



# Health Talk



Mùa xuân 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Giúp chúng tôi cải thiện

Chúng tôi muốn biết trải nghiệm của quý vị đối với UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể được yêu cầu hoàn thành một bản khảo sát thành viên qua điện thoại, thư bưu điện hoặc email. Nếu quý vị nhận được bản khảo sát, vui lòng điền và cho chúng tôi biết ý kiến của quý vị. Chúng tôi sẽ giữ kín câu trả lời của quý vị.

## Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc

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. Đây là những công cụ hướng dẫn thực hành lâm sàng, có nhiệm vụ cho nhà cung cấp biết về các biện pháp tốt nhất để kiểm soát 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 thông qua chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục hợp lý và các loại vắc-xin theo khuyến nghị. Để xem hướng dẫn, hãy truy cập trang web [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg).

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



# Thói quen tốt

## Mẹo để có cuộc sống khỏe mạnh hơn

Sống lành mạnh không phải lúc nào cũng dễ dàng. Khi thay đổi đáng kể chế độ ăn uống hay hoạt động, quý vị có thể khó kiên trì áp dụng lâu dài. Các nghiên cứu chỉ ra rằng việc thực hiện những thay đổi nhỏ trong thói quen hằng ngày của quý vị sẽ rất hữu ích. Khi bổ sung dần dần các hoạt động lành mạnh vào lịch trình mỗi ngày, nhiều khả năng quý vị sẽ kiên trì áp dụng.

Quý vị đang tìm ý tưởng? Sau đây là 3 bước nhỏ mà quý vị có thể thực hiện để làm cho thói quen hằng ngày trở nên lành mạnh hơn:

- 1. Đi đường xa.** Quý vị có thường xuyên sử dụng thang máy không? Thay vào đó, hãy dùng cầu thang bộ. Hoặc đỗ xe ở một nơi xa khi quý vị đi làm hoặc chạy việc vặt. Bài tập bổ sung này rất hiệu quả.
- 2. Thử thức uống thay thế soda.** Soda chứa rất nhiều đường. Các nghiên cứu cho thấy soda ăn kiêng có thể gây cảm giác thèm ăn. Nước có ga không chứa chất tạo ngọt nhân tạo có thể làm dịu cơn thèm soda. Một lựa chọn ngon miệng khác là nước ngâm trái cây.
- 3. Đứng bỏ bữa sáng.** Theo Cleveland Clinic, một bữa sáng lành mạnh giúp cung cấp năng lượng cho cơ thể quý vị suốt ngày dài, cải thiện sức khỏe tim mạch, giảm nguy cơ tiểu đường và hạn chế chứng sương mù não. Bột yến mạch, bánh cuộn làm từ ngũ cốc nguyên hạt và phô mai cottage với trái cây hoặc các loại hạt đều là những lựa chọn cho bữa sáng lành mạnh. Hãy làm món nào phù hợp nhất với lịch trình bận rộn của quý vị.

## Quý vị có ngủ đủ giấc không?

Quý vị có thể làm rất nhiều điều để cố gắng sống lành mạnh hơn. Ngủ đủ giấc là một trong số đó. Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC), thiếu ngủ có liên quan đến một số bệnh mãn tính, bao gồm:

- Trầm cảm
- Béo phì
- Bệnh tim
- Tiểu đường tuýp 2

Nếu quý vị khó ngủ vào ban đêm thì đây là 3 mẹo để có một đêm ngon giấc:

- 1.** Hằng ngày đi ngủ và thức dậy đúng giờ
- 2.** Vận động nhiều vào ban ngày để cảm thấy mệt mỏi vào ban đêm
- 3.** Để TV, máy tính xách tay, máy tính bảng và điện thoại bên ngoài phòng ngủ

Tìm hiểu thêm về thói quen ngủ tốt tại trang web [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

## Tham khảo số liệu

- Trẻ từ 6–12 tuổi cần ngủ 9–12 giờ mỗi đêm
- Thanh thiếu niên từ 13–18 tuổi cần ngủ 8–10 giờ mỗi đêm
- Người trưởng thành cần ngủ ít nhất 7 giờ mỗi đêm



**Chăm sóc sức khỏe.** Dành thời gian chăm sóc bản thân là điều rất quan trọng. Quý vị có thể truy cập trang web [healthtalkselfcare.myuhc.com](https://www.healthtalkselfcare.myuhc.com) để tải xuống thẻ BINGO tự chăm sóc. Mỗi ngày, quý vị hãy thực hiện một hoạt động tự chăm sóc khác nhau cho đến khi thắng BINGO.



## Bảo vệ sức khỏe gia đình quý vị

Vắc-xin COVID-19 là bước quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe của gia đình quý vị. Quý vị nên trao đổi với nhà cung cấp của mình về thời điểm phù hợp để tiêm vắc-xin. Quý vị cũng nên trò chuyện với nhà cung cấp của con mình về thời điểm con nên tiêm vắc-xin COVID-19. Vắc-xin này đã được chứng minh là an toàn và hiệu quả cho hầu hết những người từ 5 tuổi trở lên.

Đối với những người đã tiêm vắc-xin COVID-19, Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh và Cục Quản Lý Thực Phẩm và Dược Phẩm đã cấp phép các mũi nhắc lại. Các mũi nhắc lại giúp cải thiện hệ miễn dịch của quý vị. Chúng có vai trò tiếp tục giúp quý vị không bị trở nặng khi mắc COVID-19. Hãy trao đổi với nhà cung cấp của quý vị để xem quý vị có đủ điều kiện tiêm mũi nhắc lại hay không.

Để biết thông tin mới nhất về vắc-xin COVID-19, hãy truy cập [uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine](http://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).



## Giữ gìn sức khỏe

### Các chương trình giúp kiểm soát sức khỏe của quý vị

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Chúng tôi cũng cung cấp các dịch vụ giúp quản lý tốt hơn bệnh tật và các nhu cầu chăm sóc khác. Đây là một phần trong chương trình Population Health của chúng tôi. Những dịch vụ này có thể bao gồm:

- Nhắc nhở và giáo dục về sức khỏe
- Hỗ trợ và giáo dục về thai sản
- Hỗ trợ về chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình trợ giúp quý vị về những nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp (nhà quản lý dịch vụ chăm sóc làm việc với nhà cung cấp của quý vị và các cơ quan khác ở bên ngoài)

Đây là những chương trình tự nguyện. Các chương trình này được cung cấp miễn phí cho quý vị. Quý vị có thể chọn ngừng tham gia bất cứ chương trình nào vào bất kỳ thời điểm nào. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về các chương trình và dịch vụ của chúng tôi trên trang web [myuhc.com/communityplan/healthwellness](http://myuhc.com/communityplan/healthwellness).

Nếu quý vị muốn giới thiệu chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.



# Nhận dịch vụ chăm sóc

## Biết rõ người cần gặp và nơi cần đến

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ kỳ phối hợp cùng quý vị trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Họ sẽ gặp quý vị để đáp ứng tất cả các nhu cầu chăm sóc phòng ngừa của quý vị, chẳng hạn như thăm khám, chích ngừa và tầm soát. Họ cũng sẽ chăm sóc khi quý vị ốm đau. Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sơ kỳ của quý vị có thể cung cấp các công cụ để giúp quý vị giảm cân, cai thuốc lá hoặc mang lại lối sống lành mạnh hơn.

Quý vị muốn cảm thấy thoải mái khi trò chuyện với nhà cung cấp của mình. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp có địa điểm phòng khám và giờ làm việc phù hợp với mình. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp nói được ngôn ngữ của mình hoặc hiểu rõ văn hóa của mình. Quý vị có thể ưu tiên nhà cung cấp là nam hoặc nữ.

Nếu nhà cung cấp không phù hợp, quý vị có thể chuyển đổi bất cứ lúc nào. Quý vị có thể tìm hiểu về nhà cung cấp chương trình. Những thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại
- Bảng cấp
- Chuyên ngành
- Chứng chỉ hành nghề

- Những ngôn ngữ mà họ nói
- Tên trường y hoặc nơi cư trú (chỉ cung cấp qua điện thoại)

Nếu cần gặp nhà cung cấp ngay, quý vị có thể sử dụng dịch vụ chăm sóc ngoài giờ ở trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Hoặc hỏi nhà cung cấp của quý vị xem họ có cung cấp các dịch vụ thăm khám trực tuyến không.

Để tìm nhà cung cấp mới hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp ở gần quý vị, hãy truy cập trang web [connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state](https://connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state). Hoặc gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

## Quý vị có biết?

Quý vị có thể gọi đến NurseLine để nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá, 24/7. Số điện thoại có trong góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này.

## Dịch vụ chăm sóc phù hợp

Quản lý dịch vụ y tế (UM) giúp đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và các dịch vụ phù hợp khi quý vị cần. Đội ngũ nhân viên UM của chúng tôi đánh giá các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu. Họ so sánh dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu dựa trên hướng dẫn thực hành lâm sàng. Họ cũng so sánh những dịch vụ được yêu cầu dựa trên phúc lợi của quý vị.

Khi dịch vụ chăm sóc không thuộc gói phúc lợi của quý vị hoặc không đáp ứng các nguyên tắc, thì dịch vụ đó sẽ bị từ chối. Chúng tôi không trả lương hoặc thưởng cho các nhà cung cấp dịch vụ hay nhân viên của mình để từ chối dịch vụ hoặc chấp nhận ít dịch vụ chăm sóc hơn. Nếu dịch vụ chăm sóc bị từ chối,



quý vị và nhà cung cấp của quý vị có quyền khiếu nại. Thư từ chối sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



**Quý vị có câu hỏi?** Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin này. Có dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần.



istock.com/PeopleImages

# Tự đảm đương

## Chuẩn bị đi gặp nhà cung cấp của quý vị

Việc chuẩn bị cho chuyến gặp gỡ nhà cung cấp có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần gặp gỡ này. Nhờ đó, quý vị có thể đảm bảo nhà cung cấp biết rõ tất cả những dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được. Sau đây là 4 cách quý vị có thể tự đảm đương việc chăm sóc sức khỏe của mình:

- 1. Trước khi đi, hãy nghĩ đến những điều mà quý vị muốn đạt được thông qua chuyến gặp gỡ.** Tập trung vào 3 điều mà quý vị cần trợ giúp nhất.
- 2. Cho nhà cung cấp biết các loại thuốc hoặc vitamin mà quý vị thường xuyên sử dụng.** Mang theo danh sách thuốc viết tay. Hoặc mang theo thuốc đang sử dụng. Cho biết ai là người đã kê đơn cho quý vị.
- 3. Cho nhà cung cấp biết về các nhà cung cấp khác mà quý vị gặp gỡ.** Nêu ra cả những nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi. Mang theo bản sao của bất kỳ kết quả xét nghiệm hay kế hoạch điều trị nào từ các nhà cung cấp khác.
- 4. Nếu quý vị phải điều trị tại bệnh viện hoặc trong phòng cấp cứu (ER), hãy tìm đến nhà cung cấp ngay sau khi xuất viện.** Chia sẻ hướng dẫn xuất viện của quý vị với họ. Việc thực hiện đúng các bước chăm sóc tiếp theo có thể giúp quý vị không phải quay trở lại bệnh viện hoặc phòng cấp cứu.

## Tham khảo sổ tay

Quý vị đã đọc Sổ tay thành viên chưa? Đây là nguồn thông tin vô cùng bổ ích. Sổ tay thành viên giới thiệu cách sử dụng chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị. Cuốn sổ tay này giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị với tư cách là thành viên
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị được hưởng
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị không được hưởng (trường hợp ngoại lệ)
- Những chi phí mà quý vị có thể phải trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm thông tin về nhà cung cấp nội mạng
- Cách chúng tôi áp dụng các phúc lợi về thuốc kê đơn cho quý vị
- Những việc cần làm nếu quý vị cần được chăm sóc khi đi ra ngoài nơi cư trú
- Thời điểm và cách thức nhận dịch vụ chăm sóc từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới
- Địa điểm, thời điểm và cách nhận dịch vụ chăm sóc sơ kỳ, chăm sóc ngoài giờ, chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên sâu, chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc cấp cứu
- Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư
- Những việc cần làm nếu quý vị nhận được hóa đơn
- Cách khiếu nại hoặc kháng nghị một quyết định về bảo hiểm
- Cách yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên hoặc nhận sự trợ giúp khác về ngôn ngữ hay dịch thuật
- Cách thức quyết định của chương trình nếu các dịch vụ điều trị hoặc công nghệ mới được bao trả
- Cách báo cáo trường hợp gian lận và lạm dụng



**Nhận mọi thông tin.** Quý vị có thể đọc Sổ tay thành viên trên mạng tại trang web [myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg](https://myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg). Để yêu cầu cung cấp một bản sao của sổ tay này, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên trang 6 của bản tin 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).  
**1-866-270-5785, TTY 711**

**Trang web của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ thành viên 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**

**Kick It California:** Nhận trợ giúp cai thuốc lá và thuốc lá điện tử miễn phí (số điện thoại miễn phí).  
**1-800-300-8086, TTY 711**  
**kickitca.org**

**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**

**Health Education Materials Resource Library (Thư viện Nguồn trợ giúp Tài liệu Giáo dục Sức khỏe):** Truy cập và tải xuống tài liệu giáo dục sức khỏe mới nhất của chúng tôi về nhiều chủ đề liên quan đến thể trạng tốt 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.

**Vận chuyển:** Để được vận chuyển theo chương trình chăm sóc sức khỏe hoặc dịch vụ thuộc diện bao trả của Medi-Cal, vui lòng gọi điện trước cho chúng tôi ít nhất là 3 ngày làm việc trước khi đến lịch hẹn của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi ngay khi có lịch hẹn khẩn cấp.  
**1-866-270-5785, TTY 711**  
**1-844-772-6623**

**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**

# An toàn và bảo mật

## Cách chúng tôi sử dụng và bảo vệ ngôn ngữ cũng như dữ liệu văn hóa

Chúng tôi tiếp nhận thông tin về quý vị. Đó có thể là chủng tộc, nguồn gốc dân tộc, ngôn ngữ, bản dạng giới và xu hướng tính dục của quý vị. Dữ liệu này và các thông tin cá nhân khác của quý vị là thông tin sức khỏe được bảo vệ (PHI). Chúng tôi có thể chia sẻ thông tin này với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị như một phần của việc điều trị, thanh toán và hoạt động để đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Ví dụ về cách chúng tôi có thể sử dụng PHI để cải thiện các dịch vụ mà mình cung cấp:

- Tìm những lỗ hổng trong hoạt động chăm sóc sức khỏe
- Giúp quý vị bằng những ngôn ngữ không phải là tiếng Anh
- Xây dựng những chương trình đáp ứng nhu cầu của quý vị
- Cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết (các) ngôn ngữ mà quý vị nói

Chúng tôi không sử dụng những dữ liệu này để từ chối bảo hiểm hoặc hạn chế phúc lợi. Chúng tôi bảo vệ thông tin này như tất cả các PHI khác. Chỉ nhân viên cần sử dụng dữ liệu này mới có thể truy cập vào dữ liệu. Các tòa nhà và máy tính của chúng tôi đều được bảo mật. Mật khẩu máy tính và các phương thức bảo vệ hệ thống khác sẽ giữ an toàn cho dữ liệu của quý vị.

Để tìm hiểu thêm về cách chúng tôi bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị, hãy truy cập vào trang web **uhc.com/about-us/rel-collection-and-use**. Để nhận thêm thông tin về chương trình công bằng trong vấn đề sức khỏe của chúng tôi, hãy truy cập trang web **unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html**.



iStock.com/stockfour

## Thông báo không kỳ thị

Phân biệt đối xử là vi phạm pháp luật. UnitedHealthcare Community Plan tuân thủ các luật về quyền công dân của Tiểu bang và Liên bang. UnitedHealthcare Community Plan không phân biệt đối xử một cách bất hợp pháp, loại trừ mọi người, hoặc đối xử khác nhau dựa trên giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tâm thần, tình trạng khuyết tật thể chất, bệnh tật, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, bản dạng giới hoặc khuynh hướng tình dục.

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 tốt hơn, 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)
- 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, hãy liên hệ với UnitedHealthcare Community Plan từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối Giờ PST, Thứ Hai–Thứ Sáu, trừ các ngày lễ của Tiểu bang bằng cách gọi số **1-866-270-5785**. Nếu quý vị gặp khó khăn với việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi TTY **711**. Khi có yêu cầu, tài liệu này có thể được cung cấp cho quý vị dưới dạng chữ nổi braille, chữ in khổ lớn, băng âm thanh hoặc dạng điện tử. Để nhận bản sao bằng một trong các định dạng thay thế này, vui lòng gọi điện hoặc viết thư tới:

UnitedHealthcare Community Plan of California  
4365 Executive Drive, Suite 500  
San Diego, CA 92121  
**1-866-270-5785, TTY 711**

---

### Cách nộp đơn khiếu nại

Nếu quý vị tin rằng UnitedHealthcare Community Plan đã không cung cấp những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử một cách bất hợp pháp theo một cách khác dựa trên giới tính, chủng tộc, màu da, tôn giáo, tổ tiên, nguồn gốc quốc gia, nhận dạng nhóm dân tộc, tuổi tác, tình trạng khuyết tật tâm thần, tình trạng khuyết tật thể chất, bệnh tật, thông tin di truyền, tình trạng hôn nhân, giới tính, bản dạng giới hoặc khuynh hướng tình dục, quý vị có thể gửi khiếu nại tới Điều phối viên Dân quyền của UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể nộp khiếu nại qua điện thoại, bằng văn bản, trực tiếp hoặc dưới hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại: Liên hệ với Điều phối viên Dân quyền của UnitedHealthcare Community Plan trong khoảng thời gian 7 giờ sáng–7 giờ tối Giờ PST, Thứ Hai–Thứ Sáu, trừ các ngày lễ của Tiểu bang bằng cách gọi số 1-866-270-5785.** Nếu quý vị gặp khó khăn với việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi **711**.
- **Theo hình thức điện tử: E-mail: [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)**



Gửi kèm theo tất cả thông báo:

- **Bảng văn bản:** Điền vào đơn khiếu nại hoặc viết thư và gửi tới:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

- **Trực tiếp:** Đến văn phòng bác sĩ của quý vị hoặc UnitedHealthcare Community Plan of California theo địa chỉ dưới đây và cho biết quý vị muốn nộp đơn khiếu nại.

UnitedHealthcare Community Plan of California  
4365 Executive Drive, Suite 500  
San Diego, CA 92121

---

### Văn phòng Dân quyền của Sở Dịch vụ Y tế California

Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về quyền công dân tới Văn phòng Dân quyền, Sở Dịch vụ Y tế California qua điện thoại, bằng văn bản, hoặc dưới hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Xin gọi **916-440-7370**. Nếu quý vị gặp khó khăn với việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi **711** (Dịch vụ Tiếp nối Viễn thông).
- **Theo hình thức điện tử:** Gửi email đến **CivilRights@dhcs.ca.gov**.
- **Bảng văn bản:** Điền vào đơn khiếu nại hoặc gửi thư tới:

Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413

Mẫu đơn khiếu nại có tại [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx).

---

### Văn phòng Dân quyền của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ

Nếu quý vị tin rằng mình đã bị phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, tình trạng khuyết tật hoặc giới tính, quý vị cũng có thể nộp đơn khiếu nại dân quyền cho Văn phòng Dân quyền của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua điện thoại, bằng văn bản, hoặc dưới hình thức điện tử:

- **Qua điện thoại:** Xin gọi **1-800-368-1019**. Nếu quý vị gặp khó khăn với việc nghe hoặc nói, vui lòng gọi TTY/TDD **1-800-537-7697**.
- **Theo hình thức điện tử:** Truy cập Cổng thông tin về khiếu nại của Văn phòng Dân quyền tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.
- **Bảng văn bản:** Điền vào đơn khiếu nại hoặc gửi thư tới:

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

Mẫu đơn khiếu nại có tại: <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.



## **English**

ATTENTION: If you need help in your language call 1-866-270-5785 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-866-270-5785 (TTY: 711). These services are free of charge.

## **الشعار بالعربية (Arabic)**

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). هذه الخدمة مجانية.

## **Հայերեն պիտակ (Armenian)**

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրեր: Չանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

## **简体中文标语 (Chinese)**

请注意：如果您需要以您的语言获得帮助，请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体文件。请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

## **ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5784 (TTY 711) ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5785 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

## **हिंदी टैगलाइन (Hindi)**

ध्यान दे: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निःशुल्क हैं।

## **Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)**

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais ua koj hom lus hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Muaj kev pab dawb thiab kev saib xyuas rau cov neeg xiam oob qhab, xws li muab sau ua cov ntawv su thiab luam tawm ua cov ntawv loj. Hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Cov kev saib xyuas no yog pab dawb xwb.

## **日本語表記 (Japanese)**

注意：日本語での対応が必要な場合は 1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスもご用意しております。1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。これらのサービスは無料でご提供いたします。

## **한국어 (Korean)**

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 점자나 큰 활자로 된 문서 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 이들 서비스는 무료로 제공됩니다.

## **ພາສາລາວ (Laotian)**

ເລື່ອງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການໃຫ້ຄົນພິການນຳອີກເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນ ນຸນ ແລະ ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## **Mien Tagline (Mien)**

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-866-270-5785 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-866-270-5785 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

## **ឃ្លាជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)**

ចំណាំ៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារជាអក្សរពុម្ពធំក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## **(Farsi) مطلب به زبان فارسی**

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولی، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

## **Русский слоган (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## **Mensaje en español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

## **Tagalog Tagline (Tagalog)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

## **แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์และเอกสารที่ต้องพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

## **Примітка українською (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати

документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

**Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.