



Health Talk



Mùa thu 2021

United
Healthcare®
Community Plan



Kết nối

Bạn có thể trò chuyện video với một bác sĩ bằng ứng dụng Doctor Chat. Hãy tải ứng dụng này xuống từ App Store hoặc Google Play™. Sau khi tải ứng dụng này xuống, bạn có thể đăng ký tài khoản tại trang web uhcdoctorchat.com.



Chúng tôi chăm sóc quý vị

Chúng tôi mang đến cho nhà cung cấp công cụ để họ có thể chăm sóc tốt nhất cho các thành viên của chúng tôi. Những công cụ này được gọi là công cụ hướng dẫn thực hành lâm sàng. Chúng thông báo cho nhà cung cấp về cách kiểm soát các bệnh lý và tăng cường sức khỏe. Phần hướng dẫn đề cập tới cách chăm sóc nhiều loại bệnh lý và tình trạng sức khỏe, chẳng hạn như tiểu đường, huyết áp cao và trầm cảm. Ngoài ra, những hướng dẫn này còn cung cấp thông tin về cách giữ gìn sức khỏe nhờ chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục hợp lý và các loại vắc-xin được khuyến nghị.



Tìm hiểu thêm. Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập uhcprovider.com/cpg.

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-063-WA-CAID-VIETNAMESE
CSWA21MC4887866_003

Nạn phân biệt chủng tộc và sức khỏe tâm thần

Trong năm vừa qua, báo chí đã chia sẻ nhiều tin bài về sự tàn bạo của cảnh sát, tội phạm do thù ghét và các hình thức phân biệt chủng tộc khác. Bàn luận về hậu quả của nạn phân biệt chủng tộc không phải lúc nào cũng là việc dễ dàng. Tuy nhiên, chúng ta hãy cùng bắt đầu cuộc trò chuyện này. Nếu nạn phân biệt chủng tộc đang gây ảnh hưởng nặng nề tới sức khỏe tâm thần của quý vị, hãy nhớ rằng quý vị không đơn độc. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp.

Nếu cho rằng mình đang bị căng thẳng hoặc tổn thương do chủng tộc, quý vị có thể nhận sự trợ giúp từ một chuyên gia trị liệu am hiểu về tổn thương do chủng tộc hoặc đa văn hóa. Những chuyên gia trị liệu này giúp tạo ra một không gian cởi mở, khẳng định về văn hóa và tạo điều kiện để quý vị hồi phục.

Điều quan trọng là tìm được một nhà cung cấp sức khỏe tâm thần khiến quý vị cảm thấy thoải mái trao đổi và đáng tin cậy. Điều này cũng quan trọng đối với việc chăm sóc phòng ngừa. Quý vị nên khám sức khỏe định kỳ mỗi năm một lần với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình. Nhờ đó, nhà cung cấp của quý vị có cơ hội phát hiện sớm mọi vấn đề, khi chúng còn dễ điều trị.



Tìm nhà cung cấp.

Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính hoặc chăm sóc sức khỏe tâm thần phù hợp với quý vị. Vui lòng truy cập myuhc.com/communityplan.

Tìm thông tin quý vị cần

Thông tin về lợi ích và mức bao trả bảo hiểm của Apple Health (Medicaid)

Tìm thông tin quý vị cần tại uhcommunityplan.com/wa/medicaid hoặc trên trang web chỉ dành cho thành viên của chúng tôi myuhc.com/communityplan. Khi sử dụng những nguồn trợ giúp này, quý vị sẽ luôn biết rõ nơi để tìm tài liệu về chương trình chăm sóc sức khỏe của mình. Quý vị sẽ tìm thấy những thông tin hữu ích sau.

- **Sổ tay thành viên:** Thông tin chi tiết về mức bao trả phúc lợi bảo hiểm Apple Health của quý vị và cách nhận dịch vụ chăm sóc y tế cũng như chăm sóc sức khỏe hành vi
- **Danh mục nhà cung cấp:** Một danh sách các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế và sức khỏe hành vi ở gần quý vị trong mạng lưới UnitedHealthcare của chúng tôi
- **Danh sách thuốc ưu tiên (PDL):** Một danh sách các loại thuốc được bao trả dành cho các thành viên đủ điều kiện của Apple Health.
- **Đánh giá rủi ro sức khỏe:** một bản khảo sát giúp chúng tôi hiểu rõ hơn về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị để mang đến cho quý vị đúng dịch vụ chăm sóc cần thiết
- **Chỉ dẫn trước và lệnh của bác sĩ để điều trị kéo dài sự sống (POLST):** Thông tin về các chính sách của chúng tôi đối với những tài liệu pháp lý này. Chỉ dẫn trước nêu rõ những mong muốn của quý vị trong việc chăm sóc y tế và sức khỏe tâm thần trong tương lai nếu bệnh tình của quý vị trở nặng tới mức không thể tự mình đưa ra quyết định về việc chăm sóc. POLST được lập ra cùng với nhà cung cấp của quý vị và là kế hoạch cụ thể về những mong muốn của quý vị trong việc chăm sóc cuối đời.
- **Quyền hạn và nghĩa vụ của thành viên:** Một danh sách các quyền hạn và nghĩa vụ của quý vị với tư cách là thành viên của Apple Health
- **Khiếu nại và kháng nghị:** Thông tin về cách đệ đơn khiếu nại hoặc yêu cầu kháng nghị
- **Hướng dẫn thực hành:** Một danh sách các hướng dẫn lâm sàng dựa trên bằng chứng sẽ hỗ trợ các nhà cung cấp đưa ra quyết định về việc chăm sóc sức khỏe phù hợp



Quý vị cần trợ giúp? Quý vị có thể nhận thông tin này bằng ngôn ngữ mình ưa dùng hoặc định dạng khác, chẳng hạn như bản in chữ to, chữ Braille, Ngôn ngữ ký hiệu, băng ghi âm hoặc các thiết bị khác giúp hỗ trợ người khiếm thính, hoàn toàn miễn phí. Ngoài ra, còn có các phiên dịch viên luôn sẵn sàng trợ giúp quý vị qua điện thoại. Quý vị có thể gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại **1-877-542-8997**, TTY **711**, Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều.



iStock.com/jacobblund

Phòng chống bệnh cúm

Thời điểm để quý vị tiêm vắc-xin cúm hàng năm đã đến

Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên cần tiêm vắc-xin cúm định kỳ hàng năm. Vắc-xin này được tiêm vào các tháng mùa thu hoặc mùa đông. Đây là bước đầu tiên quan trọng nhất trong việc bảo vệ quý vị và gia đình quý vị khỏi bệnh cúm.

Nếu chưa tiêm vắc-xin COVID-19, quý vị nên trao đổi với nhà cung cấp về thời điểm quý vị nên tiêm. Vắc-xin COVID-19 do FDA cấp phép đã được chứng minh là an toàn và hiệu quả cho hầu hết những người từ 12 tuổi trở lên.



Đây chính là mũi tiêm tốt nhất cho quý vị. Quý vị được tiêm miễn phí vắc-xin phòng

cúm hoặc vắc-xin COVID-19. Quý vị có thể tiêm các vắc-xin này tại bất kỳ phòng khám hay hiệu thuốc nào chấp nhận chương trình của quý vị. Hãy truy cập vào myuhc.com/communityplan để tìm địa điểm gần quý vị.

Giữ gìn sức khỏe

Lên lịch khám sức khỏe bù cho các đợt thăm khám và tiêm vắc-xin đã bị lỡ dành cho lứa tuổi thanh thiếu niên

Do đại dịch COVID-19, nhiều trẻ em bị lỡ các đợt thăm khám sức khỏe và tiêm vắc-xin. Nếu con quý vị bị lỡ đợt khám sức khỏe trước khi trở lại trường học trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để khám bù.

Thăm khám sức khỏe là điều cần thiết trong suốt thời thơ ấu — từ khi sinh ra đến độ tuổi thanh thiếu niên. Những lần thăm khám này có thể bao gồm:

- Khám tổng quát
- Vắc-xin
- Kiểm tra thị lực và thính lực
- Thảo luận về hoạt động thể chất và dinh dưỡng
- Khám sàng lọc phát triển về khả năng nói, dinh dưỡng và hoạt động thể chất
- Hỏi về sức khỏe và tiền sử sức khỏe của con quý vị
- Các xét nghiệm, chẳng hạn như xét nghiệm máu và nước tiểu

Trong lần thăm khám sức khỏe này, hãy hỏi nhà cung cấp của con quý vị xem con đã đến lịch tiêm các loại vắc-xin hay chưa. Việc tiêm vắc-xin đúng lịch giúp phòng bệnh cho con quý vị và cho cả những người khác. Nếu con quý vị bị lỡ bất kỳ vắc-xin nào trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để tiêm bù.



Kiểm tra sức khỏe. Hãy gọi cho nhà cung cấp của con quý vị để đặt lịch hẹn thăm khám sức khỏe. Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập myuhc.com/communityplan. Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 4 của bản tin này.





gettyimages.com/Shutterstock

Hiểu rõ nguy cơ quý vị mắc bệnh

Ung thư vú và ung thư cổ tử cung là 2 trong số những loại ung thư thường gặp nhất ở phụ nữ. Sau đây là một số yếu tố có thể khiến quý vị có nhiều nguy cơ mắc các bệnh ung thư này.

Góc nguồn lực

Dịch vụ thành viên: Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).
1-877-542-8997, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc 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).
1-877-543-3409, TTY 711

Quit For Life®: Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Healthy First Steps®: Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ. Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Live and Work Well: Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như các nguồn trợ giúp về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.
liveandworkwell.com

Các yếu tố rủi ro mắc ung thư vú	Các yếu tố rủi ro mắc ung thư cổ tử cung
Ở độ tuổi từ 50 trở lên	Đã bị nhiễm vi-rút gây u nhú ở người (HPV)
Bắt đầu có kinh nguyệt trước tuổi 12 hoặc bắt đầu mãn kinh sau tuổi 55	Đã bị mắc các bệnh lây nhiễm qua đường tình dục (STI)
Có mẹ, chị/em gái hoặc con gái bị ung thư vú	Có mẹ, chị/em gái hoặc con gái bị ung thư cổ tử cung
Không hoạt động thể chất	Đã có nhiều bạn tình
Uống rượu hoặc hút thuốc	Hút thuốc

Theo khuyến nghị của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC), tất cả phụ nữ cần được khám tầm soát các bệnh ung thư này. Tầm soát có thể giúp phát hiện bệnh ở các giai đoạn đầu, khi bệnh còn dễ điều trị.

Hướng dẫn tầm soát ung thư vú	Hướng dẫn tầm soát ung thư cổ tử cung
Phụ nữ từ 50 tuổi trở lên nên chụp nhũ ảnh, tức là chụp X-quang vú, định kỳ từ 1 đến 2 năm một lần.	Phụ nữ trong độ tuổi từ 21 đến 29 nên làm xét nghiệm Phết tế bào cổ tử cung (Pap) 3 năm một lần, sau đó làm các xét nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần trong độ tuổi từ 30 đến 65. Những phụ nữ có kết quả bình thường trước đây có thể ngừng làm xét nghiệm ở tuổi 65.



Lên kế hoạch khám tầm soát. Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về việc khám tầm soát ung thư vú và ung thư cổ tử cung. Nếu quý vị cần tìm nhà cung cấp, chúng tôi có thể giúp quý vị. Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có trên góc nguồn lực ở bên trái. Hoặc truy cập **myuhc.com/communityplan**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

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

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**.

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 **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទ TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711