



BÍ QUYẾT CHO ĐỜI SỐNG TỐT LÀ DỰ TRÙ ĐẦY ĐỦ

Health TALK



TRONG ẤN BẢN NÀY

| | |
|--------------------------------|---------|
| Nghiên dược chất | Trang 2 |
| Quyền lợi thuốc theo toa | Trang 3 |
| An toàn về ghế xe hơi | Trang 4 |
| Healthy First Steps | Trang 5 |
| Hen suyễn | Trang 6 |
| ADHD | Trang 7 |

Giữ cho thận khỏe mạnh



Quý vị có thể phòng ngừa bệnh thận do tiểu đường.

Thận giữ vai trò lọc máu. Nếu quý vị bị tiểu đường thì có nguy cơ bị bệnh thận. Nếu huyết áp hoặc lượng đường trong máu ở mức cao thì càng dễ bị hư hại thận.

Quý vị có thể làm nhiều điều để giữ cho thận khỏe mạnh. Theo chế độ ăn uống của bác sĩ. Giữ cho lượng đường trong máu và huyết áp trong tầm kiểm soát. Dùng thuốc theo chỉ dẫn. Dành 30 phút trở lên để vận động tích cực trong hầu hết mọi ngày. Đứng hút thuốc.

Thận bị hư hại sớm không lộ ra triệu chứng nào. Những thử nghiệm đơn giản có thể phát hiện tình trạng đó trước khi trở nặng. Nếu quý vị bị tiểu đường thì nên đi thử nghiệm xem có bị bệnh thận không ít nhất một lần mỗi năm.



Chúng tôi có thể giúp đỡ. UnitedHealthcare Community Plan có chương trình giúp người bị tiểu đường. Hãy gọi cho chúng tôi theo số miễn phí để gia nhập. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Chăm sóc

Đến nơi đâu khi cảm thấy không khỏe

Người chăm sóc chính (primary care provider, hay PCP) của quý vị là người giúp đỡ tốt nhất khi quý vị lâm bệnh hay bị thương tích. PCP biết rõ quý vị và quá trình bệnh lý của quý vị. Họ có hồ sơ y tế của quý vị.

Nên gọi cho phòng mạch của PCP trước tiên khi quý vị cần được chăm sóc. Quý vị cũng có thể lấy được hẹn vào cuối ngày đó. Có thể PCP sẽ gọi cho tiệm thuốc tây để cho toa thuốc. Quý vị có thể gọi ngay cả vào ban đêm hay cuối tuần.

Có thể PCP sẽ bảo quý vị đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp. Quý vị cũng có thể đến trung tâm chăm sóc khẩn cấp nếu không thể liên lạc với PCP. Nhiều trung tâm chăm sóc khẩn cấp cũng mở cửa vào ban đêm và những ngày cuối tuần.

Phòng cấp cứu tại bệnh viện chỉ dùng cho những trường hợp khẩn cấp y tế nghiêm trọng. Hãy đến đó khi quý vị nghĩ bệnh tật hay thương tích của mình có thể gây tử vong hoặc tàn tật nếu không chữa trị ngay.



Tham vấn ý kiến. UnitedHealthcare có đường dây NurseLine hoạt động suốt 24/7. Quý vị có thể bàn thảo với y tá, dù ban ngày hay ban đêm, họ có thể giúp quý vị lựa chọn nơi chăm sóc tốt nhất. Hãy gọi NurseLine 24/7 theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Chận đứng các dấu hiệu

Cai nghiện được chất có thể giúp quý vị có cuộc sống khỏe hơn. Bước khởi đầu hữu ích cho quý vị hay người thương yêu của mình là thổ lộ với bác sĩ, y tá hoặc tham vấn viên. Những gì quý vị thổ lộ với nhóm chăm sóc về tình trạng sử dụng được chất sẽ được giữ kín. Điều đó được luật pháp bảo vệ. Sau đây là cách khởi sự quá trình hồi phục:

- **TÌM NGƯỜI GIÚP ĐỠ NGAY:** Hãy đến gặp bác sĩ, y tá hoặc tham vấn viên trong vòng 14 ngày. Nên đến hơn hai lần trong vòng 30 ngày.
- **GIỮ VAI TRÒ TÍCH CỰC:** Luôn giữ đúng hẹn. Nêu thắc mắc. Yêu cầu các nhóm chăm sóc quý vị hợp tác với nhau.
- **TÌM CHƯƠNG TRÌNH THÍCH HỢP:** Luôn có sẵn nhiều hình thức giúp đỡ. Phải chắc rằng chương trình đó hình như thích hợp cho quý vị.
- **NHỜ GIA ĐÌNH VÀ BẠN BÈ GIÚP ĐỠ:** Đừng cố tự lo cho mình. Nên có những người mà quý vị có thể nhờ hỗ trợ và tham vấn.
- **TÌM THÊM NHÓM HỖ TRỢ:** Tâm sự với người nào khác "đã qua vấn đề này" là điều rất hữu ích. Có nhiều dạng nhóm hỗ trợ trực tuyến và trực tiếp.



Tìm hiểu thêm. Hãy viếng thăm **LiveAndWorkWell.com** để biết rõ hơn. Cần được giúp tìm tham vấn viên hoặc chương trình? Hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên (Member Services) theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.





Tiếng nói của các hội viên chúng ta

Gia nhập Nhóm Tham Vấn Hội Viên của chúng tôi.

UnitedHealthcare Community Plan mong muốn lắng nghe kinh nghiệm của quý vị với chúng tôi. Chúng tôi cũng muốn biết những ý kiến về cách cải tiến. Chúng tôi đang lập ra Nhóm Tham Vấn Hội Viên (Member Advisory Group), là nơi quý vị có thể bày tỏ ý nghĩ của mình với chúng tôi. Nhóm này sẽ họp mặt bốn lần mỗi năm để:

- bàn thảo về các chủ đề khác nhau.
- xem xét cảm nang hội viên của chúng tôi và các tài liệu khác.
- đề nghị cho biết ý kiến phản hồi của quý vị.

Chúng tôi mong đợi các hội viên (hoặc người được ủy quyền của họ):

- từ 18 tuổi trở lên.
- có thể đến dự các buổi họp.
- muốn tạo sự khác biệt.

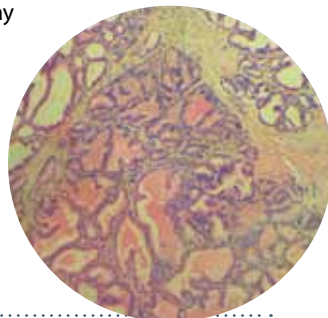


Tham gia với chúng tôi. Nếu quý vị muốn tham gia vào nhóm này, xin gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

CHỈ DÀNH CHO ĐÀN ÔNG

Tiền liệt tuyến là vấn đề thường thấy ở đàn ông trên 50 tuổi. Nói chung tuổi càng cao thì tiền liệt tuyến càng lớn thêm. Khi điều này xảy ra thì một số đàn ông bị khó tiểu hoặc khó quan hệ tình dục. Bác sĩ có thể giúp quý vị tìm giải pháp.

Trong phần lớn trường hợp, các vấn đề về tiền liệt tuyến đều không do ung thư gây ra. Tuy nhiên, ung thư tiền liệt tuyến lại là bệnh ung thư thường thấy nhất, đứng thứ nhì, ở đàn ông. Khi phát hiện sớm thì bệnh này rất dễ trị lành. Vì vậy, điều quan trọng đối với đàn ông trên 50 tuổi là nên đi khám kiểm tra các vấn đề về tiền liệt tuyến. Đàn ông Mỹ gốc Phi Châu và đàn ông có cha, anh em trai hay con trai bị ung thư tiền liệt tuyến thì nên đi khám kiểm tra, bắt đầu vào lúc 40 tuổi.



Hỏi ý kiến. Nên bàn thảo với bác sĩ của quý vị về vấn đề tiền liệt tuyến của mình. Hãy hỏi xem quý vị có nên đi khám trực tràng bằng ngón tay và thử nghiệm PSA trong máu hay không.

PHẢI BIẾT QUYỀN LỢI VỀ THUỐC CỦA QUÝ VỊ

Là hội viên của UnitedHealthcare Community Plan, quý vị có quyền lợi dùng thuốc theo toa. Quý vị có biết mình phải đi đâu để lấy thêm thông tin về quyền lợi thuốc theo toa không? Hãy viếng thăm mạng lưới của chúng tôi để tìm hiểu về:

- 1. DANH SÁCH THUỐC KHUYẾN CÁO CỦA CHÚNG TÔI CÓ NHỮNG DƯỢC PHẨM NÀO.** Đây là danh sách những dược phẩm được bao trả. Chúng tôi khuyến khích quý vị nên dùng các thuốc chung loại, nếu được.
- 2. CÁCH LẤY THUỐC THEO TOA.** Có hơn 230 nhà thuốc tây trong hệ thống tại Hạ Uy Di. Quý vị có thể tìm nhà thuốc tây nào gần nhà, chịu nhận chương trình bảo hiểm này. Quý vị cũng có thể lấy một số loại dược phẩm qua bưu điện.
- 3. NHỮNG ĐIỀU LỆ CÓ THỂ ÁP DỤNG.** Một số dược phẩm chỉ được bao trả trong vài trường hợp nhất định. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước dược phẩm khác. (Điều này gọi là trị liệu từng bước). Hoặc quý vị có thể cần phải được UnitedHealthcare chấp thuận cho dùng một dược phẩm nào. (Điều này gọi là xin phép trước). Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị có thể lấy đối với một số dược phẩm.
- 4. CÁCH XIN HƯỞNG NGOẠI LỆ.** Quý vị có thể xin dùng các dược phẩm bị hạn chế hoặc không được bao trả. Người chăm sóc có thể giúp quý vị nộp đơn xin.



Xem nơi đây. Hãy viếng thăm

MyUHC.com/CommunityPlan để tìm hiểu quyền lợi về thuốc của quý vị. Hoặc,

gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.





Câu lạc bộ văn hóa

UnitedHealthcare Community Plan mong muốn giúp hội viên thuộc mọi nền văn hóa và ngôn ngữ được loại chăm sóc cần thiết. Nên nhớ cho người chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) của quý vị biết quý vị nói và đọc ngôn ngữ nào thông thạo nhất. Hãy nói cho họ biết quý vị có bất cứ nhu cầu văn hóa đặc biệt nào không.

Chúng tôi có thể lo liệu dịch vụ thông dịch qua điện thoại. Chúng tôi cũng có thể cử thông dịch viên đến gặp quý vị tại văn phòng của bác sĩ. Chúng tôi cũng có thể lo liệu người ra dấu hiệu cho người điếc cũng như tài liệu bằng chữ Braille và chữ in cỡ lớn cho hội viên bị khiếm thị.



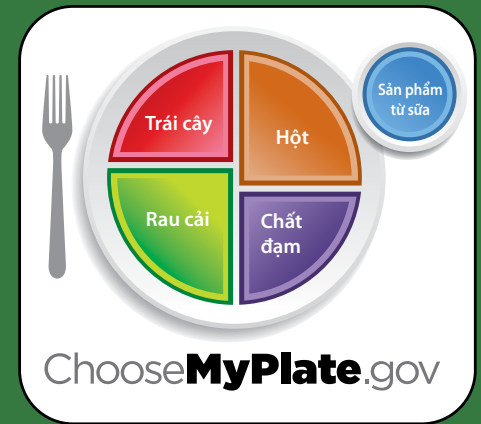
Gọi cho chúng tôi. Nếu quý vị muốn được giúp đỡ hoặc thông tin bằng ngôn ngữ nào khác ngoài tiếng Anh hay dạng thức nào khác, hãy gọi Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí. Số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.



Cách giữ an toàn cho trẻ con trong xe hơi

Các vụ tai nạn xe hơi là nguyên nhân chánh gây tử vong và thương tật cho trẻ em. Nhưng cũng có nhiều cách giữ an toàn cho trẻ em trong xe hơi.

Chỉ dẫn gần đây khuyến cáo nên đặt trẻ thơ vào ghế an toàn xe hơi, quay mặt về phía sau cho đến khi trẻ được khoảng 2 tuổi. Sau đó, nên đặt trẻ em vào ghế an toàn xe hơi có dây cột, quay mặt về phía trước cho đến khi các em lớn lên và nặng hơn giới hạn trọng lượng của ghế. (Giới hạn này trong khoảng từ 40 đến 80 cân Anh). Chỉ dẫn mới đây cũng khuyến cáo nên đặt trẻ em vào ghế nâng cho đến khi các em đạt chiều cao 4 bộ 9 phân Anh, trẻ thường đạt được điều này sau 10 tuổi. Trẻ em lớn hơn cũng nên luôn luôn được cột dây an toàn. Ghế sau là chỗ an toàn nhất cho em bé và trẻ em cho đến khi các em được 13 tuổi.



MYPLATE

MyPlate (Đĩa thực phẩm của tôi) là cách giải thích mới về dinh dưỡng hợp lý của chánh phủ. Cách giải thích này dễ học. Đó là phân chia cái đĩa thành bốn phần có một món ăn phụ.

- 1. TRÁI CÂY VÀ RAU CẢI:** Nên dành các món này đến phân nửa đĩa. Hãy chọn nhiều loại khác nhau cho mỗi món. Các món này có thể tươi, đông lạnh hay đóng hộp. Nước trái cây 100 phần trăm cũng được.
- 2. HỘT:** Nên ăn nhiều loại hột khác nhau, như bánh mì, nui, cơm hay yến mạch. Ít nhất phân nửa những thứ này phải là hột nguyên.
- 3. CHẤT ĐẠM (PROTEIN):** Thường chọn nhất là các loại chất đạm nạc, như cá hay gà không có da. Bổ túc thêm chất đạm từ các nguồn thực vật, như đậu hay đậu nành.
- 4. BƠ SỮA:** Sữa ít béo hay không béo, phô-mai và sữa chua cũng là một phần trong chế độ ăn uống lành mạnh.



Bày dọn bàn ăn. Nên học cách lựa chọn tốt nhất trong mỗi nhóm thực phẩm. Tìm hiểu xem quý vị cần bao nhiêu khẩu phần của mỗi nhóm thực phẩm. Hãy viếng thăm choosemyplate.gov.



thực phẩm đáng suy nghĩ

EATING WELL ON A BUDGET™
(ĂN UỐNG ĐỀU ĐỘ ĐÚNG NGÂN SÁCH)

Tìm hiểu về các thực phẩm ăn uống 'bất cứ lúc nào' và 'đôi khi'.

Cookie Monster biết tầm quan trọng của việc ăn uống thực phẩm lành mạnh. Hắn thường ăn bánh cookie vào mọi lúc. Sau đó, hắn đã tìm hiểu về các thực phẩm ăn uống 'bất cứ lúc nào' và 'đôi khi'. Bây giờ Cookie Monster biết rằng điều quan trọng là phải ăn nhiều thực phẩm "bất cứ lúc nào" lành mạnh. Nhưng Cookie Monster vẫn có thể ăn bánh cookie như là thực phẩm "đôi khi".

Thực phẩm ăn uống "bất cứ lúc nào" giữ cho cơ thể của chúng ta khỏe mạnh, vì vậy chúng ta nên ăn mỗi ngày. Đó là các thực phẩm như trái cây, rau cải, hạt nguyên, thịt nạc và sữa chua ít béo. Nên uống nước hay sữa ít béo cùng với các thực phẩm này.

Thực phẩm ăn uống "đôi khi" là những thứ chúng ta chỉ thỉnh thoảng mới ăn. Đó là các thực phẩm như bánh cookie, khoai tây chiên và bánh ngọt. Chúng có nhiều đường, chất béo hay muối.



Vui hưởng. Hãy viếng thăm sesamestreet.org/food để biết thêm thông tin về *Thực Phẩm Đáng Suy Nghĩ (Food for Thought)*. Mạng lưới có các phim video, sách truyện cho trẻ em, hướng dẫn người trông nom và cách làm món ăn lành mạnh.



Cộng Tác Viên Trọn Đời về Thói Quen Lành Mạnh

TM/© 2014 Sesame Workshop

Hãy dẫn bước đầu tiên

Thai kỳ lành mạnh = em bé khỏe mạnh

Nếu quý vị có thai, thì Healthy First Steps có thể giúp thêm. Dù quý vị đang mang thai con đầu lòng hay con thứ ba thì đều được hỗ trợ riêng trên mọi mặt. Khi gia nhập chương trình, quý vị sẽ có nhóm giúp đỡ, gồm có:

- chọn người chăm sóc cho quý vị và em bé của mình.
- sắp xếp lịch biểu đi khám và tìm người chở đi xe trong các lần đến khám với người chăm sóc.

- giải đáp các thắc mắc về những điều nên dự kiến trong thời kỳ thai nghén.
- liên lạc với nguồn tài nguyên địa phương như Chương Trình Phụ Nữ, Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Em (Women, Infants and Children, hay WIC). Chúng tôi cũng sẵn sàng giúp đỡ quý vị đến tối đa sáu tuần lễ sau khi sanh. Chúng tôi có thể giúp quý vị đi chăm sóc sau khi sanh con. Chúng tôi cũng sẽ lấy hẹn khám hậu sản giùm quý vị.



Gia nhập ngay hôm nay. Hãy

gọi số miễn phí **1-800-599-5985**

(TTY 711), thứ Hai đến thứ Sáu, từ

8:00 sáng đến 5:00 chiều, giờ miền Trung.

Healthy First Steps đã là một phần trong quyền lợi của quý vị. Quý vị không tốn thêm chi phí nào cả.

Những kiến thức cơ bản về trẻ thơ

5 lý do đi chích ngừa cho trẻ của quý vị

Nhiều năm trước, có nhiều trẻ em bị, hoặc ngay cả đã chết do những bệnh thông thường. Ngày nay, trẻ em hiếm khi bị những bệnh đó. Điều này là nhờ hiện nay trẻ em được chích ngừa để giữ gìn sức khỏe. Nếu trẻ em không đi chích ngừa đúng hạn, thì các em có nguy cơ bị những bệnh này. Có nhiều lý do đi chích ngừa:

- 1. NHỮNG BỆNH NÀY VẪN CÒN QUANH QUẢN.** Trẻ con vẫn có thể bị những bệnh này. Thí dụ, trong thời gian gần đây đã có báo cáo về các trận dịch ho gà.
- 2. BỆNH CÓ THỂ DỄ DÀNG BẢNG QUA BIÊN GIỚI.** Một số chứng bệnh mà chúng ta chích ngừa miễn dịch vẫn phổ biến tại các quốc gia khác. Du khách có thể mang những bệnh đó đến cộng đồng của quý vị.
- 3. CÁC THUỐC CHỪNG NGỪA RẤT AN TOÀN.** Các thuốc này đã được kiểm nghiệm. Nhiều cuộc nghiên cứu cho thấy chúng không gây ra bệnh tự kỷ hay các bệnh khác.
- 4. ĐIỀU NÀY CÓ NGHĨA LÀ ÍT PHẢI NGHỈ LÀM HAY NGHỈ HỌC HƠN.** Trẻ con khỏe mạnh có thể đi học hay đến nơi giữ trẻ. Cha mẹ của các em có thể đi làm.
- 5. CHÚNG BẢO VỆ GIA ĐÌNH, BẠN BÈ VÀ CỘNG ĐỒNG CỦA QUÝ VỊ.** Khi càng có nhiều người đi chích ngừa, thì mọi người càng an toàn.



Theo dõi. Ghi lại những lần chích ngừa cho trẻ của quý vị và khi nào. Báo cho mọi nhóm chăm sóc mới nào biết điều đó khi quý vị đến gặp họ. Quý vị cần tìm người chăm sóc cho con mình? Hãy viếng thăm MyUHC.com/CommunityPlan.



Hãy hỏi bác sĩ Health E. Hound

Hỏi: Con tôi có thể bị bệnh suyễn không?

Đáp: Có gần 9 triệu trẻ em tại Hoa Kỳ bị bệnh suyễn. Bệnh suyễn thường bắt đầu xuất hiện trước khi trẻ được 5 tuổi. Trẻ con bị bệnh suyễn có thể thở khò khè hoặc ho, ngay cả khi các em không bị cảm lạnh. Đôi khi các em bị khó thở. Các em có thể bị nhiều lần nhiễm trùng phổi. Các em cũng có thể bị các dị ứng khác, kể cả dị ứng ở da. Các em có thể có cha mẹ bị bệnh suyễn. Nếu trẻ của quý vị có các dấu hiệu này hoặc yếu tố gây nguy cơ, hãy bàn thảo với bác sĩ của em về bệnh suyễn.

Nếu trẻ của quý vị bị bệnh suyễn, thì điều quan trọng là phải học hỏi cách điều quản bệnh này. Quý vị cần phải cho con mình dùng thuốc theo chỉ dẫn. Điều này bao gồm dùng dụng cụ xông hít hoặc máy biến đổi thuốc thành dạng sương mù. Quý vị cũng cần phải tránh những thứ nào làm cho bệnh suyễn của em trở nặng. Những thứ đó được gọi là tác nhân lên cơn suyễn, và bao gồm những thứ như khói, bụi hay lông thú cưng. Quý vị sẽ học hỏi cách biết khi con mình lên cơn hen suyễn, và khi nào em cần được đưa đi cấp cứu. Quý vị cũng phải giữ đúng tất cả buổi hẹn khám theo dõi với người chăm sóc của con mình.



TRỊ LIỆU TÍCH CỰC

Nếu không chữa trị thì cứ bốn phụ nữ có thai bị nhiễm HIV thì có một người sẽ lây truyền siêu vi này sang em bé của mình. HIV là loại siêu vi gây bệnh AIDS. May mắn thay, chúng ta vẫn còn có cách trị liệu rất hiệu quả. Phụ nữ có thai nào dùng vài loại dược phẩm có nguy cơ lây truyền HIV sang em bé của mình chỉ 2 phần trăm. Các dược phẩm đó được gọi là thuốc chống retrovirus.

Em bé sẽ dùng các dược phẩm này trong một thời gian ngắn sau khi sanh. Hơn nữa, điều quan trọng đối với phụ nữ có thai bị nhiễm HIV là cũng không được cho em bé bú sữa của mình. Trị liệu này đã làm giảm số em bé bị nhiễm HIV bẩm sinh. Ngày nay, chỉ còn có vài em bé bị nhiễm HIV bẩm sinh tại Hoa Kỳ mỗi năm.



Hãy dẫn bước đầu tiên. UnitedHealthcare

Community Plan có chương trình dành cho phụ nữ có thai. Chương trình này giúp phụ nữ được loại chăm sóc và dịch vụ cần thiết. Hãy gọi số miễn phí **1-800-599-5985 (TTY 711)** để biết rõ hơn.

Thử nghiệm và sai sót

Tìm cách trị bệnh ADHD thích hợp

Nếu trẻ của quý vị bị bệnh hiếu động thiếu tập trung (attention deficit hyperactivity disorder, hay ADHD), thì người chăm sóc của em có thể đề nghị dùng thuốc. Có nhiều loại thuốc trị bệnh ADHD. Có thể phải mất một thời gian mới tìm được loại thuốc tốt nhất cho trẻ của quý vị.

Trẻ của quý vị có thể cần thay đổi loại thuốc hay liều lượng vài lần. Một số loại thuốc không có hiệu quả đối với trẻ của quý vị. Những loại thuốc khác cũng có thể gây ra phản ứng phụ. Liều lượng có thể là quá thấp hay quá cao. Vì vậy, điều quan trọng đối với trẻ em đang dùng thuốc trị bệnh ADHD là phải thường xuyên đi khám bác sĩ của em.



Khám theo dõi. Trẻ của quý vị có dùng thuốc trị bệnh ADHD không? Nên nhớ giữ đúng các buổi hẹn thường lệ với người chăm sóc của em. Liệu pháp tinh thần và tham vấn cũng có thể hữu ích.



CHÚNG TÔI NÓI NGÔN NGỮ CỦA QUÝ VỊ

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.

Thông tin về nguồn tài nguyên

Member Services (Dịch Vụ Hội Viên) Tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về quyền lợi hoặc trình bày điều than phiền, số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

NurseLine (Đường Dây Y Tá) Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt 24/7; gọi số miễn phí cho hội viên QExA là **1-888-980-8728 (TTY 711)**. Số miễn phí cho hội viên QUEST là **1-877-512-9357 (TTY 711)**.

Healthy First Steps (Bước Đầu Tiên Lành Mạnh) Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén và nuôi dạy con; gọi số miễn phí **1-800-599-5985 (TTY 711)**

Mạng lưới của chúng tôi Sử dụng danh bạ nhóm chăm sóc hoặc đọc Cẩm Nang Hội Viên. **UHCCommunityPlan.com**

National Domestic Violence Hotline (Đường Dây Thường Trực Toàn Quốc Chống Bạo Hành Gia Đình) Được giúp đỡ kín đáo và miễn phí để giải quyết vấn đề ngược đãi trong gia đình; gọi số miễn phí **1-800-799-7233 (TTY 1-800-787-3224)**

Smoking Quitline (Đường Dây Bỏ Hút Thuốc) Được giúp đỡ miễn phí để bỏ hút thuốc; gọi số miễn phí **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**