



Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

Mùa hè 2022

United
Healthcare
Community Plan

Đánh tan nắng nóng

Đột quỵ do nắng nóng không phải là trò đùa. Các dấu hiệu của những bệnh liên quan đến nắng nóng bao gồm chuột rút cơ, nôn mửa và đau đầu. Nếu quý vị có những triệu chứng này, hãy tìm cách điều trị ngay lập tức.



iStock.com/Xurzon

Duy trì bảo hiểm của quý vị

Những việc quý vị cần làm để báo cáo các thay đổi

Thành viên của chương trình Medicaid phải báo cáo bất kỳ thay đổi nào cho văn phòng Med-QUEST tiểu bang. Điều quan trọng là phải thông báo cho tiểu bang biết về những thay đổi trong vòng 10 ngày. Có một số cách để báo cáo các thay đổi. Những cách này có thể bao gồm:

- Qua đường bưu điện
- Qua mạng
- Qua điện thoại



Đừng bỏ lỡ. Tìm hiểu thêm về cách báo cáo các thay đổi ở Hawai'i tại medquest.hawaii.gov/en/members-applicants/already-covered/change-update-information.html.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

AMC-066-HI-ABD VIETNAMESE
CSHI22MD0039088_000



Trí óc minh mẫn, cơ thể khỏe mạnh

Quý vị không cô đơn

Theo National Alliance on Mental Illness, bệnh tâm thần đã ảnh hưởng đến hàng triệu người ở Hoa Kỳ. Thực tế, 1/5 người lớn và 1/6 thanh niên có mối lo ngại về sức khỏe tâm thần. Một trong những tình trạng sức khỏe tâm thần phổ biến nhất là rối loạn lo âu.

Rối loạn lo âu khác với cảm xúc bồn chồn hoặc lo lắng thông thường. Đó là cảm xúc sợ hãi hoặc lo âu mãi không dứt. Chúng cũng có thể trở nên trầm trọng hơn theo thời gian.

Có dịch vụ trợ giúp nếu quý vị có mối lo ngại về sức khỏe tâm thần. Một số bước hữu ích đầu tiên mà quý vị nên thực hiện là:

- Gọi điện đến Đường dây nóng về sức khỏe hành vi theo số **1-800-435-7486**, TTY **711**
- Đặt lịch hẹn để trò chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Tìm hiểu thêm về sức khỏe tâm thần trên trang **[cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth)**



iStock.com/monkeybusinessimages

Chỉ dành cho quý vị

Nhận thông tin về chương trình sức khỏe phù hợp

Khi đăng ký trang **myuhc.com/communityplan**, quý vị sẽ nhận được các công cụ giúp quý vị sử dụng chương trình của mình. Quý vị có thể:

- Xem thẻ ID thành viên của mình bất cứ lúc nào
- Nhận trợ giúp trong việc sử dụng phúc lợi
- Tìm nhà cung cấp hoặc nhà thuốc ở gần quý vị
- Cập nhật lựa chọn ưu tiên của quý vị để nhận thư từ theo cách quý vị muốn, bao gồm cả tin nhắn và email



Đăng ký ngay hôm nay. Chỉ mất ít phút. Sau đó, quý vị có thể đăng nhập bất cứ lúc nào. Để bắt đầu, hãy truy cập trang **myuhc.com/communityplan**.

Chăm sóc sức khỏe cho tất cả mọi người

UnitedHealthcare cam kết giúp hệ thống y tế trở nên tốt hơn. Chúng tôi đang nỗ lực cung cấp dịch vụ chăm sóc có chất lượng và không thiên vị cho tất cả thành viên — bất kể chủng tộc, nơi xuất thân hoặc hoàn cảnh của họ như thế nào.

Chúng tôi muốn lắng nghe trải nghiệm của quý vị với UnitedHealthcare. Hãy gọi tới bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn cước được hiển thị ở góc tài nguyên trên Trang 4 của bản tin này để cho chúng tôi biết về tình hình dịch vụ của mình.

Danh sách những việc cần làm trong mùa hè

5 hoạt động vui khỏe cần có trong danh sách những việc quý vị cần làm trong mùa hè này

Quý vị đang tìm kiếm ý tưởng thú vị về hoạt động trong mùa hè này? Sau đây là 5 hoạt động đơn giản mà quý vị nên thử.



1. Đi dạo và theo dõi số bước chân của quý vị. Đi dạo là một cách tuyệt vời để thực hiện bài tập nhẹ nhàng. Hãy dùng ứng dụng theo dõi số bước trên điện thoại để theo dõi tiến độ của quý vị.



2. Đến xem chợ nông dân. Đi cùng gia đình để tìm hiểu về những thực phẩm mà quý vị ăn. Chợ nông dân là một nơi lý tưởng để mua nông sản có chất lượng và giàu chất dinh dưỡng.



3. Tổ chức tiệc nướng ngoài trời hoặc dã ngoại. Mùa hè là thời điểm phù hợp để tổ chức ăn uống ngoài trời cùng với gia đình và bạn bè. Hãy thử công thức chế biến của chúng tôi để có một món ăn thêm hấp dẫn và bổ dưỡng: healthtalksiderecipe.myuhc.com.



4. Trồng vườn. Làm vườn là một hoạt động thú vị và có tính giáo dục dành cho cả gia đình. Hãy ghi chép lại những cách làm phát huy hiệu quả. Sau đó, ngắm vườn cây của quý vị đâm hoa kết trái.



5. Tham gia một môn thể thao. Sự kiện thể thao không đơn thuần chỉ để xem cho vui. Chúng còn có thể giúp con của quý vị trở nên hứng thú với hoạt động thể chất.

Khám phá thêm

Quý vị đang tìm kiếm nhiều hoạt động hơn nữa để tham gia trong mùa hè này? Hãy xem danh sách các trang web du lịch của tiểu bang tại usa.gov/state-travel-and-tourism.



Odua Images/stock.adobe.com



Pixel-Shot/stock.adobe.com

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 cước).
1-888-980-8728, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm nhà cung cấp, xem phúc lợi, tải sổ tay thành viên xuống hoặc xem thẻ ID thành viên của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.
myuhc.com/communityplan

Không phải làm thủ tục giấy tờ: Quý vị muốn nhận tài liệu kỹ thuật số, email và tin nhắn văn bản? Nếu vậy, vui lòng cập nhật tùy chọn của quý vị.
myuhc.com/communityplan/preference

NurseLine: Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn cước).
1-888-980-8728, TTY 711

Đường dây nóng trợ giúp bỏ thuốc lá Hawai'i: Đây là một dịch vụ miễn phí dành cho những cư dân Hawai'i muốn cai thuốc lá. Ghi danh trực tuyến hoặc gọi điện (miễn cước).
1-800-784-8669, TTY 711
hawaiiquitline.org

Đường dây nóng về sức khỏe hành vi: Nhận trợ giúp về các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần và tình trạng sử dụng chất gây nghiện (số điện thoại miễn cước).
1-800-435-7486, TTY 711

Quý vị hoàn toàn có khả năng

Kiểm soát bệnh tiểu đường để giúp ngăn ngừa các bệnh khác

Chăm sóc bệnh tiểu đường là một việc rất quan trọng. Mặc bệnh tiểu đường khiến quý vị có nguy cơ gặp phải các biến chứng hoặc những tình trạng sức khỏe khác.

Tin tốt là quý vị có khả năng kiểm soát bệnh tiểu đường và giảm nguy cơ mắc bệnh tim, đột quỵ, bệnh thận và bệnh mắt. Những mẹo đơn giản này có thể giúp quý vị kiểm soát lượng đường trong máu, huyết áp và nồng độ cholesterol:

- Ăn theo chế độ ăn uống lành mạnh ít đường với nhiều loại trái cây, rau và ngũ cốc nguyên hạt
- Tập thể dục thường xuyên — ít nhất 150 phút mỗi tuần
- Hạn chế uống rượu
- Không hút thuốc
- Dùng thuốc theo chỉ dẫn
- Gặp nhà cung cấp của quý vị để kiểm tra sức khỏe ít nhất 6 tháng một lần
- Trao đổi với dược sĩ và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe về vấn đề quản lý thuốc
- Gọi tới bộ phận Dịch vụ thành viên để tìm hiểu thêm về chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi



Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe? Chúng tôi có thể giúp quý vị tìm một nhà cung cấp mới nếu cần. Quý vị cũng có thể gọi tới bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn cước được hiển thị trên góc tài nguyên ở phía bên trái. Hoặc truy cập trang **myuhc.com/communityplan**.



UnitedHealthcare Community Plan tuân theo luật dân quyền hiện hành của liên bang và không kỳ thị, loại trừ những người, hay đối xử khác với mọi người do:

- Chủng tộc
- Khuyết tật
- Độ tuổi
- Nguồn gốc quốc gia
- Màu da
- Giới tính/dạng giới (biểu hiện hoặc nhận dạng)

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp miễn phí dịch vụ và trợ giúp người bị tàn tật giao tiếp hiệu quả với chúng tôi, như dùng:

- 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 dễ truy cập, các định dạng khác)

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp miễn phí dịch vụ ngôn ngữ cho những người sử dụng ngôn ngữ chính không phải tiếng Anh, như dùng:

- 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 lạc với chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Nếu thấy UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp những dịch vụ này hay kỳ thị theo bất kỳ cách nào, quý vị có thể nộp thư than phiền cho:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance

P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Quý vị cũng có thể nộp thư than phiền cho Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services), Văn Phòng Dân Quyền (Office for Civil Rights), bằng điện tử thông qua Cổng Thông Tin Than Phiền của Văn Phòng Dân Quyền, tại **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, hoặc qua bưu điện hay điện thoại tại:

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

Qua điện thoại: **1-800-368-1019** (TDD: **1-800-537-7697**)

Mẫu đơn khiếu nại có tại **<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) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711). |
| (French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu 1-888-980-8728 no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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)。 |
| (Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe im kōnono 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 qué 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). |