



Health Talk

Hành trình của quý vị để có sức khỏe tốt hơn

©Stock.com/skynesher



Mùa thu 2023

United
Healthcare
Community Plan

Nội dung

Thời điểm để quý vị tiêm phòng cúm hằng năm đã đến. Công cụ tìm kiếm của chúng tôi giúp quý vị dễ dàng tìm được một địa điểm tiêm phòng cúm. Vui lòng tìm hiểu thêm trên Trang 3.



Gia hạn Medicaid

Hành động

Những việc quý vị cần làm để gia hạn phúc lợi Medicaid của mình

Các thành viên Medicaid cần gia hạn bảo hiểm của họ mỗi năm. Tiểu bang của quý vị sẽ thông báo về thời điểm gia hạn. Họ có thể gọi hoạt động này là chứng nhận lại hoặc xác nhận lại.

Hãy đảm bảo tiểu bang có thể liên hệ với quý vị khi đến thời điểm gia hạn. Cung cấp cho họ địa chỉ, email và số điện thoại hiện tại của quý vị. Quý vị phải trả lời khi họ liên hệ với quý vị. Nếu không, quý vị có thể không được hưởng chương trình sức khỏe dành cho mình.



Chúng tôi luôn sẵn sàng hỗ trợ. Vui lòng tìm hiểu thêm trên trang web [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

UnitedHealthcare Community Plan
3838 N Causeway Blvd, Ste. 2500
Metairie, LA 70002

AMC-110-LA-CAID VIET
CSLA23MD0095285_001

Tầm soát ung thư vú

Hãy trở thành phiên bản tốt nhất của chính mình

Dành thời gian để chụp quang tuyến vú

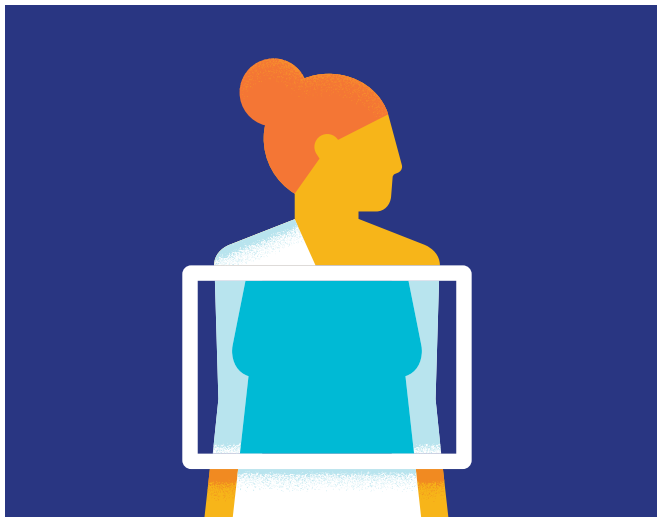
Phụ nữ nên chụp quang tuyến vú khi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe yêu cầu làm như vậy. Chụp quang tuyến vú là phương pháp chụp X-quang vú có thể giúp phát hiện các vấn đề về vú. Phương pháp này có thể giúp phát hiện ung thư vú sớm, khi đó việc điều trị sẽ dễ dàng hơn.

Chăm sóc sức khỏe là việc quan trọng, chứ không phải là ích kỷ. Ngoài ra, khi sống khỏe mạnh, quý vị còn có thể chăm sóc cho gia đình mình.

Chụp quang tuyến vú có thể cứu sống quý vị. Đây là phúc lợi được chi trả dành cho phụ nữ dựa trên độ tuổi và các yếu tố rủi ro. Tức là, quý vị có thể được chụp quang tuyến vú miễn phí hoặc tốn ít chi phí.



Chăm sóc sức khỏe. Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc quý vị có nên chụp quang tuyến vú hay không. Để tìm hiểu thêm về các phúc lợi chụp quang tuyến vú của quý vị, hãy gọi tới bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí trên Trang 4.



Tích cực vận động

Vui lòng truy cập trang web werally.com/partner/optum/uhc_medicaid_la/register để tìm hiểu thêm về các phúc lợi thể dục được cung cấp qua chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Cuộc sống hằng ngày

3 cách tập thể dục

Tập thể dục là một yếu tố quan trọng để mang lại lối sống lành mạnh. Tập thể dục giúp quý vị giảm nguy cơ mắc các bệnh như tiểu đường, béo phì và bệnh tim. Tập thể dục còn giúp quý vị cảm thấy tinh thần tốt hơn. Tập thể dục khiến quý vị bớt căng thẳng, buồn bã và mệt mỏi.

Để có thể tập thể dục trong một ngày bận rộn quả là điều khó khăn, đặc biệt khi quý vị chỉ có thời gian đi làm, đi học và dành cho gia đình. Dưới đây là 3 ý tưởng giúp quý vị năng động hơn:

- 1. Khi quý vị hoạt động hằng ngày, đó cũng được coi là tập thể dục.** Đi bộ đến cơ quan hoặc nơi làm việc là một cách tuyệt vời để tập thể dục. Không khí trong lành cũng tốt cho tâm trí của quý vị.
- 2. Nghỉ giải lao và tích cực vận động khi có thể.** Kéo giãn cơ hoặc đi lại trong một vài phút mỗi giờ.
- 3. Đến phòng tập gym để tập luyện nhanh.** One Pass là thẻ thành viên để tham gia phòng tập gym và lớp thể dục trực tuyến được cung cấp miễn phí cho các thành viên từ 18 tuổi trở lên. Quý vị có thể tiếp cận một mạng lưới gồm các phòng tập gym và địa điểm tập thể dục. Ngoài ra, còn có các lớp thể dục trực tuyến, trực tiếp và các bài tập thể dục theo yêu cầu.

Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình thể dục nào, quý vị nên trao đổi với nhà cung cấp của mình.

Kiểm soát bệnh tật

Tìm hiểu thêm về quý vị

Các nguồn trợ giúp trực tuyến để tìm hiểu về tình trạng sức khỏe của quý vị

Những người được chẩn đoán mắc bệnh thường có nhiều thắc mắc. Quý vị có thể băn khoăn:

- 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?

Chúng tôi có một chương trình kiểm soát bệnh tật để giúp quý vị tìm hiểu thêm và kiểm soát sức khỏe của mình tốt hơn. Vui lòng truy cập trang web 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 mạn tính (COPD)
- Bệnh trầm cảm
- Bệnh tiểu đường
- Suy tim
- Viêm gan C
- Tăng huyết áp
- Béo phì
- Hồng cầu lưỡi liềm



Tiêm phòng cúm

Phòng chống bệnh cúm

Thời điểm để quý vị tiêm phòng hằng năm đã đến

Tiêm phòng cúm hằng năm là việc quan trọng. Mọi đối tượng từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm phòng cúm. Dưới đây là 3 lý do nên tiêm phòng cúm:

1. Việc tiêm phòng giúp bảo vệ quý vị khỏi bị bệnh cúm.
2. Nếu quý vị bị cúm, việc tiêm phòng cúm sẽ giúp làm giảm các triệu chứng nghiêm trọng.
3. Tiêm phòng cúm cũng bảo vệ gia đình quý vị khỏi bị cúm. Khi mọi người đều được tiêm phòng cúm, bệnh cúm sẽ khó lây lan hơn.



Hãy tiêm phòng cúm ngay hôm nay. Quý vị được miễn phí tiêm phòng cúm. Chúng tôi có một công cụ trực tuyến để giúp quý vị lên lịch tiêm phòng dễ dàng hơn. Vui lòng truy cập trang web myuhc.com/findflushot.



istock.com/Drazen Zoric

Nguồn trợ giúp thành viên Dành riêng cho quý vị

Chúng tôi muốn giúp quý vị tận dụng tối đa chương trình sức khỏe của mình một cách dễ dàng nhất có thể. Là thành viên của chúng tôi, quý vị sẽ được hưởng nhiều dịch vụ và phúc lợi.

Dịch vụ thành viên: 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).

1-866-675-1607, TTY 711

myuhc.com: Trang web của chúng tôi lưu giữ tất cả thông tin sức khỏe của quý vị ở một nơi. Quý vị có thể 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 đang ở đâu.

myuhc.com/communityplan

Ứng dụng UnitedHealthcare: Truy cập thông tin về chương trình sức khỏe của quý vị khi đang di chuyển. Xem bảo hiểm và phúc lợi của quý vị. Tìm các nhà cung cấp trong mạng lưới ở gần. Xem thẻ ID thành viên của quý vị, nhận chỉ đường đến văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ và hơn thế nữa.

Tải xuống trên the App Store hoặc Google Play

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

1-877-440-9409, TTY 711

Vận chuyển: Hãy gọi tới bộ phận Dịch vụ vận chuyển để hỏi về các chuyến đi đến và từ địa điểm thăm khám cũng như hiệu thuốc của quý vị. Để đặt lịch đi xe, hãy gọi điện ít nhất 48 giờ trước cuộc hẹn.

1-866-726-1472, TTY 711

Quản lý dịch vụ chăm sóc: Chương trình này dành cho các thành viên có bệnh mãn tính và nhu cầu phức tạp. Quý vị 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 vận chuyển và hơn thế nữa (số điện thoại miễn phí).

1-866-675-1607, TTY 711

Assurance Wireless: Nhận dữ liệu tốc độ cao không giới hạn, biên bản và tin nhắn mỗi tháng. Được tặng miễn phí một chiếc điện thoại thông minh Android.

assurancewireless.com/partner/buhc

Live and Work Well: 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.

liveandworkwell.com

Quit For Life: Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

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

myuhc.com/communityplan/preference

Đường dây báo cáo về sức khỏe tâm thần và tình trạng khủng hoảng do nghiện: Dịch vụ này luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 (số điện thoại miễn phí).

1-866-232-1626, TTY 711



UnitedHealthcare Community Plan does not discriminate on the basis of race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services. We're glad you are a member of UnitedHealthcare Community Plan.

If you think you were treated unfairly because of your race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.



UnitedHealthcare Community Plan no discrimina por motivos de raza, origen étnico, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud. Nos alegra que sea miembro de UnitedHealthcare Community Plan.

Si cree que recibió un trato injusto debido a su raza, origen étnico, color, religión, estado civil, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, estado de veterano, ascendencia, historial médico, estado de salud o necesidad de servicios de salud, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Brindamos servicios gratuitos para ayudarlo a comunicarse con nosotros. Tales como, otros idiomas o letra grande, o puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al **1-866-675-1607**, TTY **711**, de 7 a.m. a 7 p.m., de lunes a viernes.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-675-1607, TTY 711.**

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-675-1607, 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 **1-866-675-1607, TTY 711.**

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 **1-866-675-1607**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-675-1607, TTY 711.**

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-675-1607، الهاتف النصي 711.**

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-675-1607, TTY 711.**

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-675-1607, TTY 711.**

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-675-1607, TTY 711** 로 전화하십시오.

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 **1-866-675-1607**、または **TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-675-1607, TTY 711.**

Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, é-lhe disponibilizado um serviço gratuito de assistência linguística.
Ligue **1-866-675-1607, TTY 711.**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ທ່ານ.
ໂທຫາ **1-866-675-1607, TTY 711.**

Urdu

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبانی اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں
TTY 711، 1-866-675-1607

Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با
TTY 711، 1-866-675-1607 تماس بگیرید.

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-675-1607, TTY 711.**