



Health TALK

MÙA THU 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
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, bông 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.

Vi 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 myuhc.com/CommunityPlan để tìm địa điểm gần chỗ quý vị.

Chủng ngừa kết hợp.

Theo Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, tỷ lệ ho gà đang gia tăng. Ở người lớn, ho gà thường khởi phát giống như triệu chứng cảm lạnh thông thường. Tuy nhiên, sau đó cơn ho sẽ nặng hơn và có thể kéo dài hàng tuần hoặc thậm chí hàng tháng.

Người lớn bị ho gà có thể lây sang trẻ nhỏ. Trẻ nhỏ dễ có nguy cơ bị những biến chứng nghiêm trọng hơn nhiều, thậm chí là tử vong. Khoảng một nửa số trẻ sơ sinh bị lây bệnh cuối cùng phải nhập viện điều trị.

Đó là lý do tại sao tất cả những người lớn từ 19 tuổi trở lên đều cần chích vắc-xin kết hợp ngừa ho gà một lần. Vắc-xin kết hợp ngừa ho gà, có tên là Tdap, là vắc-xin kết hợp với bệnh uốn ván và bạch hầu. Chích ngừa giúp phòng bệnh cho người khác, bao gồm cả trẻ nhỏ.



Hãy chích ngừa vắc-xin.

Vui lòng trao đổi với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính của quý vị về việc chích vắc-xin kết hợp ngừa ho gà. Quý vị cần được hỗ trợ tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc? Hãy gọi đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số điện thoại miễn phí là **1-877-542-8997, TTY 711**. Quý vị cũng có thể truy cập vào trang web của chúng tôi tại địa chỉ **myuhc.com/CommunityPlan**.



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 đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, TTY 711**. Hoặc truy cập **myuhc.com/CommunityPlan**.



Lên kế hoạch cai thuốc lá.

Hút thuốc lá là nguyên nhân chính gây bệnh và gây tử vong nhưng có thể phòng ngừa được. Không có cách hút thuốc lá nào là an toàn cả. Nếu quý vị hút thuốc lá, hãy cân nhắc cai thuốc trong sự kiện Great American Smokeout®, một sự kiện toàn quốc do Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ tổ chức. Năm nay, sự kiện này diễn ra vào ngày 21 tháng 11.



Đã đến lúc cai thuốc lá? Quý vị có thể cai thuốc lá để khỏe mạnh hơn với sự hỗ trợ phù hợp. Nhận sự hỗ trợ và thông tin qua điện thoại bằng cách gọi cho Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ theo số **1-800-227-2345, TTY 711**. Quý vị cũng có thể nhận dịch vụ hỗ trợ trực tuyến, miễn phí trên trang web **quitnow.net**.



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 đến bộ phận Dịch Vụ Thành Viên theo số miễn phí **1-877-542-8997, 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. Gần gấp 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).

1-877-542-8997, 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
Health4Me®**

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

1-877-543-3409, TTY 711

Trợ giúp bỏ thuốc lá: Nhận dịch vụ trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (số điện thoại miễn phí).

**1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)
quitnow.net**

Tầm nhìn tháng 3: Tìm kiếm trên mạng một trung tâm chăm sóc thị lực gần quý vị. (Dịch vụ thành viên cũng có thể trợ giúp qua điện thoại.)

MarchVisionCare.com

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 BlocksTM: Nhận phần thưởng cho dịch vụ chăm sóc tiền sản kịp thời và chăm sóc trẻ sơ sinh chu đáo.

UHCBabyBlocks.com

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

KidsHealth.org

Quý vị muốn nhận thông tin qua thư điện tử?

Hãy gọi cho Dịch vụ thành viên và cung cấp cho chúng tôi địa chỉ email của quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-877-542-8997, TTY 711

Công thức cho ngày vận động nhiều.

Một món thịt hầm ớt cay tốt cho tim chỉ với 30 phút chuẩn bị.

Lựa chọn thực phẩm đóng vai trò quan trọng quyết định đến sức khỏe tổng thể của quý vị. Dinh dưỡng tốt là một yếu tố quan trọng để mang lại lối sống lành mạnh. Hãy thử làm món thịt hầm ớt cay tốt cho tim này để có một bữa ăn ngon miệng trong ngày vận động nhiều. Quý vị có thể thêm ớt jalapeño cắt khúc để tăng thêm hương vị. Quý vị cũng có thể rắc pho mát cứng ít béo, bơ thái lát hoặc hành lá cắt khúc lên trên để tăng thêm hương vị và trang trí đẹp mắt hơn.

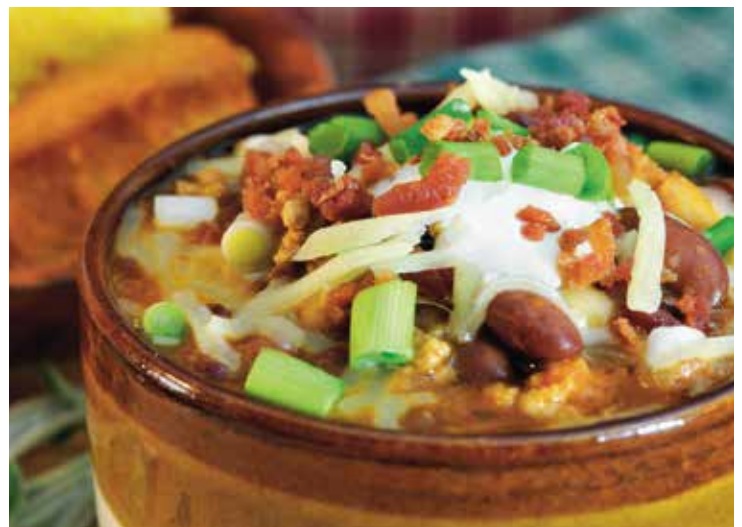
Thành phần.

- 1 lb. (khoảng 450 gram) thịt gà tây xay, tỷ lệ nạc 95%
- 1 củ hành cỡ trung bình, cắt khúc
- 1 quả ớt chuông xanh cỡ trung bình, cắt khúc
- 4 nhánh tỏi tươi, băm nhỏ
- 1 thìa canh bột ớt
- 1 thìa canh thì là Ai Cập băm nhỏ
- ½ thìa canh rau mùi xay
- 15,5 oz. (hơn 400 gram) đậu cúc hoặc đậu tây đóng hộp, không có muối hoặc ít natri, đã rửa sạch, để ráo
- 14,5 oz. (khoảng 400 gram) khoai tây thái cỡ hạt lựu đóng hộp, không có muối hoặc ít natri (chưa ráo nước)
- ¾ cốc nước sốt đóng hộp (ít natri)

Hướng dẫn.

1. Xịt dung dịch chống dính lên chảo lớn. Nấu thịt gà tây xay và hành ở mức nhiệt trung bình đến cao trong 5–7 phút, đảo liên tục cho thịt rời ra.
2. Cho ớt chuông, tỏi, bột ớt và thì là Ai Cập vào đảo lên rồi nấu trong 5 phút, thì thoảng đảo đều.
3. Thêm các thành phần còn lại vào rồi đun sôi lên. Giảm xuống mức nhiệt ninh nhỏ, đậy vung và đun trong 20 phút.
4. Thành phần trang trí: Khi ăn, phủ lên trên pho mát cứng ít béo, kem chua không chứa chất béo, bơ thái lát, rau mùi cắt nhỏ hoặc hành tươi cắt khúc.

Khẩu phần dành cho 4 người.



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**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 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 **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**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



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 muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

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 United Healthcare 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 інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

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 ስተሳናቸው/ TTY: 711)፡፡

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማዕ ንተጸገሙ/ TTY: 711)፡፡

Spanish:

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

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ 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)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711)។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na 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 United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, 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 puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.