Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn

iStock.com/Anchiy

Mùa thu 2022

United Healthcare Community Plan

Nội dung

Công cụ tìm địa điểm tiêm phòng cúm của chúng tôi giúp cuộc sống của quý vị trở nên dễ dàng hơn và gia đình của quý vị khỏe mạnh hơn. Nhanh chóng và dễ dàng tìm được một địa điểm gần quý vị và lên lịch cho chuyến thăm khám của quý vị. Xem Trang 3 để biết thông tin chi tiết.

Sức khỏe thể chất + Sức khỏe tinh thần

Hãy đi dạo

Ra ngoài đi dạo mỗi ngày là một cách dễ dàng để cải thiện sức khỏe tổng thể của quý vị. Tập thể dục sẽ giúp quý vị giảm nguy cơ bị mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim và tiểu đường. Hít thở không khí trong lành và hòa mình với thiên nhiên đã được chứng minh là nâng cao cả sức khỏe tinh thần nữa.

AMC-067-LA-CAID-VIET
CSLA22MD0039096_001

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana
P.O. Box 31341
Salt Lake City, UT 84131-0341

Cuộc sống hằng ngày

Kiểm soát sức khỏe của bản thân

5 mẹo giúp tim khỏe mạnh hơn

Việc kiểm soát huyết áp giúp quý vị phòng tránh bệnh tim. Nếu quý vị mắc chứng tăng huyết áp (huyết áp cao), những mẹo sau đây có thể giúp quý vị giảm huyết áp. Nếu huyết áp của quý vị ở mức bình thường, những mẹo sau có thể giúp quý vị duy trì mức ổn định đó.

Duy trì cân nặng hợp lý. Chỉ số khối cơ thể (BMI) trong khoảng từ 18,5 đến 24,9 là dấu hiệu cho thấy cân nặng khỏe mạnh ở người lớn. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về cách tính BMI tại **cdc.gov/bmi**.

Uống thuốc. Nếu nhà cung cấp dịch vụ của quý vị kê đơn thuốc chữa huyết áp, hãy dùng thuốc theo chỉ dẫn. Dùng ghi chú, chuông báo hoặc các ứng dụng trên điện thoại thông minh giúp quý vị nhớ lịch uống thuốc.

Ăn uống lành mạnh. Bổ sung thêm hoa quả, rau xanh, ngũ cốc nguyên hạt, sữa ít béo và protein nạc vào bữa ăn của quý vị. Giảm lượng đường dùng thêm và chất béo bão hòa. Hạn chế ăn thực phẩm chế biến sẵn và đồ ăn nhanh.

Tích cực vận động. Đặt mục tiêu dành ra 30 phút tập luyện với cường độ vừa phải mỗi ngày, 5 ngày mỗi tuần.

Hạn chế uống rượu. Một ly rượu mỗi ngày đối với phụ nữ hoặc 2 ly đối với nam giới là lượng vừa phải.

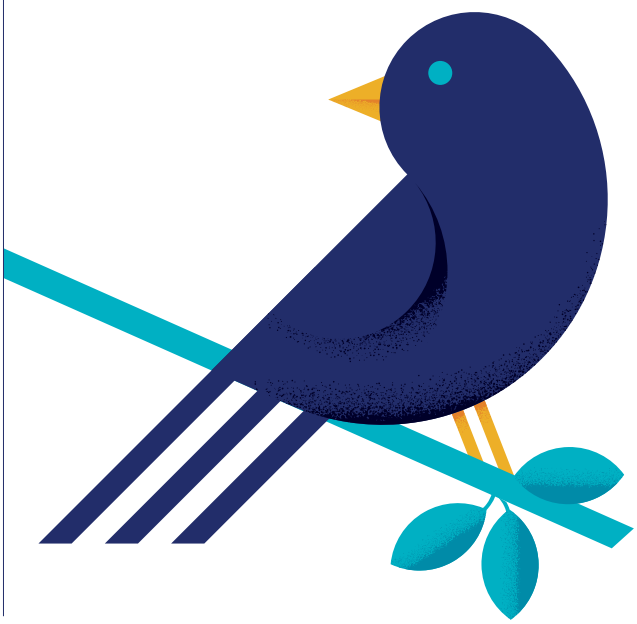
Kiểm tra sức khỏe. Huyết áp được coi là ổn định khi ở mức 120/80 trở xuống. Hỏi nhà cung cấp dịch vụ của quý vị xem quý vị có nên kiểm tra huyết áp vào lần thăm khám tiếp theo hay không.

Thông tin về gói bảo hiểm

Duy trì chương trình của quý vị

Hãy nhớ duy trì chương trình cho năm 2023 để quý vị được hưởng mọi phúc lợi như hôm nay. Hãy hành động từ ngày 8 tháng 11 đến ngày 29 tháng 12 để tránh làm gián đoạn gói bảo hiểm UnitedHealthcare Community Plan coverage của quý vị. Sau đây là cách thực hiện:

- **Trực tuyến —** Truy cập vào **myplan.healthy.la.gov** và chọn UnitedHealthcare Community Plan
- **Ứng dụng** — Tải ứng dụng Healthy Louisiana từ App Store hoặc Google Play
- **Điện thoại** — Hãy gọi theo số **1-855-229-6848**, TTY **1-855-526-3346**, Thứ Hai – Thứ Sáu, 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều và chọn UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị cũng có thể sử dụng hệ thống tự động 24/7: TTY **1-800-292-3572**.



Kiểm soát bệnh hen

Thở sâu

Hiểu rõ các loại thuốc điều trị hen

Có nhiều loại thuốc điều trị hen. Bác sĩ sẽ kê đơn thuốc thích hợp cho quý vị hoặc con của quý vị. Nói chung, có 2 loại thuốc điều trị bệnh hen.

- **Thuốc dùng lâu dài** — Một số loại thuốc uống hằng ngày. Thuốc dùng lâu dài giúp kiểm soát bệnh hen. Thuốc có thể bắt đầu phát huy tác dụng sau một chút thời gian. Không phải ai bị bệnh hen đều cần loại thuốc dùng lâu dài.
- **Thuốc cắt cơn hen** — Hầu hết những người mắc bệnh hen đều dùng thuốc cắt cơn hen. Quý vị chỉ dùng những loại thuốc này khi có các triệu chứng. Quý vị nên luôn mang theo những loại thuốc này, phòng trường hợp cần dùng đến. Thuốc cắt cơn hen có thể dừng cơn hen sau vài phút.

iStock.com/FatCamera

iStock.com/Ratana21

Vắc-xin quan trọng

Lên lịch tiêm phòng cúm

Tất cả mọi người trên 6 tháng tuổi nên tiêm phòng cúm hàng năm. Đó là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ gia đình của quý vị chống lại bệnh cúm.

Chúng tôi biết rằng quý vị có thể khó thu xếp được thời gian để tiêm phòng cúm trong một ngày bận rộn. Vì vậy, chúng tôi có một công cụ trực tuyến giúp việc này trở nên dễ dàng. Quý vị chỉ mất vài phút để tìm một địa điểm ở gần mình. Sau đó, quý vị có thể sắp xếp một cuộc hẹn vào một ngày và thời gian phù hợp nhất.

Hãy dành một vài phút ngay bây giờ để lên kế hoạch cho chuộc thăm khám của quý vị. Điều này có thể tạo ra sự khác biệt lớn về sức khỏe cho gia đình quý vị trong mùa thu và mùa đông này. Để bắt đầu, hãy truy cập trang **myuhc.com/findflushot**.

iStock.com/skynesher

Nguồn trợ giúp thành viên

Dành riêng cho quý vị

Chúng tôi muốn giúp quý vị tận dụng tối đa chương trình sức khỏe của mình một cách dễ dàng nhất có thể. Là thành viên của chúng tôi, quý vị sẽ được hưởng nhiều dịch vụ và lợi ích.

Dịch vụ thành viên: Nhận trợ giúp về các câu hỏi và thắc mắc của quý vị. Tìm một nhà cung cấp hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp sắp xếp cuộc hẹn, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (số điện thoại miễn phí).
1-866-675-1607, TTY **711**

Trang web của chúng tôi: Trang web của chúng tôi lưu giữ tất cả thông tin sức khỏe của quý vị ở một nơi. Quý vị có thể tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ ID thành viên của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu
myuhc.com/communityplan

NurseLine: Nhận dịch vụ tư vấn 24/7 từ y tá về sức khỏe (số điện thoại miễn phí).
1-877-440-9409, TTY **711**

Vận chuyển: Gọi điện để hỏi về các chuyến đi đến và từ địa điểm thăm khám và hiệu thuốc của quý vị. Để đặt lịch đi xe, hãy gọi điện ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn. Chúng tôi sẽ cố gắng đưa quý vị đến nhà cung cấp dịch vụ ưu tiên ở gần nhất trong khoảng cách hợp lý bằng cách ít tốn kém nhất hiện có.
1-866-726-1472

Hình thức liên lạc không giấy tờ: Hãy cho chúng tôi biết nếu quý vị muốn nhận tệp kỹ thuật số, email và tin nhắn văn bản.
myuhc.com/communityplan/preference

Quản lý dịch vụ chăm sóc: Chương trình này dành cho các thành viên có bệnh mãn tính và nhu cầu phức tạp. Quý vị có thể nhận các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhắc nhở cuộc hẹn, hỗ trợ vận chuyển và hơn thế nữa (số điện thoại miễn phí).
1-866-675-1607, TTY **711**

Assurance Wireless: Nhận dữ liệu tốc độ cao không giới hạn, biên bản và tin nhắn mỗi tháng. Được tặng miễn phí một chiếc điện thoại thông minh Android.
assurancewireless.com/partner/buhc

Healthy First Steps®: Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị cũng như 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

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

988 Suicide & Crisis Lifeline (trước đây gọi là National Suicide Prevention Lifeline): Quý vị có thể gọi điện, nhắn tin và trò chuyện 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần. Họ cung cấp các cố có trình độ về khủng hoảng, có thể giúp những người trải qua suy nghĩ tự tử, sử dụng chất kích thích, khủng hoảng sức khỏe tâm thần hoặc bất kỳ nỗi đau khổ nào khác về cảm xúc.
988

Đường dây nóng về khủng hoảng: Hãy gọi điện khi trải qua cuộc khủng hoảng về sức khỏe hành vi. Ngay khi giải quyết xong tình huống khẩn cấp, chúng tôi sẽ kết nối quý vị với dịch vụ điều trị và các dịch vụ hỗ trợ khác.
1-866-232-1626, TTY **711**

© 2022 United HealthCare Services, Inc. Bảo lưu mọi quyền.

UnitedHealthcare Community Plan does not discriminate on the basis of race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services. We're glad you are a member of UnitedHealthcare Community Plan.

If you think you were treated unfairly because of your race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services, 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 must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 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

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 Member Services at **1-866-675-1607**, 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 **1-866-675-1607, TTY 711.**

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-675-1607, 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 **1-866-675-1607, TTY 711.**

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 **1-866-675-1607，**
或聽障專線 TTY 711。

French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-675-1607, TTY 711.**

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانا. اتصل على الرقم
1-866-675-1607، الهاتف النصي 711.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-675-1607, TTY 711.**

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-675-1607, TTY 711.**

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우 , 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다 .
1-866-675-1607, TTY 711 로 전화하십시오 .

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 **1-866-675-1607**、または **TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-675-1607, TTY 711.**

Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, é-lhe disponibilizado um serviço gratuito de assistência linguística. Ligue **1-866-675-1607, TTY 711.**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ທ່ານ.

ໂທຫາ **1-866-675-1607, TTY 711.**

Urdu

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبانی اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں
1-866-675-1607، TTY 711۔

Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با
1-866-675-1607، TTY 711 تماس بگیرید.

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-675-1607, TTY 711.**