



# HealthTalk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn



## Nội dung

Chuyển đến trang 2 và tìm hiểu về 3 con số có thể cứu sống một cuộc đời.

## Dịch vụ chăm sóc được bảo hiểm

# Tiết kiệm tiền tại nhà thuốc

### Phúc lợi về thuốc không kê đơn (OTC)

Quý vị có mua các sản phẩm OTC không? Đây là những loại thuốc quý vị có thể mua mà không cần phải có đơn thuốc, chẳng hạn như thuốc cảm lạnh và dị ứng, thuốc giảm đau, vitamin, kem sơ cứu và các loại thuốc khác.



Phúc lợi dành cho quý vị có thể giúp giảm chi phí các loại thuốc OTC. Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại trên trang 4 để tìm hiểu thêm.

Sức khỏe thể chất +  
Sức khỏe tinh thần

## 3 con số có thể cứu sống một cuộc đời

Hãy nhớ số điện thoại 988 của Suicide & Crisis Lifeline (Đường dây nóng ngăn chặn tự tử và khủng hoảng)

Tự tử có thể ảnh hưởng đến bất kỳ ai. Đây là nguyên nhân thứ hai gây tử vong ở những người trong độ tuổi 10 – 14 và 25 – 34.<sup>1</sup> Tỷ lệ tự tử thường cao hơn ở đối tượng cựu chiến binh, người LGBTQ+, người sống ở vùng nông thôn, người làm các công việc như khai mỏ và xây dựng.

Sau đây là một số dấu hiệu cần chú ý:

- Nói về ý định tự tử hoặc là gánh nặng cho người khác
- Lạm dụng chất gây nghiện
- Tâm trạng thất thường cực độ
- Có các cơn thịnh nộ hoặc hành vi liều lĩnh
- Ngủ nhiều hơn hoặc ít hơn bình thường
- Thu mình hoặc tách biệt

Tin vui là đường dây trợ giúp hoạt động 24/24. Hãy gọi điện hoặc nhắn tin đến 988 Suicide & Crisis Lifeline (Đường dây nóng ngăn chặn tự tử và khủng hoảng 988) để nhận hỗ trợ từ một nhân viên tư vấn được đào tạo về khủng hoảng.

<sup>1</sup> Nguồn: Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh (CDC)

Dịch vụ chăm sóc được bảo hiểm

## Quý vị muốn cảm thấy bình tĩnh hơn và hạnh phúc hơn?

Hãy tải miễn phí ứng dụng Self Care của AbleTo

Quý vị có thể giải tỏa căng thẳng và cải thiện tâm trạng nhờ ứng dụng Self Care này. Với ứng dụng Self Care, quý vị sẽ có các công cụ hỗ trợ sức khỏe cảm xúc để tâm trạng trở nên tốt hơn, chẳng hạn như các bài tập thiền, bài tập thở, video, blog, v.v. Quý vị cũng sẽ nhận được nội dung phù hợp với mình. Hãy bắt đầu ngay hôm nay. Truy cập [ableto.com/begin](https://ableto.com/begin).

Sức khỏe răng miệng

## Tiểu đường và sức khỏe răng miệng của quý vị

Lượng đường huyết cao có thể khiến quý vị khó giữ gìn sức khỏe răng miệng hơn. Việc đánh răng và dùng chỉ nha khoa hằng ngày có thể giúp quý vị tránh bị đau răng và các bệnh nhiễm trùng răng miệng. Do đó, quý vị nên thăm khám nha khoa thường xuyên. Nha sĩ của quý vị có thể phát hiện và giúp điều trị sâu răng cũng như các vấn đề về nướu trước khi chúng trở nên nghiêm trọng.



Nếu quý vị cần trợ giúp để tìm nha sĩ hoặc đặt lịch hẹn, chúng tôi có thể trợ giúp. Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại trên trang 4 để tìm hiểu thêm.

Trải nghiệm của thành viên

## Nguồn trợ giúp

**Khi quý vị gặp vấn đề với bảo hiểm y tế, chúng tôi sẵn sàng trợ giúp**

Một thành viên mắc bệnh tiểu đường gặp khó khăn trong việc mua thuốc cho máy bơm insulin của mình. Cô ấy gọi điện cho Dịch vụ thành viên nhờ trợ giúp. Sau đó, Dịch vụ thành viên đã trao đổi với phòng khám của bác sĩ và nhà thuốc nhằm phê duyệt yêu cầu. Thành viên nhận được thuốc và cảm ơn vì sự giúp đỡ. Bây giờ, cô ấy biết rằng mình có thể liên hệ với người quản lý hồ sơ nếu có bất kỳ nhu cầu nào trong tương lai. Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp và hỗ trợ cả quý vị nữa. Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên theo số điện thoại trên trang 4 để tìm hiểu thêm.

# Hiểu rõ nguy cơ mắc bệnh và hành động

CDC cho biết ung thư vú và ung thư cổ tử cung là 2 trong số những loại ung thư thường gặp nhất ở phụ nữ. Dưới đây là một số yếu tố có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh.

## Các yếu tố rủi ro mắc ung thư vú

- Ở độ tuổi từ 50 trở lên
- Có mẹ, chị/em gái (thân nhân bậc 1) bị ung thư vú
- Được thừa hưởng các thay đổi ở một số gen nhất định, chẳng hạn như BRCA1 và BRCA2
- Không hoạt động thể chất
- Uống rượu hoặc hút thuốc
- Bắt đầu có kinh nguyệt trước tuổi 12 hoặc bắt đầu mãn kinh sau tuổi 55

## Các yếu tố rủi ro mắc ung thư cổ tử cung

- Đã bị nhiễm vi-rút gây u nhú ở người (HPV)
- Hút thuốc
- Bị HIV (vi-rút gây ra bệnh AIDS)
- Đã có nhiều bạn tình

Giúp ngăn ngừa ung thư cổ tử cung bằng cách tiêm vắc-xin ngừa HPV



**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 Dịch vụ thành viên theo số điện thoại trên trang 4 để tìm hiểu thêm. Ngoài ra, quý vị có thể truy cập trang [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

## Kiểm soát bệnh tật

# Hiểu rõ tình trạng sức khỏe của quý vị

Nếu có một vấn đề về sức khỏe, quý vị có thể đặt các câu hỏi như sau:

- Đây là bệnh gì?
- Có các phương pháp điều trị nào?
- Tình trạng này ảnh hưởng như thế nào đến sức khỏe tổng thể của mình?
- Điều gì có thể xảy ra nếu mình không thay đổi lối sống?

Chương trình kiểm soát bệnh tật của chúng tôi có thể giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình. Hãy truy cập trang [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness) để tìm hiểu về:

- Bệnh hen suyễn
- Rối loạn tăng động giảm chú ý (ADHD)
- Bệnh động mạch vành (CAD)
- Bệnh phổi tắc nghẽn mãn tính (COPD)
- Bệnh trầm cảm
- Bệnh tiểu đường
- Suy tim
- Viêm gan C
- Tăng huyết áp
- Béo phì
- Hồng cầu lưỡi liềm



# Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

## **Dịch vụ thành viên: 1-888-980-8728, TTY 711**

7:45 sáng – 4:30 chiều, theo giờ HST,  
từ Thứ Hai – Thứ Sáu

Nhận trợ giúp về các câu hỏi và thắc mắc của quý vị. Tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp về đặt lịch hẹn, bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (số điện thoại miễn phí).

## **Trang web: [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

Trang web của chúng tôi lưu giữ tất cả thông tin sức khỏe của quý vị ở một nơi. Hãy tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, xem các phúc lợi hoặc thẻ ID thành viên của mình, bất kể quý vị ở đâu.

## **Ứng dụng UnitedHealthcare:**

### **Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™**

Truy cập thông tin về chương trình sức khỏe của quý vị mọi lúc, mọi nơi.

## **NurseLine: 1-888-980-8728, TTY 711**

Nhận dịch vụ tư vấn miễn phí 24/7 về sức khỏe từ y tá (số điện thoại miễn phí).

## **UHC Doctor Chat: Hãy tải ứng dụng UHC Doctor Chat** xuống hoặc tìm hiểu thêm tại **[UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com)**.

Bỏ qua phòng chờ và kết nối với Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) trong giây lát bằng ứng dụng UHC Doctor Chat. PCP hỗ trợ 24/7 và sẽ giúp giải đáp các thắc mắc của quý vị, dù nhỏ hay lớn. Hãy tải ứng dụng UHC Doctor Chat xuống hoặc tìm hiểu thêm tại **[UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com)**.

## **Phương tiện đi lại:**

### **1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**

Quý vị có thể được đưa đón đến và đi từ các địa điểm thăm khám y tế cũng như hiệu thuốc. Để đặt lịch đi, hãy gọi điện cho ModivCare ít nhất 2 ngày làm việc trước cuộc hẹn (số điện thoại miễn phí).

## **Hapai Malama: 1-888-980-8728**

Thứ Hai – Thứ Sáu, 7:45 sáng – 4:30 chiều

Nếu quý vị đang mang thai, chương trình của chúng tôi sẽ cung cấp các phần thưởng cũng như dịch vụ hỗ trợ cho quý vị và con của quý vị. Hãy gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí.

## **Quit For Life:**

### **1-866-784-8454, TTY 711 | [quitnow.net](https://quitnow.net)**

Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

## **Quản lý dịch vụ chăm sóc:**

### **1-888-980-8728, TTY 711**

Các thành viên mắc bệnh mãn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận các cuộc gọi điện thoại, dịch vụ thăm khám tại nhà, chương trình giáo dục về sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn trợ giúp trong cộng đồng, nhắc nhở cuộc hẹn, hỗ trợ đưa đón và nhiều dịch vụ khác (số điện thoại miễn phí).

## **Live and Work Well: [liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

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.

## **Số hóa:**

### **[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**

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

## **Community Connector:**

### **[uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, chi trả hóa đơn tiện ích và nhiều dịch vụ khác miễn phí hoặc giảm giá dành cho quý vị. Hãy tìm kiếm sự trợ giúp trong khu vực của quý vị.

## **Expressable: [expressable.com/united](https://expressable.com/united)**

Hợp tác với một bác sĩ trị liệu ngôn ngữ giàu kinh nghiệm, được cấp phép hành nghề để tham gia các buổi tư vấn trực tiếp ngay tại nhà - thông qua các hoạt động thực hành hằng tuần, chương trình giáo dục và dịch vụ hỗ trợ để giúp quý vị đạt được mục tiêu 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**).