



HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Tài liệu này cung cấp các thông tin sau đây

Đã đến lúc quý vị cần chích ngừa cúm hàng năm.

Công cụ tìm địa điểm chích ngừa của chúng tôi giúp quý vị dễ dàng tìm thấy một địa điểm. Tìm hiểu thêm ở trang 2.

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe được bao trả

Dr. Chat

Quản lý sức khỏe của quý vị mọi lúc mọi nơi

Không mất thời gian chờ đợi và trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) trên UHC Doctor Chat, miễn phí cho quý vị.

PCP luôn sẵn sàng hỗ trợ 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần và có thể giải đáp các thắc mắc, dù lớn hay nhỏ. Được giải đáp thắc mắc, điều trị và chăm sóc theo dõi mà quý vị cần, khi quý vị cần.



Tải xuống ứng dụng UnitedHealthcare Dr. Chat ngay hôm nay trên App Store® hoặc Google Play™ hoặc tìm hiểu thêm tại [UHCDoctorChat.com](https://www.uhcdoctorchat.com).

Sức khỏe thể chất +
tinh thần

Chống lại bệnh cúm

Đã đến lúc quý vị cần chích ngừa cúm hàng năm

Điều quan trọng là phải chích
ngừa cúm mỗi năm. Tất cả mọi
người từ 6 tháng tuổi trở lên đều
nên thực hiện mũi chích này.

Dưới đây là 3 lý do:

1. Bảo vệ quý vị khỏi bị cúm.
2. Nếu quý vị bị cúm, các triệu
chứng của quý vị sẽ nhẹ hơn.
3. Chích ngừa cũng bảo vệ gia
đình quý vị khỏi bị cúm. Khi
tất cả mọi người đều được
chích ngừa cúm thì sẽ khiến
bệnh cúm khó lây lan hơn.

Chích ngừa cúm ngay hôm nay. Quý vị không phải trả
chi phí. Chúng tôi có một công
cụ trực tuyến giúp quý vị dễ
dàng lên lịch hơn. Truy cập
myuhc.com/findflushot.



Gia hạn Medicaid

Hành động

Quý vị cần làm gì để gia hạn các quyền lợi Medicaid của mình

Hội viên Medicaid cần gia hạn bảo hiểm mỗi năm. Tiểu
bang của quý vị sẽ cho quý vị biết khi nào đến thời điểm
đó. Họ có thể gọi đó là tái chứng nhận hoặc tái xác định.

Hãy đảm bảo tiểu bang có thể liên hệ với quý vị khi đến lúc
gia hạn. Cung cấp cho họ địa chỉ, email và số điện thoại hiện
tại của quý vị. Điều quan trọng là phải trả lời khi họ liên hệ
với quý vị. Nếu không, quý vị có thể mất chương trình bảo
hiểm y tế của mình.



Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp. Tìm hiểu thêm
tại uhc.com/staycovered.

Cuộc sống hàng ngày

Sẵn sàng, chuẩn bị, bỏ thuốc lá

Giúp bỏ thuốc lá vĩnh viễn

Ai cũng biết thật khó để bỏ thuốc lá và quý vị có thể không
biết bắt đầu từ đâu. Bất kể quý vị đang ở giai đoạn nào trong
đời, ở tuổi thanh thiếu niên, sắp làm mẹ hay đã trưởng thành,
bỏ thuốc là một trong những hành động quan trọng nhất quý
vị có thể thực hiện để cải thiện sức khỏe của mình. Điều này
luôn đúng, cho dù quý vị đã hút thuốc được bao lâu.

Với sự hỗ trợ phù hợp, quý vị có thể tăng gấp đôi cơ hội bỏ
thuốc lá mãi mãi.¹ Dưới đây là một số cách để được trợ giúp:

- Có thể được tư vấn viên hỗ trợ qua điện thoại, trực tiếp
hoặc theo nhóm.
- Chất thay thế nicotine giúp làm giảm các triệu chứng cắt
cơn. Có thể chọn kẹo cao su, miếng dán, bình xịt, ống hít
hoặc viên ngậm.
- Các loại thuốc có tác dụng với hóa chất trong não để giúp
quý vị cai nghiện.

Để tìm hiểu thêm, hãy liên hệ với Dịch vụ Hội Viên theo số điện
thoại miễn cước ở trang 4.

Quản lý bệnh

Cải thiện các triệu chứng COPD của quý vị

Hơn 16 triệu người Mỹ mắc bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính (COPD).¹ Bệnh này gây ho, thở khò khè, khó thở và tăng dịch nhầy. Bệnh này phổ biến hơn ở những người trên 65 tuổi.

COPD phải được nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe chẩn đoán. Nếu quý vị mắc bệnh này thì quý vị có nhiều cách để có thể cải thiện các triệu chứng. Bỏ thuốc lá và dùng thuốc có thể giúp ích cho quý vị.

Dùng thuốc đúng theo đơn cũng là việc quan trọng. Điều này sẽ giúp quý vị cảm thấy đỡ hơn. Nó cũng có thể giúp ngăn ngừa “các đợt bùng phát” khiến quý vị khó thở.

Thông tin chi tiết về hội viên, quyền lợi và chương trình

Quý vị có thể xem và tải xuống Sổ tay Hội viên của mình mọi lúc, mọi nơi, bằng cách truy cập myuhc.com/communityplan. Quý vị muốn có một bản in? Hãy gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số **1-888-980-8728**, TTY **711** để yêu cầu gửi Sổ tay Hội viên qua đường bưu điện cho quý vị.

Chuyển đổi quá trình chăm sóc

Chăm sóc theo dõi rất quan trọng

Phải làm gì sau khi xuất viện về nhà

Thời gian ngay sau khi nhập viện hoặc đến phòng cấp cứu có thể quá sức chịu đựng. Hãy thực hiện các bước sau để giúp cho quá trình chuyển đổi này dễ dàng hơn:

1. Hiểu hướng dẫn xuất viện của quý vị. Y tá hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sẽ xem xét những điều này cùng với quý vị trước khi quý vị ra viện. Đặt câu hỏi về bất cứ điều gì quý vị không hiểu.
2. Mua bổ sung các đơn thuốc mới. Khi ở nhà thuốc, hãy yêu cầu dược sĩ xem lại toàn bộ danh sách thuốc của quý vị để biết về các tương tác thuốc có thể có.
3. Đặt lịch tái khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hành vi trong vòng 7 ngày sau khi quý vị xuất viện. Mang theo bản sao hướng dẫn xuất viện và danh sách các loại thuốc mới được kê cho quý vị.

Yêu cầu hỗ trợ. Nhiều người cần trợ giúp thêm trong thời gian này. Yêu cầu hỗ trợ từ những người khác có thể chính là điều quý vị cần để phục hồi nhanh chóng.



Nếu quý vị cần trợ giúp lên lịch hẹn tái khám theo, vui lòng gọi đến số điện thoại miễn cước của Dịch vụ Hội viên theo số ở trang 4.

Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Dịch vụ Hội viên:

Số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711**, 7:45 sáng – 4:30 chiều, giờ Chuẩn Hawaii, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Nhận trợ giúp khi quý vị có câu hỏi và lo ngại. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào.

Trang web của chúng tôi: myuhc.com/communityplan

Trang web của chúng tôi lưu trữ mọi thông tin sức khỏe của quý vị ở một nơi. Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, xem các quyền lợi hoặc xem thẻ ID hội viên của quý vị cũng như nhiều tính năng khác.

Ứng dụng UnitedHealthcare: Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™

Truy cập thông tin chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, mọi lúc mọi nơi.

Dịch vụ NurseLine: Số miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711**

Nhận tư vấn sức khỏe từ y tá 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, miễn phí cho quý vị.

UHC Doctor Chat:

Tải xuống ứng dụng **UHC Doctor Chat** hoặc tìm hiểu thêm tại UHCDoctorChat.com. Không mất thời gian chờ đợi và kết nối với Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc chính (PCP) trong vài giây bằng ứng dụng UHC Doctor Chat. PCP luôn sẵn sàng hỗ trợ 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần và có thể giải đáp các thắc mắc, dù lớn hay nhỏ. Tải xuống ứng dụng UHC Doctor Chat hoặc tìm hiểu thêm tại UHCDoctorChat.com.

Chuyên chở: Số miễn cước **1-866-475-5746**, TTY **1-866-288-3133**

Quý vị có thể được đưa đón đến và đi từ các lần thăm khám y tế. Để lên lịch chuyến xe, hãy gọi ModivCare ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn của quý vị.

Hapai Malama: Số miễn cước **1-888-980-8728** Từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7:45 sáng – 4:30 chiều. Nếu quý vị đang mang thai, chương trình của chúng tôi sẵn sàng cung cấp phần thưởng và hỗ trợ cho quý vị và con quý vị.

Quit For Life: quitnow.net

Số miễn cước **1-866-784-8454**, TTY **711**

Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí cho quý vị.

Quản lý Chăm sóc:

Số miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711**

Các hội viên mắc bệnh mạn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận được các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn lực cộng đồng, nhắc cuộc hẹn khám, trợ giúp đi xe và nhiều hơn nữa.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc và các nguồn lực về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

Nền tảng kỹ thuật số:

myuhc.com/communityplan/preference

Đăng ký nhận email, tin nhắn văn bản và tài liệu kỹ thuật số để nhận thông tin sức khỏe của quý vị nhanh hơn.

Community Connector:

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể cung cấp trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, thanh toán dịch vụ tiện ích và nhiều tính năng khác, với chi phí được giảm hoặc miễn phí cho quý vị. Tìm kiếm trợ giúp trong khu vực của quý vị. Để tìm hiểu thêm, hãy liên hệ với Dịch vụ Hội viên theo số điện thoại miễn cước **1-888-980-8728**, TTY **711**, 7:45 sáng – 4:30 chiều, giờ Chuẩn Hawaii, Thứ Hai – Thứ Sáu.

Expressable: expressable.com/united

Hợp tác với một chuyên gia trị liệu ngôn ngữ được cấp phép và có kinh nghiệm để có các buổi học trực tuyến 1-1 ngay tại nhà, cùng các hoạt động thực hành hàng tuần, giáo dục và hỗ trợ để đạt được mục tiêu của quý vị nhanh hơn.



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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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 **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電**1-888-980-8728**, 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(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 **1-888-980-8728** `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(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、**1-888-980-8728**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: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电**1-888-980-8728**, 我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: **711**).

(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 **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos que idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: **711**).

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(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 **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).