



HealthTALK

MÙA XUÂN 2019



Ghi danh trực tuyến!

WWW...

Quý vị có thể lấy các thông tin quan trọng về chương trình sức khỏe vào bất cứ lúc nào tại myuhc.com/CommunityPlan. Tại mạng lưới an toàn này, quý vị có thể xem thẻ ID, tìm người chăm sóc, đánh giá sức khỏe, tìm hiểu về quyền lợi, và nhiều thứ khác. Đến myuhc.com/CommunityPlan để ghi danh ngay hôm nay và bắt đầu tận dụng nhiều quyền lợi cho mình.

Chăm sóc đúng.

UnitedHealthcare Community Plan có quản lý chăm sóc (utilization management, hay UM). Tất cả các chương trình chăm sóc sức khỏe đều được quản lý. Đây là cách chúng tôi bảo đảm chăm sóc đúng cách cho hội viên, vào đúng lúc và ở mọi nơi.

Bác sĩ sẽ xem lại nhu cầu nếu cách chăm sóc có thể không đáp ứng theo chỉ dẫn. Chúng tôi quyết định dựa trên chăm sóc và dịch vụ cũng như quyền lợi cho quý vị. Chúng tôi không thưởng bác sĩ hay nhân viên từ chối dịch vụ. Chúng tôi không trả cho bất cứ người nào chăm sóc không đủ.

Các hội viên và bác sĩ cũng có quyền khiếu nại khi bị từ chối. Thư từ chối sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.

Có thắc mắc? Quý vị có thể hỏi nhân viên của chúng tôi. Quý vị có thể thăm hỏi họ 8 giờ một ngày trong giờ làm việc bình thường. Nếu quý vị để lại tin nhắn thì sẽ có người gọi lại cho quý vị. Chúng tôi có các dịch vụ TDD/TTY và trợ giúp ngôn ngữ nếu quý vị cần. Chỉ cần gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711.**



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

CSCA19MC4402396_001

AMC-050-CA-CAID-VT



Cộng sự chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Cách nào để chọn đúng PCP.

Bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) sẽ cung cấp hay điều phối chăm sóc sức khỏe cho quý vị. Quý vị nên khám lành mạnh, chủng ngừa và khám thăm dò những thứ quan trọng với PCP. PCP sẽ giúp quý vị chọn lối sống lành mạnh hơn bằng cách cho quý vị các công cụ để giảm cân hoặc bỏ thuốc lá.

Quý vị cần phải thấy thoải mái với PCP của mình. Quý vị cần PCP có địa điểm văn phòng và giờ làm việc phù hợp với quý vị. Quý vị có thể muốn có PCP nói được ngôn ngữ hoặc hiểu rõ văn hóa của quý vị. Quý vị có thể muốn PCP là đàn ông hay phụ nữ.

Trẻ vị thành niên có các nhu cầu chăm sóc sức khỏe khác hơn là trẻ nhỏ. Có thể đến lúc cho con vị thành niên của quý vị đổi bác sĩ chuyên chữa trị người lớn. Con gái của quý vị có thể cần người chăm sóc sức khỏe cho phụ nữ như bác sĩ Sản/Phụ Khoa (OB/GYN).

Nếu PCP không phù hợp với quý vị thì có thể đổi PCP vào bất cứ lúc nào. Quý vị có thể tìm hiểu thêm về người chăm sóc trong chương trình, qua cách trực tuyến hay qua điện thoại. Thông tin có sẵn bao gồm:

- Địa chỉ và số điện thoại.
- Ngôn ngữ sử dụng.
- Bảng chuyên môn.
- Trường y khoa và nơi thực tập (chỉ qua điện thoại).
- Chuyên khoa.
- Chứng nhận của hội đồng y khoa.

Độc cẩm nang.

Quý vị có đọc Cẩm Nang Hội Viên của mình chưa? Đây là nguồn tham khảo rất tốt để biết thêm thông tin. Quý vị sẽ biết cách dùng chương trình của mình. Cẩm nang giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm của hội viên.
- Các quyền lợi và dịch vụ quý vị được hưởng.
- Các quyền lợi và dịch vụ quý vị không được hưởng (điều ngoại trừ).
- Quý vị phải trả những chi phí nào cho chăm sóc sức khỏe.
- Cách tìm người chăm sóc trong hệ thống.
- Cách hưởng quyền lợi thuốc theo toa.
- Phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc khi đi xa.
- Quý vị có thể được chăm sóc với người chăm sóc ngoài hệ thống vào lúc nào và bằng cách nào.
- Được chăm sóc chánh, chăm sóc sau giờ làm, sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên khoa, chăm sóc bệnh viện và chăm sóc khẩn cấp ở đâu, khi nào và bằng cách nào.
- Chánh sách riêng tư của chúng tôi.
- Cần làm gì nếu nhận hóa đơn.
- Cách nêu than phiền hoặc khiếu nại một quyết định về bao trả.
- Cách xin một thông dịch viên hoặc xin giúp đỡ khác về ngôn ngữ hoặc phiên dịch.
- Cách chương trình lấy quyết định để bao trả cho chữa trị hoặc kỹ thuật mới.
- Cách báo cáo gian lận và lạm dụng.

 **Biết tất cả những điều này.** Quý vị có thể đọc Cẩm Nang Hội Viên trực tuyến tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số miễn phí **1-866-270-5785**, **TTY 711** để yêu cầu một bản.



Cần bác sĩ mới? Hãy đến mạng lưới myuhc.com/CommunityPlan hoặc dùng ứng dụng **Health4Me®** của UnitedHealthcare để tìm một PCP mới. Hoặc gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-866-270-5785**, **TTY 711**.



Biết quyền lợi về thuốc của quý vị.

Tìm hiểu thêm trên trực tuyến.

Hãy đến mạng lưới của chúng tôi tại myuhc.com/CommunityPlan để biết quyền lợi thuốc theo toa của quý vị. Mạng lưới có các thông tin về:

- 1. Các loại thuốc được bao trả.** Có danh sách các loại thuốc được bao trả. Quý vị có thể cần dùng thuốc chung loại thay cho thuốc có nhãn hiệu.
- 2. Nơi lấy thuốc theo toa.** Quý vị có thể tìm tiệm thuốc tây nào gần nhà, chịu nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể lấy một số 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. Thí dụ, quý vị có thể cần phải thử dùng trước một 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. (Điều này gọi là xin phép trước). Cũng có thể có giới hạn lượng thuốc quý vị muốn lấy cho một số dược phẩm.
- 4. Chi phí cho quý vị.** Quý vị không phải trả tiền đồng trả cho thuốc theo toa.



Tìm thông tin. Tìm thông tin về quyền lợi thuốc của quý vị tại myuhc.com/CommunityPlan. Hoặc, gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên tại **1-866-270-5785, TTY 711**.

Chuẩn bị đi khám với người chăm sóc sức khỏe.

Chuẩn bị cho lần khám với người chăm sóc để tận dụng những quyền lợi. Nên chắc chắn là người chăm sóc của quý vị biết tất cả chăm sóc quý vị đang có. Đây là cách quý vị có thể tự chăm lo sức khỏe cho mình:

- 1. Hãy nghĩ xem quý vị muốn được gì từ lần khám này trước khi đi khám.** Hãy tập trung vào 3 điều quý vị cần trợ giúp.
- 2. Cho người chăm sóc của quý vị biết về bất cứ loại thuốc hoặc thuốc bổ nào quý vị thường xuyên dùng.** Mang theo danh sách đã ghi rõ. Hoặc mang theo thuốc với mình.
- 3. Cho người chăm sóc của quý vị biết về những người chăm sóc khác mà quý vị đã khám.** Cho biết loại thuốc hay chữa trị nào họ đã kê toa cho quý vị. Quý vị cũng mang theo bản kết quả của bất cứ thử nghiệm nào của quý vị.

Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị.

Nếu quý vị nói một ngôn ngữ không phải là tiếng Anh thì chúng tôi có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Chúng tôi có thể gửi thông tin cho quý vị bằng ngôn ngữ khác hay in chữ to. Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu giúp đỡ, xin gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**. Thư thoại để nhận tin có sẵn 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.





Thông tin về nguồn tài nguyên.

Member Services: Quý vị có thể tìm bác sĩ, nêu thắc mắc về những quyền lợi, hoặc nêu than phiền qua bất cứ ngôn ngữ nào, gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**

Our website and app: Đọc Cẩm Nang Hội Viên hoặc xem thẻ ID của quý vị để tìm một người chăm sóc sức khỏe ở nơi quý vị cư ngụ.
myuhc.com/CommunityPlan Health4Me®

NurseLineSM: Y tá sẽ giúp ý kiến về sức khỏe suốt tuần 24/7, gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**

Healthy First Steps®: Tìm hỗ trợ cho thời kỳ thai nghén, gọi số miễn phí **1-800-599-5985, TTY 711**

Baby Blocks™: Được tặng thưởng khi đi khám tiền sản và khám trẻ em khỏe mạnh.
UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Lấy thông tin đáng tin cậy về các chủ đề sức khỏe cho trẻ em và về trẻ em.
KidsHealth.org

National Domestic Violence Hotline: Được hỗ trợ, thêm nguồn tham khảo và tư vấn suốt tuần 24/7, gọi số miễn phí **1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224 thehotline.org**

Muốn nhận thông tin dạng điện tử? Gọi Dịch Vụ Hội Viên và cho chúng tôi địa chỉ điện thư của quý vị, gọi số miễn phí **1-866-270-5785, TTY 711**

Hỏi bác sĩ Health E. Hound®.

Hỏi: Khi nào con tôi cần đi khám với PCP?

Đáp: Khám sức khỏe cho con của quý vị với bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP) đúng hẹn là điều quan trọng. Những lần khám này cũng được gọi là khám sức khỏe tổng quát hoặc Khám Dò Tim, Chẩn Đoán, Chữa Trị Sớm và Định Kỳ (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, hay EPSDT). Đưa em bé của quý vị đi khám sức khỏe vào các độ tuổi sau:

- 3 đến 5 ngày.
- 1 tháng.
- 2 tháng.
- 4 tháng.
- 6 tháng.
- 9 tháng.
- 12 tháng.
- 15 tháng.
- 18 tháng.
- 24 tháng.
- Sau đó, mỗi năm một lần.

Trong lần khám trẻ em khỏe mạnh, PCP sẽ xem con quý vị có lớn và phát triển tốt không. Con quý vị sẽ làm bất cứ thử nghiệm hoặc chủng ngừa nào cần thiết. PCP sẽ trả lời thắc mắc của quý vị về sức khỏe của con mình.



Tránh phải bị chờ lâu. Nếu đã đến lúc con quý vị cần khám sức khỏe tổng quát thì gọi lấy hẹn ngay hôm nay. Đừng chờ đến mùa hè khi các phòng khám bác sĩ nhi khoa đều rất đông. Nhớ mang theo các biểu mẫu cần thiết cho học đường, nơi chơi thể thao hay trại trẻ khi đến gặp bác sĩ.

Dr. Health E. Hound® là nhãn hiệu cấu chứng của UnitedHealth Group.

Chúng tôi chăm lo.



UnitedHealthcare Community Plan điều quản chăm sóc. Điều quản chăm sóc giúp hội viên có nhu cầu đặc biệt được những dịch vụ và chăm sóc cần thiết. Quản lý chăm sóc sẽ hợp tác với chương trình sức khỏe, bác sĩ và các cơ quan ngoại cuộc. Họ giúp những người bị:

- Khuyết tật thể chất.
- Bệnh tâm thần nghiêm trọng.
- Nhiều vấn đề phức tạp về sức khỏe.
- Các nhu cầu đặc biệt khác.

Chúng tôi giúp như thế nào? Thực hiện Đánh Giá Sức Khỏe tại **myuhc.com/CommunityPlan**. Hoặc thực hiện đánh giá sức khỏe qua điện thoại bằng cách gọi số miễn phí của Dịch Vụ Hội Viên theo số **1-866-270-5785, TTY 711**. Bản khảo sát ngắn này sẽ giúp tìm chương trình phù hợp cho quý vị.



UnitedHealthcare Community Plan tuân thủ các luật về quyền công dân của Liên bang. UnitedHealthcare Community Plan không loại trừ hoặc đối xử khác biệt với các hội viên vì chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Cung cấp thiết bị hỗ trợ và các dịch vụ miễn phí cho những người khuyết tật để họ giao tiếp với chúng tôi, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu có trình độ
 - Thông tin bằng văn bản dưới các định dạng khác (chữ in cỡ lớn, băng âm thanh, định dạng điện tử để truy cập, các định dạng khác)
- Cung cấp dịch vụ ngôn ngữ miễn phí cho những người có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh, chẳng hạn như:
 - Thông dịch viên có trình độ
 - Thông tin được viết bằng những ngôn ngữ khác

Nếu quý vị cần những dịch vụ này, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên của quý vị.

Nếu quý vị tin rằng UnitedHealthcare Community Plan không cung cấp cho quý vị những dịch vụ này hoặc phân biệt đối xử với quý vị dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, tuổi tác, khuyết tật hoặc giới tính, quý vị có thể nộp đơn khiếu nại tới Điều phối viên về Quyền công dân qua:

- Gửi thư qua bưu điện: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

Quý vị cũng có thể nộp khiếu nại về quyền công dân tới Văn phòng Dân quyền, Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ qua:

- Web: Cổng thông tin của Văn phòng Khiếu nại về Quyền công dân tại địa chỉ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- Địa chỉ gửi thư: U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington DC 20201
- Điện thoại: Miễn phí 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chẳng hạn như, thư bằng ngôn ngữ khác hoặc bản in cỡ lớn. Hoặc, quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi số điện thoại miễn phí dành cho hội viên được ghi trên thẻ ID hội viên chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, TTY 711, thứ Hai đến thứ Sáu, từ 7 giờ sáng đến 7 giờ tối.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, 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 **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

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 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն էք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

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 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ຊົນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**