



Health Talk



Karin Dreyer via Getty Images

Mùa xuân 2021

United
Healthcare®
Community Plan



Chiến lược ứng phó

Tìm hiểu cách thien và kiểm soát căng thẳng. Truy cập trang web LiveandWorkWell.com để biết các nguồn trợ giúp về sức khỏe tinh thần.

iStock.com/Natalia Sirobaba



Tự chăm sóc

Chuẩn bị đi gặp nhà cung cấp của quý vị

Việc chuẩn bị cho lần thăm khám sức khỏe thường niên có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần thăm khám này. Sau đây là 3 điều mà quý vị có thể làm để chăm sóc sức khỏe của mình.

- 1. Trước khi đi, hãy nghĩ đến những điều mà quý vị muốn đạt được trong lần thăm khám này.** Tập trung vào 3 điều mà quý vị cần trợ giúp nhất.
- 2. Cho nhà cung cấp biết các loại thuốc hoặc vitamin mà quý vị thường xuyên sử dụng.** Quý vị có thể mang theo danh sách thuốc viết tay hoặc mang theo chính loại thuốc đó.
- 3. Cho nhà cung cấp biết về các nhà cung cấp khác mà quý vị gặp gỡ.** Nêu ra cả những nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi. Đề cập đến các loại thuốc điều trị mà các nhà cung cấp khác đã kê đơn. Mang theo bản sao kết quả xét nghiệm.

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-061-WA-CAID-VIETNAMESE

CSWA21MC4887866_001

Quý vị không cô đơn

Quý vị có biết rằng hơn 17 triệu người Mỹ trưởng thành bị trầm cảm? Và phụ nữ có khả năng bị trầm cảm cao gấp đôi nam giới. Để tìm hiểu thêm về các phương pháp khác nhau giúp điều trị chứng trầm cảm, hãy truy cập trang web LiveandWorkWell.com.

Shutterstock/LightField Studios

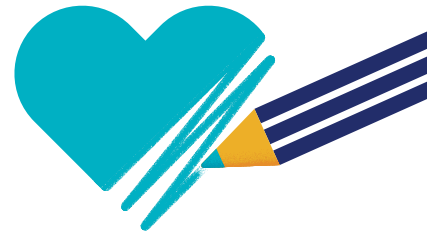


Hãy đi dạo

Ra ngoài đi dạo mỗi ngày là một cách dễ dàng để cải thiện sức khỏe tổng thể của quý vị. Tập thể dục sẽ giúp quý vị giảm nguy cơ bị mắc các bệnh mãn tính như bệnh tim và tiểu đường. Hít thở không khí trong lành và hòa mình với thiên nhiên đã được chứng minh là nâng cao cả sức khỏe tinh thần nữa.



Shutterstock/nd3000



Dịch vụ chăm sóc phù hợp

Quản lý dịch vụ y tế (UM) giúp đảm bảo quý vị nhận được sự chăm sóc và các dịch vụ phù hợp khi quý vị cần.

Đội ngũ nhân viên UM của chúng tôi đánh giá các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu. Họ so sánh dịch vụ chăm sóc và các dịch vụ mà nhà cung cấp của quý vị yêu cầu dựa trên các nguyên tắc lâm sàng. Họ cũng so sánh những dịch vụ được yêu cầu dựa trên phúc lợi của quý vị.

Khi dịch vụ chăm sóc không thuộc gói phúc lợi của quý vị hoặc không đáp ứng các nguyên tắc, thì dịch vụ đó sẽ bị từ chối. Chúng tôi không trả lương hoặc thưởng cho các nhà cung cấp dịch vụ hay nhân viên của mình để từ chối dịch vụ hoặc chấp nhận ít dịch vụ chăm sóc hơn. Nếu dịch vụ chăm sóc bị từ chối, quý vị và nhà cung cấp của quý vị có quyền khiếu nại. Thư hướng dẫn khiếu nại sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



Quý vị có câu hỏi?

Hãy gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị. Có dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần.

Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc

Các chương trình tự nguyện giúp kiểm soát sức khỏe của quý vị

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các chương trình và dịch vụ nhằm giúp quý vị giữ gìn sức khỏe. Chúng tôi cũng cung cấp các dịch vụ giúp quản lý tốt hơn bệnh tật và các nhu cầu chăm sóc khác. Những dịch vụ này thuộc các chương trình của chúng tôi nhằm giúp quý vị kiểm soát sức khỏe của mình. Những dịch vụ này có thể bao gồm:

- Nhắc nhở và giáo dục về sức khỏe
- Hỗ trợ và giáo dục về thai sản
- Hỗ trợ về chứng rối loạn do sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình trợ giúp quý vị về những nhu cầu chăm sóc sức khỏe phức tạp (nhà quản lý dịch vụ chăm sóc làm việc với nhà cung cấp của quý vị và các cơ quan khác ở bên ngoài)

Đây là những chương trình tự nguyện. Các chương trình này được cung cấp dưới dạng phúc lợi được bao trả. Quý vị có thể chọn ngừng tham gia bất cứ chương trình nào vào bất kỳ thời điểm nào.



Chăm sóc sức khỏe. Hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan để tìm thêm thông tin về các nhà cung cấp thuộc mạng lưới cũng như các phúc lợi, chương trình và dịch vụ được cung cấp cho quý vị. Nếu quý vị muốn giới thiệu chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Biết rõ các phúc lợi về thuốc dành cho quý vị

Hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan để tìm hiểu về các phúc lợi thuốc kê đơn dành cho quý vị. Trang này bao gồm thông tin về:

- **Các loại thuốc được bao trả.** Có danh sách các thuốc được bao trả. Có thể quý vị sẽ cần phải sử dụng thuốc không còn đặc quyền thay cho thuốc chính gốc.
- **Nơi nhận thuốc kê đơn.** Quý vị có thể tìm một nhà thuốc ở gần và có chấp nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể nhận một số loại thuốc qua đường bưu điện.
- **Những quy tắc có thể áp dụng.** Một số thuốc có thể chỉ được bao trả trong một số trường hợp. Ví dụ: Quý vị có thể cần phải dùng thử một loại thuốc khác trước tiên. (Trường hợp này được gọi là liệu pháp từng bước). Quý vị cũng có thể cần xin phê duyệt từ UnitedHealthcare để sử dụng thuốc. (Trường hợp này được gọi là ủy quyền trước). Ngoài ra, một số thuốc mà quý vị được nhận cũng có thể bị giới hạn về số lượng.
- **Mọi chi phí mà quý vị phải chi trả.** Quý vị không được hưởng khoản đồng thanh toán đối với thuốc kê đơn.



Tra cứu thông tin. Quý vị có thể tìm thông tin liên quan đến các phúc lợi về thuốc dành cho quý vị tại trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Chăm sóc sau khi xuất viện

Biết được việc cần làm sau khi xuất viện

Điều quan trọng là nhận tài liệu hướng dẫn các bước chăm sóc tiếp theo trước khi quý vị xuất viện hoặc rời khỏi phòng cấp cứu (ER) để về nhà. Hãy đảm bảo quý vị hiểu rõ những điều mà mình được yêu cầu thực hiện. Hỏi cho rõ nếu quý vị chưa hiểu. Quý vị có thể nhờ một người mà quý vị tin cậy nghe giúp nội dung hướng dẫn để họ cũng hiểu rõ những điều mà quý vị được yêu cầu thực hiện khi về nhà.

Hẹn thăm khám với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính ngay sau khi quý vị xuất viện về nhà. Mang theo thuốc và tài liệu hướng dẫn các bước chăm sóc tiếp theo để nhờ nhà cung cấp của quý vị xem giúp. Việc thực hiện đúng các bước chăm sóc tiếp theo có thể giúp quý vị không phải quay trở lại bệnh viện hoặc phòng cấp cứu.

Đối tác của quý vị trong lĩnh vực sức khỏe

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cung cấp dịch vụ hoặc phối hợp cùng quý vị trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Quý vị nên đến gặp nhà cung cấp của mình hàng năm để khám sức khỏe, chích ngừa và tiến hành những xét nghiệm sàng lọc quan trọng.

Quý vị muốn cảm thấy thoải mái khi trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính. Quý vị cần một nhà cung cấp có địa điểm phòng khám và giờ làm việc phù hợp với quý vị. Quý vị có thể muốn một nhà cung cấp nói được ngôn ngữ của quý vị hoặc hiểu rõ văn hóa của quý vị. Quý vị có thể ưu tiên nhà cung cấp là nam hoặc nữ. Nếu nhà cung cấp không phù hợp, quý vị có thể chuyển đổi bất cứ lúc nào.

Thanh thiếu niên có nhu cầu được chăm sóc sức khỏe khác với trẻ em. Có thể đã đến lúc con của quý vị cần chuyển sang một nhà cung cấp chuyên điều trị cho người lớn. Con gái của quý vị có thể

cần một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe dành riêng cho nữ giới, chẳng hạn như OB/GYN.

Quý vị có thể tìm hiểu thêm về các nhà cung cấp chương trình trên mạng hoặc qua điện thoại. Những thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại
- Bảng cấp
- Chuyên ngành
- Chứng chỉ hành nghề
- Những ngôn ngữ mà họ nói
- Tên trường y hoặc nơi cư trú (chỉ cung cấp thông tin qua điện thoại)



Chọn nhà cung cấp của quý vị. Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập trang web myuhc.com/CommunityPlan. Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị.

Tham khảo sổ tay

Quý vị đã đọc Sổ tay thành viên chưa? Đây là nguồn thông tin vô cùng bổ ích. Sổ tay thành viên giới thiệu cách sử dụng chương trình của quý vị. Cuốn sổ tay này giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm của quý vị với tư cách là thành viên
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị được hưởng
- Những phúc lợi và dịch vụ mà quý vị không được hưởng (trường hợp ngoại lệ)
- Những chi phí mà quý vị có thể phải trả cho dịch vụ chăm sóc sức khỏe
- Cách tìm thông tin về nhà cung cấp nội mạng
- Cách chúng tôi áp dụng các phúc lợi về thuốc kê đơn cho quý vị
- Những việc cần làm nếu quý vị cần được chăm sóc khi đi ra ngoài nơi cư trú
- Thời điểm và cách thức nhận dịch vụ chăm sóc từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới
- Địa điểm, thời điểm và cách nhận dịch vụ chăm sóc chính, chăm sóc ngoài giờ, chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên sâu, chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc cấp cứu
- Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư
- Những việc cần làm nếu quý vị nhận được hóa đơn
- Cách khiếu nại hoặc kháng nghị một quyết định về bảo hiểm
- Cách yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên hoặc nhận sự trợ giúp khác về ngôn ngữ hoặc dịch thuật
- Cách thức quyết định của chương trình nếu các dịch vụ điều trị hoặc công nghệ mới được bao trả
- Cách báo cáo trường hợp gian lận và lạm dụng



Nhận mọi thông tin. Quý vị có thể đọc Sổ tay thành viên trên mạng tại trang web myuhc.com/CommunityPlan.

Quý vị cũng có thể gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của quý vị để yêu cầu bản in.



iStock.com/RapidEye

Cai thuốc lá không phải dễ

Hầu hết những người hút thuốc đều nói rằng họ muốn cai thuốc lá. Trên thực tế, hơn một nửa số người lớn hút thuốc nói rằng họ đã cố gắng cai thuốc lá vào năm ngoái. Tuy nhiên, chỉ 7,5% trong số họ là cai thuốc lá thành công.

Đừng nản chí nếu quý vị không thành công trong lần đầu cố gắng cai thuốc lá. Hãy thử trò chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. Khi nhận được lời khuyên từ họ, quý vị sẽ có nhiều cơ hội cai thuốc lá thành công hơn. Thậm chí một cuộc trò chuyện ngắn trong 3 phút cũng có thể tạo nên sự khác biệt.



Quý vị có thể làm được. Đừng từ bỏ quyết tâm cai

thuốc lá. Hãy sắp xếp lịch hẹn để trò chuyện với nhà cung cấp của quý vị ngay hôm nay.

iStock.com/recep-bg

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 phí).

1-877-542-8997, TTY 711

Trang web của chúng tôi:

Tìm một nhà cung cấp, xem các phúc lợi hoặc thẻ căn cước của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.

myuhc.com/CommunityPlan

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

1-877-543-3409, TTY 711

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

Healthy First Steps®: Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ. Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo (số điện thoại miễn phí).

1-800-599-5985, TTY 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: Tìm các nguồn trợ giúp về sức khỏe tinh thần và sử dụng chất gây nghiện.

LiveandWorkWell.com



Shutterstock/Africa Studio



Shutterstock/hxdbzzy

Bảo vệ trước COVID-19

Một thông báo quan trọng của UnitedHealthcare

Sức khỏe thể chất và tinh thần của quý vị là ưu tiên hàng đầu. Đó là lý do tại sao chúng tôi muốn đảm bảo quý vị luôn nắm được thông tin về vi-rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang hợp tác với Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) Hoa Kỳ và làm theo những thông tin mới nhất của họ. Chúng tôi cũng hợp tác với những phòng y tế công tại địa phương và tiểu bang.

Làm cách nào để bảo vệ bản thân trước COVID-19?

Cách tốt nhất để không bị nhiễm bệnh là tránh tiếp xúc với vi-rút này. Đối với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, chẳng hạn như cúm, điều quan trọng là phải tuân thủ các biện pháp phòng ngừa đúng cách, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng gel rửa tay khô có ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước
- Không chạm tay bẩn vào mắt, mũi và miệng
- Hãy cố gắng giữ khoảng cách với những người có thể đang bị ốm
- Không dùng chung cốc chén hoặc dụng cụ ăn uống với những người đang bị ốm
- Vệ sinh và khử trùng các bề mặt tiếp xúc thường xuyên
- Dùng khăn giấy che mũi và miệng khi ho hoặc hắt hơi, sau đó bỏ khăn giấy vào thùng rác



Luôn nắm bắt thông tin. Để biết thông tin và nguồn trợ giúp mới nhất về cách phòng ngừa COVID-19, bảo hiểm, dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập trang web **UHCCommunityPlan.com/covid-19**.



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, 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 can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາ ໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711