



# HealthTALK

MÙA THU 2019

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Bớt đường hay tăng bệnh.



Theo các Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, hầu hết người Hoa Kỳ tiêu thụ quá nhiều đường được cho thêm vào thức ăn và đồ uống. Khi “phát kẹo” vào đêm Halloween mùa thu năm nay, hãy cân nhắc phân phát các loại đồ ăn vặt như bánh quy cây, bỏng ngô, kẹo gồm không đường, hạt và trái cây khô trộn. Đây là những lựa chọn lành mạnh hơn kẹo.

## Chống lại bệnh cúm.



### Chích ngừa vắc-xin cúm trong mùa này.

Vì rút cúm rất dễ lây lan. Chích ngừa bệnh cúm hàng năm là cách bảo vệ tốt nhất. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên mỗi năm đều cần chích ngừa một mũi. Hàng năm, quý vị cần chích một mũi ngừa bệnh cúm vì bệnh này mỗi mùa đều không giống nhau.

Dưới đây là 3 việc khác quý vị có thể làm trong mùa thu này để phòng bệnh cúm:

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước.
- Ăn đủ chất, tập thể dục, uống nhiều nước và ngủ đủ giấc.
- Che mũi và miệng lại khi quý vị ho hoặc hắt hơi.



### Đây chính là “mũi chích ngừa” tốt nhất cho quý vị.

Quý vị được miễn phí chích ngừa bệnh cúm. Nơi tốt nhất để chích ngừa là tại phòng khám của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) cho quý vị. Quý vị cũng có thể chích ngừa tại bất kỳ phòng khám hay hiệu thuốc nào chấp nhận chương trình của quý vị. Hãy truy cập vào [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) để tìm địa điểm gần chỗ quý vị.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

CSCA19MC4402396\_003

AMC-052-CA-CAID-VIET


## Thời gian sử dụng màn hình.

Nhiều phụ huynh tự hỏi rằng dành bao nhiêu thời gian sử dụng thiết bị là quá nhiều. Giới hạn đối với thời gian sử dụng thiết bị phụ thuộc vào độ tuổi của con quý vị và cách dùng công nghệ. Thiết bị bao gồm điện thoại thông minh, máy tính, máy tính bảng và TV. Theo American Academy of Pediatrics (AAP) (Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ), trẻ em dưới 2 tuổi không nên sử dụng thiết bị. Đối với trẻ em trên 2 tuổi, AAP cho biết trẻ không nên sử dụng thiết bị quá 2 giờ mỗi ngày.

Thời gian sử dụng thiết bị cũng đem đến một số điểm tích cực. Internet, mạng xã hội và ứng dụng trên điện thoại thông minh mang đến nhiều cơ hội học tập và sáng tạo. Những phương tiện đó cũng giúp phát triển các kỹ năng cần thiết trong cuộc sống sau này.

Tuy nhiên, các nghiên cứu chỉ ra rằng việc lạm dụng công nghệ có thể dẫn đến các vấn đề về khả năng tập trung, rối loạn giấc ngủ và ăn uống. Điều này cũng có thể là một trong những nguyên nhân dẫn đến tình trạng thừa cân. Quý vị có thể áp dụng một số cách để giới hạn thời gian sử dụng thiết bị của con mình:

- Đặt ra quy tắc.
- Tạo giới hạn thời gian.
- Hạn chế nội dung mà con xem.
- Không để tivi, máy tính bảng và máy tính ở trong phòng con.
- Làm gương cho con bằng cách tích cực tham gia các hoạt động thể chất và hoạt động ngoài trời.

 **Tìm hiểu thêm.** Truy cập vào [KidsHealth.org](https://www.kidshealth.org) để tìm hiểu thêm về chủ đề sức khỏe của trẻ em. Trang web này có các bài viết, video cũng như nội dung tương tác cho phụ huynh, trẻ em và thanh thiếu niên.

# Chụp nhũ ảnh để cứu lấy sinh mạng.

## Đặt lịch tầm soát ung thư vú của quý vị.

Ung thư vú là một trong những loại ung thư thường gặp nhất ở phụ nữ. Ước tính sẽ có 268.600 phụ nữ Hoa Kỳ được chẩn đoán mắc ung thư vú trong năm nay.

Tháng 10 là tháng nhận thức về ung thư vú. Quý vị nên đặt lịch chụp nhũ ảnh nếu nhận thấy đã đến lúc cần thực hiện việc đó. Chụp nhũ ảnh là phương pháp chụp X-quang vú. Phương pháp này được dùng để phát hiện sớm ung thư vú, trước khi quý vị nhận thấy có khối u. Ung thư vú thường chữa được nếu quý vị phát hiện sớm.

Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những yếu tố làm gia tăng nguy cơ mắc ung thư vú. Các yếu tố này gồm bệnh sử gia đình và cá nhân, sắc tộc và lối sống của quý vị. Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ khuyến cáo phụ nữ từ độ tuổi 40 hoặc 45 nên bắt đầu chụp nhũ ảnh hàng năm, tùy vào nguy cơ mắc bệnh. Sau đó chụp nhũ ảnh 2 năm một lần, bắt đầu ở tuổi 55. Phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh cao có thể tiếp tục tầm soát hàng năm sau tuổi 55.

 **Quý vị có nguy cơ mắc bệnh không?** Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị về những yếu tố làm gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư vú của mình. Để được hỗ trợ đặt lịch hoặc tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc, hãy gọi cho Member Services theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**. Hoặc truy cập vào [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).



## Hãy cùng chúng tôi tham gia các lớp giáo dục sức khỏe miễn phí!

UnitedHealthcare Community Plan of California đang hợp tác với Borrego Health và Champions for Health để cung cấp các lớp giáo dục sức khỏe miễn phí. Các chủ đề gồm có béo phì ở trẻ em, bệnh tiểu đường, hen suyễn gia đình và sức khỏe hành vi. Thành viên của Borrego Health có thể tham gia các lớp học mà không mất phí nhưng có giới hạn về số lượng học viên. Để đăng ký, vui lòng gửi email cho [uhhealthed@uhc.com](mailto:uhhealthed@uhc.com).



## Cho qua mọi chuyện.

Đôi khi quý vị thấy căng thẳng là chuyện hết sức bình thường. Ai cũng có lúc như thế. Tâm trạng căng thẳng không phải lúc nào cũng xấu, nhưng căng thẳng trong thời gian dài có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của quý vị. Đó là lý do tại sao cần kiểm soát căng thẳng. Dưới đây là 4 mẹo để đối phó với căng thẳng:

- 1. Tập thể dục thường xuyên.** Chỉ 30 phút đi bộ mỗi ngày có thể giúp quý vị cải thiện tâm trạng và giảm bớt căng thẳng.
- 2. Thử thực hiện một hoạt động thư giãn.** Thiền, yoga và thái cực quyền có thể mang lại cảm giác thư giãn. Vẽ hoặc tô màu cũng có thể giúp quý vị bình tĩnh hơn.
- 3. Đặt mục tiêu và ưu tiên.** Quý vị không cần ôm đồm mọi việc cùng một lúc. Quyết định những việc cần hoàn thành ngay và những việc có thể để sau.
- 4. Giữ liên lạc.** Sẽ HỮU ÍCH khi nhờ bạn bè, gia đình hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc y tế hỗ trợ về mặt cảm xúc hoặc mặt khác.



**Thư giãn.** Để tìm hiểu về các quyền lợi chăm sóc sức khỏe hành vi, hãy gọi cho Member Services theo số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**.



## Bệnh sởi đang bùng phát.

### Con em quý vị đã được bảo vệ chưa?

Bệnh sởi dễ lây qua đường tiếp xúc và có thể lan nhanh. Đã có hơn 900 ca bệnh sởi được xác nhận ở 24 tiểu bang trong năm nay. Gấp gần 9 lần số ca bệnh được báo cáo trong năm 2017.

Phần lớn những người mắc bệnh sởi đều chưa chích ngừa vắc-xin. Đó là lý do tại sao cần cập nhật về lịch chích ngừa vắc-xin.

Quý vị có thể bảo vệ con em mình khỏi bệnh sởi bằng một mũi chích ngừa giúp tránh 3 bệnh: sởi, quai bị và rubella (MMR). Vắc-xin MMR đã được chứng minh là an toàn. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh khuyến cáo trẻ em nên chích ngừa 2 liều vắc-xin này:

- Liều thứ nhất là khi 12–15 tháng tuổi.
- Liều thứ hai là trước khi đi học (4–6 tuổi).

Việc bùng phát các bệnh có thể phòng ngừa bằng vắc-xin gây hậu quả nghiêm trọng. Hãy chích ngừa cho con em quý vị và giữ an toàn cho cộng đồng.



**Hãy hỏi ý kiến của bác sĩ.** Hãy yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cho con em quý vị cung cấp bản sao hồ sơ chích ngừa của các em. Đảm bảo con em quý vị đã được chích ngừa các mũi cần thiết.

# Góc nguồn lực.

**Dịch vụ thành viên:** Tìm bác sĩ, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc khiếu nại bằng bất kỳ thứ tiếng nào (số điện thoại miễn phí).

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Trang web và ứng dụng của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, đọc Sổ tay thành viên hoặc xem thẻ căn cước của quý vị, dù quý vị đang ở đâu.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** Nhận lời khuyên về sức khỏe từ y tá 24/7 (số điện thoại miễn phí).

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Đường dây trợ giúp những người cai thuốc lá tại California:** Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).

**1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908), TTY 711**

**[nobutts.org](http://nobutts.org)**

**Healthy First Steps®:** Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị (số điện thoại miễn phí).

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth®:** Nhận thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe liên quan đến trẻ em.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**Health Education Materials Resource Library (Thư viện Nguồn trợ giúp Tài liệu Giáo dục Sức khỏe):** Truy cập và tải tài liệu giáo dục sức khỏe về nhiều chủ đề liên quan đến thể trạng tốt xuống thiết bị tại **[UHCCCommunityPlan.com/CA](http://UHCCCommunityPlan.com/CA)**. Tài liệu được cung cấp theo yêu cầu ở chữ in cỡ lớn, chữ nổi hoặc bằng các ngôn ngữ khác.

**Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện tử?**

Hãy gọi cho bộ phận Dịch Vụ Thành Viên và cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị (số điện thoại miễn phí).

**1-866-270-5785, TTY 711**



## Nâng cao sức khỏe của quý vị.

**Ý tưởng này bắt nguồn từ chương trình ngăn ngừa bệnh tiểu đường của chúng tôi.**

UnitedHealthcare Community Plan hân hạnh mang đến cho các thành viên đủ điều kiện một chương trình miễn phí về lối sống lành mạnh. Chương trình này có thể giúp quý vị thực hiện một số thay đổi nhỏ để sống khỏe mạnh, giảm cân và hạn chế khả năng mắc bệnh tiểu đường tuýp 2.

Để xem quý vị có đủ điều kiện hay không:

- Hãy dành 1 phút để trả lời câu hỏi tại **[solera4me.com/UHC](http://solera4me.com/UHC)**.
- Hoặc gọi đến số **1-888-305-6015, TTY 711**, từ thứ Hai đến thứ Sáu, 6 giờ sáng đến 6 giờ tối theo giờ Thái Bình Dương.

## Cuộc sinh nở của quý vị thực sự quan trọng!

Quý vị có biết rằng hiện giờ các bệnh viện thực hiện nhiều ca sinh mổ hơn bao giờ hết không? Sinh mổ là phương pháp phẫu thuật để em bé ra đời. Trong nhiều trường hợp, sinh mổ là phương pháp cứu sống tính mạng và thực sự cần thiết. Tuy nhiên, một số bệnh viện thực hiện các ca sinh mổ nhanh hơn các bệnh viện khác — ngay cả khi có thể tránh phương pháp sinh mổ.

Điều này rất quan trọng vì nếu sinh mổ, quý vị sẽ có thể gặp nhiều biến chứng hơn như nhiễm trùng và mất máu nhiều. Thêm nữa, đây cũng là một phẫu thuật lớn nên cần nhiều thời gian để hồi phục.



**Đó là cuộc sinh nở của quý vị.** Hãy trao đổi với bác sĩ của quý vị. Cho họ biết rằng quý vị chỉ muốn sinh mổ nếu việc đó thực sự cần thiết. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập vào **[cmqcc.org/my-birth-matters](http://cmqcc.org/my-birth-matters)** hoặc **[MyBirthMatters.org](http://MyBirthMatters.org)**.



UnitedHealthcare Community Plan tuân thủ các luật về quyền công dân của Liên bang. UnitedHealthcare Community Plan không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với các hội viên vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Cung cấp thiết bị hỗ trợ và các dịch vụ miễn phí cho những người khuyết tật để họ giao tiếp với chúng tôi, chẳng hạn như:
  - 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 để truy cập, các định dạng khác)
- Cung cấp dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như:
  - Thông dịch viên có trình độ
  - Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.

Nếu quý vị tin rằng UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp cho quý vị những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử với quý vị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại tới Điều phối viên về Quyền công dân qua:

- Gửi thư qua bưu điện: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: [UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)

Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về quyền công dân tới Văn phòng Dân quyền, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua:

- Web: Cổng thông tin của Văn phòng Khiếu nại về Quyền công dân tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Địa chỉ gửi thư: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington DC 20201
- Điện thoại: Miễn phí 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như, thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc, quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, TTY 711, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

## Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY: 711**.

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

## Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

## Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

## Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।  
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

**Thai**

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

**Laotian**

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.  
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**