



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK



Quý vị có biết?

Có khoảng 20 phần trăm thanh thiếu niên bị bệnh béo phì. Và khoảng 17 phần trăm trẻ em tuổi từ 6 đến 11.



Nên biết rõ về chỉ số BMI của quý vị

Cân lượng của quý vị có lành mạnh không

Trong ba người lớn thì có hai người nặng cân hoặc béo phì. Và có một trẻ bị béo phì trong ba trẻ. Bị nặng cân sẽ làm cho quý vị có nhiều nguy cơ bị nhiều vấn đề khác. Những vấn đề này bao gồm bệnh tim, áp huyết cao và bệnh tiểu đường loại 2.

Quý vị có bị nặng cân không? Nên biết chỉ số trọng lượng cơ thể (Body Mass Index, hay BMI) của quý vị

Chỉ số này cho quý vị biết cân lượng của quý vị có quá nhiều so với chiều cao của quý vị hay không.

- 18.5 đến 24.9 là cân lượng lành mạnh.
- 25 đến 29.9 là nặng cân.
- 30 hoặc cao hơn là bị béo phì



Biết chỉ số của mình. Bác sĩ của quý vị có thể cho quý vị biết chỉ số BMI của quý vị là bao nhiêu. Hoặc quý vị có thể bấm vào cân lượng và chiều cao của mình để biết số BMI của mình tại cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi.



Điều gì sẽ xảy ra

Hãy nhớ đi khám hậu sản.

Bà mẹ mới sinh rất dễ xao lãng sức khỏe của chính mình. Nhưng điều rất quan trọng là phải gặp bác sĩ hoặc nữ hộ sinh của quý vị từ 21–56 ngày sau khi sinh. Nếu sinh mổ thì quý vị nên đến gặp bác sĩ hoặc nữ hộ sinh hai tuần sau khi sinh. Khi khám hậu sản, bác sĩ sẽ:

- khám để chắc chắn là quý vị đang phục hồi tốt sau khi sinh
- xem quý vị có bị buồn chán sau khi sinh

- khám vùng chậu
- cho biết quý vị đã sẵn sàng quan hệ tình dục trở lại chưa
- bàn thảo các lựa chọn ngừa thai
- trả lời các thắc mắc về cho con bú sữa mẹ và kiểm tra vú



Có thai? Hãy tham gia Healthy First Steps. Đây là chương trình miễn phí để hỗ trợ và cho thông tin. Gọi số **1-877-813-3417 (TTY 711)** để biết thêm thông tin.

Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Tại sao con tôi cần đi thử nghiệm chì?

Đáp: Chì là một kim loại có trong tự nhiên. Chì thường có ở nhiều nơi. Chì thường có ở những ngôi nhà cũ, trong đất gần các đường nhiều xe cộ đi lại, và ở một số sản phẩm nhập khẩu. Trẻ em có thể hít hoặc nuốt phải chì.

Ngộ độc chì có thể gây ra vấn đề nghiêm trọng. Nó có thể ảnh hưởng đến máu, xương hoặc não của con quý vị. Cũng có thể gây chậm lớn hoặc những vấn đề về phát triển.

Nhiều trẻ bị ngộ độc chì không có triệu chứng gì. Đó là lý do cần đi thử nghiệm. Các chuyên gia khuyến cáo nên làm thử nghiệm khi trẻ 1 và 2 tuổi. Cần vài giọt máu để làm thử nghiệm này. Nếu thử nghiệm phát hiện có chì thì cần đi chữa trị. Dọn sạch những gì có chì có thể ngăn ngừa nhiễm độc chì nặng thêm.



Tim hiểu thêm. Đọc về nhiễm độc chì và các chủ đề sức khỏe trẻ em khác tại UHCommunityPlan.com/LAKids.

Chăm sóc đúng

Quản lý sử dụng có hiệu quả ra sao

UnitedHealthcare Community Plan có quản lý sử dụng (utilization management, hay UM). Tất cả các chương trình chăm sóc sức khỏe đều được quản lý. Đây là cách chúng tôi bảo đảm chăm sóc đúng cách các thành viên, vào đúng lúc và ở mọi nơi.

Bác sĩ xem lại tất cả các yêu cầu bảo hiểm nếu cách chăm sóc có vẻ không đúng với chỉ dẫn. Chúng tôi phê chuẩn hoặc từ chối dịch vụ chỉ dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không lấy quyết định do được hưởng thường tài chánh hoặc các kích lệ khác.

Hội viên có 30 ngày để nộp đơn than phiền từ ngày xảy ra điều quý vị không hài lòng. Chúng tôi sẽ cho quý vị biết khi nào chúng tôi nhận thư than phiền của quý vị. Chúng tôi sẽ hoàn tất việc duyệt xét cho trường hợp của quý vị trong vòng 90 ngày.

Có thắc mắc? Quý vị có thể hỏi nhân viên UM của chúng tôi. Chỉ cần gọi số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**.



Sự kiện trong tầm tay của quý vị

UnitedHealthcare và KidsHealth phối hợp để khuyến cáo cho quý vị những gì cần thiết vào lúc quý vị muốn.

Cha mẹ: Tìm câu trả lời quý vị có thể tin cậy. Được bác sĩ cho phép, cố vấn bằng ngôn ngữ quý vị có thể hiểu được.

Trẻ em: Tìm các câu đố vui, trò chơi và video về sức khỏe. Tìm hiểu xem cơ thể mình hoạt động ra sao, điều gì xảy ra khi quý vị đau ốm, và cách nào để luôn khỏe mạnh.

Thanh thiếu niên: Tìm cách nói chuyện trực tiếp và những câu chuyện cá nhân. Được trả lời và nhận ý kiến về các thắc mắc về cơ thể và tâm trí của các em.

Viếng thăm ngay hôm nay. Viếng thăm chúng tôi tại nhà, trường học, thư viện hoặc bất cứ nơi đâu. Đến mạng lưới **UHCommunityPlan.com/LAkids** ngay hôm nay để biết các thông tin sức khỏe trong tầm tay.

Tất cả thông tin chỉ nhằm mục đích giáo dục mà thôi. Đối với các tư vấn y tế đặc biệt, chẩn đoán, và chữa trị, xin bàn thảo với bác sĩ của quý vị.

Cộng sự chăm sóc sức khỏe của quý vị

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị là người giúp đỡ khi quý vị bị đau ốm. Họ chăm sóc hoặc điều phối chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Nhưng khi khỏe mạnh quý vị cũng cần khám với PCP. Các lần khám sức khỏe giúp quý vị và bác sĩ của quý vị biết về nhau rõ hơn. Đây cũng là thời điểm tốt để:

- khám dò tìm và làm các thử nghiệm quan trọng
- chủng ngừa những thứ cần thiết
- kiểm tra các bệnh mãn tính
- theo dõi các loại thuốc quý vị đang dùng
- điều phối chăm sóc của bác sĩ chuyên khoa cho quý vị
- cố vấn về lối sống lành mạnh
- bàn thảo về sức khỏe tâm thần, sử dụng ma túy, an toàn các chủ đề khác

Khi quý vị gặp PCP thì cho họ biết về:

- bất cứ loại thuốc hoặc thuốc bổ nào quý vị dùng
- bất cứ bác sĩ nào khác quý vị đã khám, như bác sĩ chuyên khoa hoặc bác sĩ thay thế khác
- bất cứ thử nghiệm hoặc chữa trị nào quý vị đã trải qua
- bất cứ chữa trị sức khỏe tâm thần hoặc chăm sóc do lạm dụng ma túy

Quý vị không phải trả tiền cho các lần khám sức khỏe. Đã hơn một năm kể từ lần khám sức khỏe gần đây nhất của quý vị? Gọi PCP của quý vị để lấy hẹn ngay hôm nay.



Khám với PCP của quý vị. Quý vị phải thấy thoải mái với vị PCP của mình.

Nếu không thì nên chọn một PCP mới. Đến

myuhc.com/CommunityPlan hoặc dùng ứng dụng Health4Me Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**.





Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc nêu than phiền ở bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**
Thứ Hai – thứ Sáu, 7:00 sáng – 7:00 tối

Mental Health and Substance Use Crisis Line (Đường Dây Khủng Hoảng về Sức Khỏe Tâm Thần và Nghiện Hóa Chất) Gọi 24/7 để được giúp đỡ cho các vấn đề về sức khỏe tâm thần, gọi số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)**

NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7, gọi số miễn phí **1-877-440-9409 (TTY 711)**

Baby Blocks Tham gia chương trình giải thưởng dành cho phụ nữ mang thai và mới sinh con. **UHCBabyBlocks.com**

Twitter Pregnant Care (Twitter Chăm Sóc Thai Nghén) Lấy chỉ dẫn và thông tin hữu ích về những điều nên dự kiến và nhắc nhở quan trọng trong thời kỳ thai nghén.
@UHPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

Our website and app (Mạng lưới và ứng dụng của chúng tôi) Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

KidsHealth (Sức Khỏe Trẻ Em) Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và thanh thiếu niên.
UHCCommunityPlan.com/LAkids

Gian lận và lạm dụng

Nếu quý vị nghĩ rằng có một người được bảo hiểm hoặc một bác sĩ, bệnh xá, bệnh viện, dịch vụ sức khỏe tại gia hoặc bất cứ người chăm sóc y tế nào gian lận Medicaid, hãy báo cáo điều này. Nếu biết trường hợp có thể là gian lận hoặc lạm dụng, hãy báo cáo than phiền của quý vị với Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-675-1607 (TTY 711)**.



Đọc thông tin

Quý vị có đọc Cẩm Nang Hội Viên của mình chưa? Đây là nguồn tham khảo rất tốt để biết thêm thông tin. Quý vị sẽ biết cách dùng chương trình của mình. Cẩm nang giải thích:

- những quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng
- những quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại trừ)
- cách tìm người chăm sóc trong hệ thống
- cách hưởng quyền lợi thuốc theo toa
- phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc sức khỏe khi đi xa
- quý vị có thể được chăm sóc với người chăm sóc ở ngoài hệ thống lúc nào và bằng cách nào
- quyền hạn và trách nhiệm của hội viên
- chính sách riêng tư
- nếu quý vị cần đệ nộp yêu cầu bồi hoàn khi nào và bằng cách nào
- ở đâu, khi nào và bằng cách nào để được chăm sóc cần thiết khi cần, bao gồm các dịch vụ chữa trị sức khỏe về thể chất và tâm thần, và nghiện hóa chất
- cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định về bồi hoàn
- cách xin một thông dịch viên hoặc xin giúp đỡ về ngôn ngữ hoặc phiên dịch
- cách chương trình lấy quyết định để bao trả một cách chữa trị hoặc một kỹ thuật chữa trị
- cách báo cáo gian lận và lạm dụng



Biết tất cả những điều này. Quý vị có thể đọc Cẩm Nang Hội Viên trực tuyến tại **myuhc.com/CommunityPlan**. Hoặc, gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-675-1607 (TTY 711)** để yêu cầu bản sao cẩm nang.

