



# Health Talk



MeMo Productions via Getty Images

Mùa hè 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Bổ sung đủ nước cho cơ thể

Hầu hết mọi người nên uống khoảng 8 cốc nước mỗi ngày. Tuy nhiên, nhu cầu của mỗi người một khác. Hãy uống nước bất cứ khi nào quý vị cảm thấy khát.

## Hãy trở thành phiên bản tốt nhất của chính bạn

Sử dụng dịch vụ tư trợ giúp theo nhu cầu dành cho tình trạng căng thẳng, lo âu và trầm cảm trên thiết bị di động qua ứng dụng Sanvello. Ứng dụng này dùng liệu pháp nhận thức hành vi (CBT) và kỹ thuật chánh niệm. Bạn có thể truy cập dịch vụ này trên thiết bị di động mọi lúc, mọi nơi. Ứng dụng Sanvello bao gồm các hoạt động sau:

- **Theo dõi tâm trạng hàng ngày.** Trả lời các câu hỏi đơn giản mỗi ngày để ghi nhận tâm trạng hiện tại của bạn, xác định các kiểu tâm trạng và tự đánh giá tiến độ.
- **Tiến độ của riêng bạn.** Thông qua các bản báo cáo hàng tuần, ứng dụng Sanvello sẽ tạo một sơ đồ lộ trình để bạn cải thiện.
- **Hành trình có hướng dẫn.** Những kỹ thuật lâm sàng này giúp bạn cảm thấy kiểm soát tốt hơn và xây dựng được các kỹ năng sống lâu dài.
- **Công cụ ứng phó.** Tìm các công cụ giúp bạn thư giãn, sống trong thực tại hoặc kiểm soát tốt các tình huống căng thẳng.
- **Sự hỗ trợ tư cộng đồng.** Kết nối ẩn danh với những người dùng khác và chia sẻ lời khuyên, câu chuyện cũng như thông tin chuyên sâu về sức khỏe.



## Một thai kỳ khỏe mạnh

Bắt đầu chăm sóc tiền sản (còn gọi là chăm sóc thai kỳ) càng sớm thì càng tốt. Chăm sóc tiền sản sớm và thường xuyên có thể giúp quý vị và thai nhi khỏe mạnh. Quý vị sẽ được kiểm tra cân nặng, huyết áp và nước tiểu mỗi lần thăm khám. Quý vị cũng sẽ được nghe nhịp tim của em bé trong bụng.

Quý vị có thể đặt lịch hẹn thăm khám tiền sản vào các thời điểm sau đây:

- Mỗi tháng một lần, từ tuần 4 đến tuần 28
- 2 tuần một lần, từ tuần 28 đến tuần 36
- Mỗi tuần một lần, từ tuần 36 đến tuần 40

Quý vị có thể nhận được phần thưởng thông qua chương trình Healthy First Steps® của chúng tôi khi tham dự các buổi hẹn chăm sóc tiền sản và hậu sản. Hãy tham dự buổi hẹn đầu tiên để bắt đầu hành trình mang thai của quý vị.



**Thực hiện bước tiếp theo.** Hãy đăng ký tham gia chương trình Healthy First Steps ngay hôm nay

để bắt đầu nhận phần thưởng cho một thai kỳ khỏe mạnh. Vui lòng truy cập vào trang web **UHHealthyFirstSteps.com** để đăng ký tham gia sau buổi hẹn đầu tiên với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi đến số **1-800-599-5985**, TTY **711** để biết thêm thông tin.

# Hỏi Dr. Health E. Hound®

**H: Thời gian sử dụng thiết bị bao lâu là quá nhiều?**

**Đ:** 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, trừ khi trò chuyện video với người thân. Thay vì sử dụng thiết bị, quý vị có thể cho con chơi các trò xếp hình đơn giản, nghệ thuật, đồ thủ công mỹ nghệ hoặc xem truyện tranh để trẻ giải trí theo cách lành mạnh hơn.

Đối với trẻ em trên 2 tuổi, AAP khuyến nghị trẻ không nên sử dụng thiết bị quá 2 giờ mỗi ngày. Quý vị có thể áp dụng một số cách để giới hạn thời gian sử dụng thiết bị của con mình trong mùa hè này:

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



Dr. Health E. Hound® là nhân hiệu đã đăng ký của UnitedHealth Group

# Phòng bệnh hơn chữa bệnh

## Các cuộc hẹn và thăm khám định kỳ có thể giúp quý vị chăm sóc sức khỏe của mình

Chăm sóc phòng ngừa là việc rất quan trọng để giúp quý vị và gia đình quý vị luôn khỏe mạnh. Chăm sóc phòng ngừa bao gồm các hoạt động thăm khám sức khỏe định kỳ, sàng lọc và tiêm vắc-xin để giúp gia đình quý vị không bị ốm hoặc gặp phải các vấn đề sức khỏe khác.

Mỗi năm một lần, tất cả các thành viên trên 3 tuổi trong gia đình của quý vị nên khám sức khỏe với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính. Trẻ em dưới 3 tuổi cần thăm khám với bác sĩ thường xuyên hơn để được tiêm chủng và khám sàng lọc theo khuyến nghị.

Khi khám sức khỏe hàng năm, hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ của quý vị về việc khám sàng lọc và tiêm vắc-xin. Khám sàng lọc có thể giúp phát hiện sớm các bệnh lý và tình trạng bệnh thông thường để dễ dàng điều trị hơn. Vắc-xin giúp chống lại các bệnh nghiêm trọng khiến quý vị có thể phải mất thời gian nằm viện. Hãy xem bài viết trên trang 4 về các loại vắc-xin dành cho trẻ em.

### Khám sàng lọc chì

Trẻ em có thể bị ngộ độc chì nếu hít phải hoặc nuốt phải chì. Ngộ độc chì có thể gây chậm phát triển hoặc các vấn đề về phát triển. Trẻ em nên làm xét nghiệm sàng lọc chì ở độ tuổi 1 và 2.

### Khám sàng lọc sức khỏe hành vi và phát triển

Những đợt khám sàng lọc và xét nghiệm này giúp đảm bảo con quý vị đang phát triển bình thường. Thông qua đó, họ sẽ quan sát sự vận động, ngôn ngữ, cảm xúc, hành vi và tư duy của con quý vị. Quý vị nên khám sàng lọc cho con ở độ tuổi 9 tháng, 18 tháng, 24 tháng hoặc 30 tháng hay bất cứ lúc nào quý vị cảm thấy lo lắng.

### Kiểm tra huyết áp

Giữ huyết áp ổn định là một phần quan trọng để duy trì sức khỏe tốt. Người lớn nên kiểm tra huyết áp vào mỗi lần thăm khám sức khỏe.

### Tầm soát ung thư vú

Phụ nữ trong độ tuổi từ 50 đến 74 và có nguy cơ mắc ung thư vú trung bình nên chụp X-quang vú 2 năm một lần để tầm soát ung thư vú.

### Tầm soát ung thư cổ tử cung

Phụ nữ trong độ tuổi từ 21 đến 29 nên làm xét nghiệm Phết tế bào cổ tử cung (Pap) 3 năm một lần. Sau đó, hãy làm xét nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần trong độ tuổi từ 30 đến 65. Những phụ nữ có kết quả Pap bình thường trước đây có thể ngừng làm xét nghiệm ở tuổi 65.

### Tầm soát ung thư đại trực tràng

Người lớn trong độ tuổi từ 50 đến 75 nên tầm soát ung thư đại trực tràng. Có một số cách khác nhau để tầm soát ung thư đại trực tràng, trong đó phải kể đến phương pháp nội soi đại tràng, soi hậu môn và tràng sigma bằng ống dẻo và xét nghiệm phân tại nhà.



**Đã đến lúc cần kiểm tra sức khỏe?** Hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị ngay hôm nay để xem quý vị đã được cập nhật toàn bộ thông tin về lịch khám sàng lọc/tầm soát và tiêm vắc-xin theo khuyến nghị hay chưa. Đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ nếu quý vị đã đến hạn thăm khám.



# Tiêm vắc-xin để cứu lấy mạng sống

Vắc-xin là một trong những cách tốt nhất giúp quý vị bảo vệ con mình khỏi các bệnh nghiêm trọng mà có thể mất thời gian nằm viện. Tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên đều cần tiêm một mũi vắc-xin phòng cúm mỗi năm. Hãy xem biểu đồ dưới đây để biết các khuyến nghị khác về vắc-xin cho trẻ em của Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh.

Vắc-xin cho trẻ em (theo thứ tự về thời điểm nên tiêm liều đầu tiên)	Các mũi dành cho trẻ sơ sinh (sơ sinh–18 tháng tuổi)	Các mũi kết hợp cho trẻ nhỏ (4–6 tuổi)	Các mũi cho trẻ lớn (11–12 tuổi)
Viêm gan B (HepB)	X X X		
Vi-rút rota (RV)	X X X		
Bệnh bạch hầu, uốn ván, ho gà (DTaP)	X X X X	X	X
Vi khuẩn haemophilus influenzae tuýp b (Hib)	X X X X		
Bệnh phế cầu (PCV13)	X X X X		
Bệnh bại liệt (IPV)	X X X	X	
Cúm	hàng năm	hàng năm	hàng năm
Bệnh sởi, quai bị, rubella (MMR)	X	X	
Bệnh thủy đậu	X	X	
Viêm gan A (HepA)	X		
Vi-rút gây u nhú ở người (HPV)			X X
Bệnh viêm màng não mô cầu			X

Trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cho con của quý vị về các loại vắc-xin mà con cần. Nếu đã quá lịch chích ngừa vắc-xin cho con, quý vị luôn có thể chích ngừa bù các mũi đã bỏ lỡ. Việc này không bao giờ là quá muộn. Việc chích ngừa vắc-xin đúng lịch giúp phòng bệnh cho con quý vị và cho cả những người khác.

# Vui chơi giữa ngày nắng

## Bảo vệ làn da của quý vị trong khi ra ngoài vui chơi

Nhớ thoa kem chống nắng khi ra ngoài vào mùa hè này. Thoa kem chống nắng giúp quý vị bảo vệ da và giảm nguy cơ mắc ung thư da. Hãy dùng loại kem chống nắng có quang phổ rộng, không thấm nước và có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.

Quý vị nên thoa kem chống nắng khoảng 15 phút trước khi ra ngoài. Thoa lại sau mỗi 2 giờ hoặc ngay sau khi bơi hay đổ mồ hôi nhiều.



# Biết nơi cần tìm sự chăm sóc

## Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính, thăm khám trực tuyến, chăm sóc khẩn cấp hay phòng cấp cứu?

Khi con bị ốm hoặc bị thương, có thể quý vị không muốn chờ gặp nhà cung cấp dịch vụ. Chọn đúng nơi cần đến sẽ giúp con quý vị nhận được sự điều trị cần thiết nhanh hơn.

### Khi nào nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính có thể chăm sóc cho con quý vị?

Văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính cho con quý vị phải là nơi đầu tiên quý vị gọi điện đến để hỏi ý kiến về hầu hết các bệnh và thương tích. Họ có thể điều trị:

- Dị ứng
- Bệnh mãn tính
- Đau tai
- Sốt
- Viêm họng

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của con quý vị có thể đưa ra lời khuyên để giúp quý vị chăm sóc con tại nhà. Họ cũng có thể gọi điện đến nhà thuốc để kê đơn thuốc cho con quý vị. Quý vị cũng nên đưa con tới gặp nhà cung cấp dịch vụ để được khám sức khỏe định kỳ và tiêm các mũi vắc-xin cần thiết.

### Khi nào quý vị có thể sử dụng dịch vụ thăm khám trực tuyến?

Hãy hỏi nhà cung cấp dịch vụ của con quý vị xem họ có cung cấp các dịch vụ thăm khám trực tuyến không. Nếu có, hãy cân nhắc sử dụng các dịch vụ này trong trường hợp không nguy hiểm đến tính mạng. Dịch vụ thăm khám trực tuyến phù hợp cho những tình trạng như:

- Cảm lạnh/cúm
- Sốt
- Đau nửa đầu/đau đầu
- Phát ban nhẹ
- Viêm xoang
- Sức khỏe hành vi
- Viêm phế quản
- Tiêu chảy



**Biết nơi cần đến.** Quý vị có thể truy cập vào trang web [uhc.com/knowwheretogoforcure](https://uhc.com/knowwheretogoforcure) để biết thêm thông tin về nơi chăm sóc tốt nhất cho tình trạng của con mình. Trong trường hợp thực sự khẩn cấp, hãy gọi **911**.

### Khi nào con quý vị cần được chăm sóc khẩn cấp?

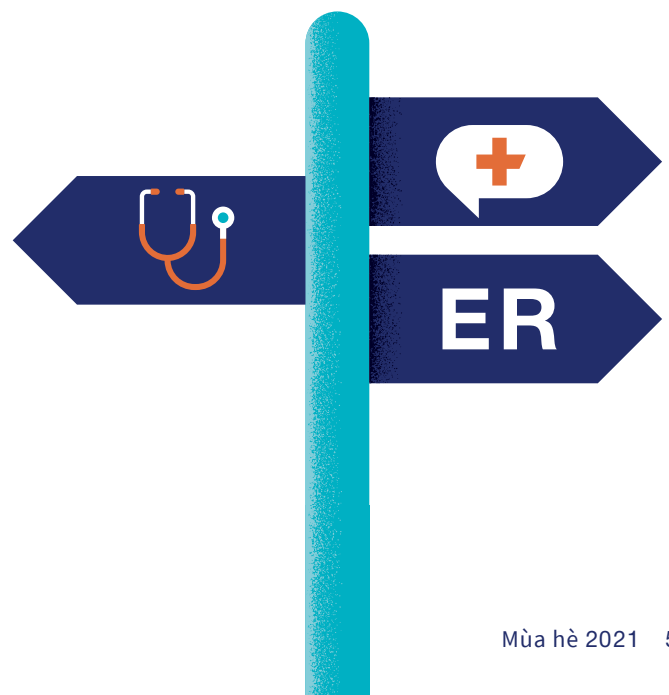
Nếu không thể hẹn khám với nhà cung cấp dịch vụ của con, quý vị có thể tìm đến một trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Trung tâm chăm sóc khẩn cấp đón tiếp các bệnh nhân đến không hẹn trước. Hãy đến đó nếu con quý vị:

- Bị động vật và côn trùng cắn
- Có các triệu chứng hen suyễn nhẹ
- Bị bỏng nhẹ
- Cần khâu các vết cắt nhỏ
- Bị bong gân, căng cơ và nút xương
- Bị nôn ói

### Khi nào quý vị cần đến phòng cấp cứu bệnh viện?

Phòng cấp cứu chỉ dành cho các trường hợp cấp cứu y tế nghiêm trọng. Hãy đến đó nếu bị:

- Gãy xương
- Khó thở hoặc hụt hơi
- Khó nói hoặc đi lại
- Ngất xỉu hoặc cảm thấy chóng mặt hay yếu đột ngột
- Đau hoặc tức ngực/bụng
- Đau đột ngột hoặc dữ dội
- Xuất huyết không kiểm soát được



## 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).

**1-866-675-1607, TTY 711**

từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối

**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).

**1-877-440-9409, TTY 711**

**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 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**

**Đường dây nóng hỗ trợ chứng rối loạn do sử dụng chất gây**

**nghiện:** Đây là dịch vụ bảo mật và miễn phí, luôn sẵn sàng hỗ trợ 24/7 (số điện thoại miễn phí).

**1-855-780-5955, TTY 711**

**Quý vị thích dùng email hay tin nhắn**

**hơn?** Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên của chúng tôi theo số điện thoại miễn phí để cung cấp địa chỉ nhận email và số điện thoại di động nhận tin nhắn từ UnitedHealthcare. Chúng tôi cần quý vị cho phép để gửi email và tin nhắn cho quý vị.

**1-866-675-1607, TTY 711**

từ Thứ Hai đến Thứ Sáu, 7 giờ sáng đến 7 giờ tối

# Tìm sự trợ giúp

## Mẹo kiểm soát dị ứng và hen suyễn trong cái nóng mùa hè

Vào một số thời điểm trong năm, không khí ngoài trời chứa đầy phấn hoa và bào tử nấm mốc. Điều này đồng nghĩa với việc những người bị dị ứng có thể sẽ gặp phải các tình trạng như nghẹt mũi, hắt hơi nhiều và ngứa/chảy nước mắt. Hơn nữa, tất cả những tác nhân gây dị ứng trong không khí này cũng có thể làm cho triệu chứng hen suyễn trở nên trầm trọng hơn.

Trong mùa hè, các tác nhân phổ biến gây dị ứng và hen suyễn bao gồm cỏ, cỏ dại và các loại cây nở muôn khác. Quý vị có thể áp dụng một số mẹo giúp kiểm soát các tình trạng nói trên vào thời điểm này trong năm.

- **Xem thời tiết.** Những ngày khô ráo, ẩm áp và nhiều gió thường là thời điểm có nhiều phấn hoa. Nếu có thể, hãy để dành các hoạt động ngoài trời cho những ngày mát mẻ, ẩm thấp.
- **Tập thể dục trong nhà.** Khi tập thể dục trong nhà, quý vị có thể tránh được phấn hoa và nấm mốc ngoài trời.
- **Tìm sự trợ giúp về công việc ngoài trời.** Nếu quý vị phải làm việc ngoài trời, hãy đeo khẩu trang để tránh phấn hoa bay vào mũi và miệng.
- **Đóng cửa sổ.** Sử dụng máy lạnh trong nhà và xe hơi, nếu có thể.
- **Sau khi thực hiện các hoạt động ngoài trời, hãy tắm rửa và thay quần áo.** Việc này giúp phấn hoa không vương vào đồ đạc và giường chiếu trong nhà của quý vị.



**Hành động.** Điều quan trọng là quý vị phải cùng nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của mình xây dựng một kế hoạch hành động. Hãy hỏi xem liệu kế hoạch của quý vị có nên được điều chỉnh cho tình trạng dị ứng vào mùa hè hay không.

## Tự chăm sóc trong mùa hè

Tự chăm sóc không chỉ dành cho người lớn. Dịch vụ này cũng có thể giúp cải thiện sức khỏe thể chất, tinh thần và cảm xúc cho con quý vị. Quý vị có thể truy cập trang web **healthtalkselfcare.myuhc.com** để tải xuống thẻ BINGO tự chăm sóc. Mỗi ngày, quý vị hãy để con thực hiện một hoạt động tự chăm sóc khác nhau cho đến khi trẻ đạt điểm BINGO. Hãy lưu thẻ này để thực hành hoạt động tự chăm sóc quanh năm.



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

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 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 the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.

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 the toll-free member phone number listed on your member ID card.

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 the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 7:00 a.m. to 7:00 p.m.