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.



**Lấy hẹn khám.** Nếu quý vị bị tiểu đường

hoặc bệnh mãn tính khác thì chúng tôi có thể giúp. Chúng tôi có các chương trình điều

quản bệnh tật. Quý vị được điều quản bệnh và chăm sóc cho những gì mình cần. Gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, để tìm hiểu thêm. Chúng tôi cũng có thể giúp tìm bác sĩ để lấy lịch hẹn khám mắt cho quý vị.



## Thông tin về nguồn tài nguyên.

**Member Services:** Quý vị có thể tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**

**Our website and app:** Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ. [myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)<sup>®</sup>

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt tuần 24/7, gọi số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**

**Text4baby:** Nhận tin nhắn MIỄN PHÍ trên điện thoại di động mỗi tuần theo từng giai đoạn của thai kỳ. Ghi danh bằng cách gửi tin nhắn có từ **BABY** hay **BEBE** đến số **511411**. Sau đó nhập mã người tham gia là HFS.

**Hawai'i Tobacco Quitline:** Tìm người giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc, gọi số miễn phí **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** [hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)

**National Domestic Violence Hotline:** Được hỗ trợ, thêm nguồn tham khảo và tư vấn suốt tuần 24/7, gọi số miễn phí **1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224** [thehotline.org](http://thehotline.org)

# Kiểm soát bệnh.

## Kiểm soát kỹ bệnh tiểu đường của quý vị.

Nếu bị bệnh tiểu đường thì quý vị cần đặt ưu tiên cho sức khỏe. Thử nghiệm thường xuyên để biết tình trạng bệnh. Quý vị có làm những thử nghiệm này gần đây không?

- **Thử nghiệm máu A1c.** Thử nghiệm này cho biết mức đường trong máu của quý vị được kiểm soát tốt ra sao trong hai tới ba tháng gần đây. Biết số A1c để biết được những việc cần làm để duy trì ở mức mục tiêu hoặc cố gắng đạt được mức đó. Làm thử nghiệm A1c từ 2 đến 4 lần mỗi năm.
- **Cholesterol HDL (tốt).** Bệnh tiểu đường có khuynh hướng làm giảm cholesterol tốt và tăng mức cholesterol xấu. Biết các chỉ số sẽ giúp quý vị kiểm soát tốt mức cholesterol của mình. Điều này rất quan trọng cho sức khỏe tim mạch. HDL cần hơn 40 cho đàn ông và 50 cho phụ nữ. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **Chức năng thận.** Bệnh tiểu đường làm quý vị bị hư thận theo thời gian. Thử nghiệm này cho thấy hoạt động tốt hay xấu của thận. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.
- **Khám giãn mắt.** Mức đường huyết cao có thể gây mù lòa. Bác sĩ mắt sẽ xem bên trong mắt của quý vị. Thử nghiệm này tìm ra vấn đề trước khi quý vị chú ý tới. Làm thử nghiệm này mỗi năm một lần.



### Chúng tôi giúp làm thử nghiệm dễ dàng.

Những thử nghiệm này đều là quyền lợi được bao trả. Nếu quý vị cần trợ giúp lấy hẹn khám hoặc tìm bác sĩ thì gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**. Hoặc dùng ứng dụng **Health4Me**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 <b>1-888-980-8728</b> に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).