



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

HealthTALK



TRONG ẤN BẢN NÀY

Chào mừng hội viên mới	Trang 1
Tận Dụng MyUHC.com	Trang 2
Phòng tránh bệnh ho gà	Trang 2
Cẩm Nang Hội Viên	Trang 3
Dị ứng và hen suyễn	Trang 3
Tim hiểu về chất chì	Trang 4

Quý vị vừa mới là hội viên?

3 hướng dẫn cho hội viên mới

Hãy tận dụng quyền lợi. Nên theo sát các hướng dẫn này để khởi đầu thuận lợi.

- 1. QUÝ VỊ NÊN MANG THEO THẺ HỘI VIÊN VÀO MỌI LÚC.** Xuất trình thẻ hội viên mỗi lần quý vị đến bác sĩ, bệnh xá hoặc nhà thuốc tây. Nếu quý vị chưa được cấp thẻ, xin báo cho chúng tôi biết.
- 2. ĐẾN KHÁM VỚI NGƯỜI CHĂM SÓC CHÁNH (PRIMARY CARE PROVIDER, PCP) CỦA QUÝ VỊ.** Gọi cho văn phòng của PCP và yêu cầu được kiểm tra sức khỏe trong vòng 30 ngày sau. Có danh tánh và số điện thoại của PCP ghi trên thẻ hội viên.
- 3. HOÀN TẤT BẢN GIÁM ĐỊNH SỨC KHỎE.** Việc này mất chưa đến 15 phút và giúp chúng tôi cung cấp cho quý vị những dịch vụ cần thiết. Chúng tôi sẽ gọi cho quý vị để hỏi thăm về tình trạng sức khỏe, hoặc quý vị có thể gọi cho chúng tôi vào lúc thuận tiện.



Chúng tôi sẵn sàng giúp đỡ. Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên (Member Services) theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Hoặc đến viếng mạng lưới của chúng tôi tại **UHCCommunityPlan.com**.

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

TẬN DỤNG MYUHC.COM

- 1. IN THẺ HỘI VIÊN.** Nếu bị mất thẻ hội viên, quý vị có thể in lại thẻ vào bất cứ lúc nào.
- 2. DUYỆT QUA QUYỀN LỢI.** Nếu muốn biết dịch vụ đó có được chương trình bao trả hay không? Rất dễ kiểm tra nơi đây để biết chắc chắn.
- 3. TÌM BÁC SĨ, BỆNH XÁ HOẶC BỆNH VIỆN.** Rất dễ tìm người chăm sóc trong hệ thống ở gần với quý vị.
- 4. HOÀN TẤT BẢN KHÁM SỨC KHỎE RIÊNG.** Việc này giúp chúng tôi cung cấp cho quý vị dịch vụ chăm sóc sức khỏe tốt nhất theo nhu cầu của quý vị.



Thực hiện ba bước dễ dàng. Muốn khởi sự, hãy vào **MyUHC.com/CommunityPlan**. Bấm vào nút "Register Now" (Ghi danh ngay). Kế tiếp là nhập thông tin trên thẻ hội viên. Quý vị sẽ bắt đầu dùng **MyUHC.com**.



CHĂM SÓC THỎA ĐÁNG

Chúng tôi mong muốn quý vị được chăm sóc thỏa đáng, đúng thời điểm và tại nơi thích hợp. Chúng tôi không muốn quý vị được chăm sóc quá sơ sài hoặc cách chăm sóc thực sự không cần thiết. Chúng tôi cũng phải bảo đảm rằng cách chăm sóc cho quý vị là quyền lợi được đòi hỏi. Chúng tôi thực hiện điều này bằng cách điều quản sử dụng (utilization management, hay UM). Chỉ chuyên viên y tế mới được thực hiện UM. Chúng tôi không có khách lệ tài chính hay tiền thưởng cho bất cứ người nào dưới mọi hình thức để từ chối các chăm sóc cần thiết.



Có thắc mắc về UM? Hãy gọi

Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Rõ ràng yêu cầu nói chuyện với người trong Ban Điều Quản Sử Dụng. Chúng tôi sẽ trình bày cơ chế hoạt động của UM và tầm quan trọng của UM trong công việc chăm sóc cho quý vị.



Vấn đề cho cả gia đình

Cả gia đình đều có thể phòng ngừa bệnh ho gà.

Số người bị bệnh ho gà ngày càng tăng cao. Bệnh ho gà (pertussis) còn được gọi là "whooping cough". Bệnh này gây ra tình trạng ho dữ dội, kéo dài trong nhiều tuần lễ. Bệnh này rất dễ lây lan.

Có thuốc chủng ngừa bệnh ho gà. Chúng ta cần được chích ngừa nhiều lần. Thuốc chủng ngừa dành cho trẻ thơ gọi là DTaP. Thuốc chủng ngừa dành cho thiếu nhi và người lớn gọi là Tdap. Cả hai loại chích ngừa này đều bảo vệ tránh bệnh uốn ván, bạch hầu và ho gà.

Những em bé chưa đủ tuổi đi chích ngừa thì có nguy cơ cao bị bệnh ho gà. Các em rất dễ bị bệnh. Một nửa trẻ sơ sinh bị bệnh ho gà cần phải nằm viện. Gia đình của quý vị có thể giúp phòng tránh bệnh ho gà tại nhà và trong cộng đồng.

- **TRẺ SƠ SANH** cần chích ngừa DTaP lúc 2, 4 và 6 tháng tuổi.
- **TRẺ ĐI CHẬP CHỮNG** cần chích ngừa DTaP trong khoảng từ 15 đến 18 tháng tuổi.
- **TRẺ EM** cần chích ngừa DTaP trước khi vào mẫu giáo.
- **THiếu NIHI** cần chích ngừa Tdap trong khoảng từ 11 đến 12 tuổi.
- **NGƯỜI LỚN** cần chích ngừa Tdap mỗi 10 năm. Phụ nữ có thai và bất cứ người nào, thuộc mọi độ tuổi, thường ở gần em bé mới sinh cần phải chắc chắn là đã chích ngừa. Nếu quý vị quên lần chích ngừa gần đây nhất của mình là vào lúc nào, thì nên đi chích ngừa để an toàn.



Đến gặp PCP. Nên tham vấn người chăm sóc chánh xem có cần đi chích ngừa không. Nếu quý vị cần có PCP mới, hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)**. Hoặc, tra cứu danh bạ người chăm sóc trực tuyến của chúng tôi tại **UHCCommunityPlan.com**.



Ngăn chặn chứng sổ mũi

4 bước để cảm thấy đỡ hơn

Nếu quý vị bị dị ứng hoặc hen suyễn, hãy gia nhập câu lạc bộ. Khoảng 20 triệu người ở Hoa Kỳ bị hen suyễn. Hơn 50 triệu người bị ảnh hưởng dị ứng.

Dị ứng xảy ra khi cơ thể phản ứng quá mức với thứ gì đó. Tình trạng này ám chỉ quý vị ăn uống, hít thở hoặc dính bám vào da thứ gì nguy hiểm. Những tác nhân thông thường là phấn hoa, meo mốc, vụn lông thú vật và một số loại thực phẩm. Đối với một số người khác, thì dị ứng gây ra cơn hen suyễn.

Nhiều chứng dị ứng có thể được điều trị tại nhà. Quý vị có thể phòng tránh một số tác nhân gây dị ứng. Dược phẩm mua tự do cũng có thể điều trị. Nên đi khám bác sĩ nếu tình trạng dị ứng tồi tệ, kéo dài trong một thời gian dài hoặc gây ra các triệu chứng hen suyễn.

NHỮNG TRIỆU CHỨNG DỊ ỨNG

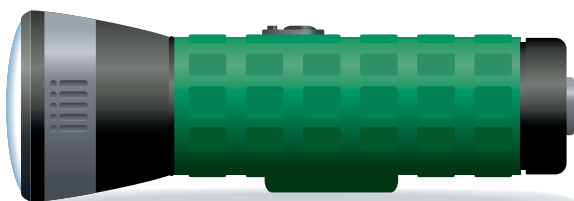
- ngứa, mắt mọng nước
- hắt hơi, hoặc nghẹt mũi hay sổ mũi
- ho hoặc thở khò khè
- nổi mề đay, phát ban hoặc da bị bứt rứt

NHỮNG TRIỆU CHỨNG HEN SUYỄN

- thở khò khè hoặc ho
- khó thở
- chẹn thắt ở ngực

CHƯƠNG TRÌNH VUI CHƠI

Khi tình trạng thời tiết rất xấu xảy ra, quý vị đã chuẩn bị sẵn sàng hay chưa? Bí quyết để giữ an toàn cho gia đình quý vị là có chương trình vui chơi hấp dẫn. Hãy đến viếng getagameplan.org để biết thêm chi tiết.



Hãy là người khôn ngoan

Quý vị có đọc Cẩm Nang Hội Viên của mình chưa? Đây là nguồn rất tốt để biết thêm thông tin. Tài liệu đó cho biết cách sử dụng chương trình của quý vị. Trong đó trình bày:

- các quyền lợi và dịch vụ cho quý vị.
- những quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại lệ).
- làm cách nào để tìm hiểu những người chăm sóc có tham gia.
- quyền lợi thuốc theo toa của quý vị được đài thọ như thế nào.
- quý vị phải làm gì nếu cần được chăm sóc khi đang đi xa thành phố mình ở.
- khi nào và cách thức để quý vị được chăm sóc từ người chăm sóc ngoài hệ thống.
- địa điểm, khi nào và cách thức để được chăm sóc chánh, ngoài giờ, bệnh tâm thần, chuyên khoa, tại bệnh viện và nơi cấp cứu.
- quý vị có thể phải chi trả tiền đồng trả hay phí tổn bao nhiêu.
- quyền hạn và trách nhiệm hội viên của quý vị.
- chánh sách giữ riêng tư cá nhân của chúng tôi.
- làm cách nào để bày tỏ điều than phiền hoặc khiếu nại quyết định bao trả.
- cách thức chương trình của quý vị định đoạt kỹ thuật mới nào được bao trả.
- cách thức để xin thông dịch viên hoặc được người khác giúp đỡ về ngôn ngữ hay để thông dịch.



Nói có sách, mách có chứng.

Quý vị có thể đọc Cẩm Nang Hội Viên trực tuyến tại **UHCCCommunityPlan.com**.

Hoặc gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)** để nhờ gửi một bản cẩm nang cho quý vị.



Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên)

Tim bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc trình bày điều than phiền.

1-866-675-1607 (TTY 711)

NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7.

1-877-440-9409 (TTY 711)

State Smoking Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc Tiểu Bang) Yêu cầu hỗ trợ để bỏ hút thuốc.

1-800-QUITNOW (1-800-784-8669)

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Chống Bạo Hành Gia Đình) Tìm nơi giúp giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình.

1-800-799-7233

(TTY 1-800-787-3224)

Healthy First Steps Tìm nơi hỗ trợ về thai kỳ và nuôi dạy con.

1-800-599-5985 (TTY 711)

Mạng lưới chúng tôi Dùng danh bạ người chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên.

UHCommunityPlan.com

Text4baby Nhận chữ nhắn qua điện thoại (text messages) về thai kỳ và năm đầu tiên sau khi em bé ra đời. Hãy gửi tin nhắn **BABY** tới số **511411** để được trả lời bằng tiếng Anh. Đánh chữ **BEBE** vào điện thoại để nhắn tin qua điện thoại tới số **511511** bằng tiếng Tây Ban Nha. Hay ghi danh tại text4baby.org.

Si necesita ayuda para traducir o entender este texto, por favor llame al telefono.

1-866-675-1607 (TTY 711)

Để được trợ giúp biên dịch hoặc để hiểu rõ thông tin này, xin gọi số.

1-866-675-1607 (TTY 711)



Lead Away!™ (Hãy tránh xa chất chì!)

Giúp Phòng Ngừa Ngộ Độc Chì

UnitedHealthcare và Sesame Workshop, là tổ chức bất vụ lợi hậu thuẫn cho *Sesame Street*, đã hợp sức với nhau để tạo lập *Lead Away!* Sáng kiến này cung cấp thông tin cho gia đình về thử nghiệm chất chì và cách phòng ngừa ngộ độc chì.

Tìm hiểu về chất chì giúp cả gia đình quý vị giữ gìn sức khỏe. Chất chì có thể là thứ gì quý vị không nhìn thấy, nhưng mọi người trong gia đình của quý vị đều có thể hợp sức lại với nhau để tránh xa chất chì.

Chì là một loại kim loại có trong một số đồ vật thông dụng. Nếu chất chì nhiễm vào cơ thể, thì có thể gây bệnh cho con người, đặc biệt là trẻ thơ có cơ thể đang phát triển. Khi chất chì nhiễm vào cơ thể, thì gọi là ngộ độc chì. Biết được nơi nào có thể có chất chì là bước khởi đầu để tránh xa chất chì. Chất chì có thể có trong:

- bụi
- đất
- sơn bong tróc
- các đường ống cũ
- đồ dùng nấu bếp cũ bằng gốm hoặc thiếc
- một số đồ chơi nữ trang và bùa hộ mạng
- một số mỹ phẩm, đồ chơi và viết chì màu băng sáp nhập cảng

Thử máu để biết trẻ của quý vị có bị nhiễm chì trong cơ thể hay không. Đây là điều quan trọng nên biết vì quý vị có thể chắc chắn rằng trẻ của mình được điều trị cần thiết. Nên hỏi ý kiến bác sĩ của quý vị về thời điểm tốt nhất để đi thử nghiệm chất chì cho em. Thông thường, trẻ em được thử nghiệm chất chì trước khi được 1 và 2 tuổi.



Hãy tìm hiểu về chất chì! Đến viếng sesamestreet.org/lead để biết thêm thông tin. Hãy tải xuống thẻ bỏ bốp *Lead Away!* cộng với một hoạt động đặc biệt dành cho trẻ thơ!



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2013 Sesame Workshop