

# COVID-19

## Thông điệp quan trọng từ UnitedHealthcare về vi rút corona (COVID-19)

Sức khỏe và an sinh của quý vị là ưu tiên hàng đầu của chúng tôi. Đó là lý do chúng tôi muốn đảm bảo rằng quý vị luôn được cập nhật thông tin về vi rút corona (COVID-19). Chúng tôi đang phối hợp với và theo dõi thông tin mới nhất từ Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (Centers for Disease Control and Prevention, CDC). Chúng tôi cũng liên lạc với các sở y tế của tiểu bang và tại địa phương. Để biết thông tin và các nguồn lực cập nhật nhất về phòng ngừa, bảo hiểm, chăm sóc và hỗ trợ, vui lòng truy cập **UHCCP.com**.

Để ứng phó với COVID-19, UnitedHealthcare đang cung cấp dịch vụ khám từ xa (telehealth) miễn phí cho quý vị. Các lần thăm khám telehealth cho phép quý vị nói chuyện với một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại địa phương cho các nhu cầu khẩn cấp cũng như không khẩn cấp bằng thiết bị di động hoặc máy tính của quý vị. Xin gọi cho Bác Sĩ Chăm Sóc Chính (Primary Care Provider, PCP) của quý vị để xem họ có cung cấp dịch vụ thăm khám trực tuyến hoặc qua điện thoại không. Nếu quý vị không có bác sĩ mà quý vị tới khám thường xuyên, hãy truy cập [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) để tìm một nhà cung cấp trong mạng lưới có thể cung cấp dịch vụ thăm khám telehealth.

Các bài trong bản tin Spring HealthTalk đã được viết và in trước khi dịch COVID-19 bùng phát. Những bài viết ngắn, thú vị này nhằm mục đích giúp quý vị và gia đình giữ gìn sức khỏe trong suốt cả năm. Để đảm bảo an toàn cho quý vị và những người xung quanh, chúng tôi khuyến nghị quý vị nên lên lịch thăm khám sức khỏe hàng năm vào mùa thu hoặc mùa đông.

## Tôi tự bảo vệ mình tránh COVID-19 bằng cách nào?

Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi rút này. Như với bất kỳ bệnh tiềm ẩn nào, như cúm, điều quan trọng là phải tuân theo các thực tiễn phòng ngừa tốt, bao gồm:

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có cồn với ít nhất 60% cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Cố gắng tránh xa những người có thể bị bệnh.
- Không dùng chung cốc hoặc dụng cụ ăn uống với người bị bệnh.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường chạm vào.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi, sau đó cho khăn giấy vào thùng rác.
- Mặc dù chích ngừa cúm không ngăn được COVID-19, nhưng vẫn tốt để bảo vệ quý vị khỏi bệnh cúm. Hãy liên hệ với bác sĩ chăm sóc chính của quý vị và lên lịch chích ngừa cúm.

### Duy trì cập nhật thông tin về lời khuyên mới nhất:

- Để biết thông tin cập nhật nhất về COVID-19, hãy truy cập trang COVID-19 của CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Năm bước để rửa tay đúng cách

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình khỏi bị bệnh. Trong đại dịch COVID-19, việc giữ cho bàn tay sạch sẽ là điều đặc biệt quan trọng để giúp ngăn chặn vi-rút lây lan.

Việc rửa tay rất dễ dàng và đó là một trong những cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa sự lây lan của mầm bệnh. Bàn tay sạch có thể ngăn chặn vi khuẩn lây lan từ người này sang người khác và trong toàn bộ cộng đồng, từ nhà và nơi làm việc của quý vị đến các cơ sở chăm sóc trẻ em và bệnh viện.

## Thực hiện theo năm bước này mỗi lần

1. Làm ướt tay bằng nước sạch, ấm (ấm hoặc lạnh), tắt vòi và thoa xà phòng.
2. Xoa bàn tay bằng cách chà sát cùng với xà phòng. Xoa mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới móng tay của quý vị.
3. Chà tay trong ít nhất 20 giây. Cần đồng hồ đếm thời gian? Hãy ngâm nga bài hát “Chúc Mừng Sinh Nhật” từ đầu đến cuối hai lần.
4. Rửa sạch tay dưới vòi nước sạch.
5. Lau khô tay bằng khăn sạch hoặc sấy khô tay.

Tìm hiểu thêm về rửa tay thường xuyên tại [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).





# Health TALK

MÙA XUÂN 2020

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Bệnh tiểu đường ảnh hưởng đến thận của quý vị.

Để tìm hiểu thêm, hãy tìm hiểu Aloha Kidney Classes (Các Lớp về Thận Aloha) được tổ chức gần nơi quý vị đang ở. Để đăng ký, hãy gọi điện đến số **808-585-8404**. Quý vị cũng có thể tìm thêm thông tin tại trang web **alohakidney.com**. Quý vị cũng có thể liên hệ với Điều phối viên dịch vụ hoặc bộ phận Dịch vụ thành viên để biết thông tin về các nguồn trợ giúp khác. Quý vị cũng có thể gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.

## Xuất viện.

Quý vị đang phải nằm điều trị tại bệnh viện hoặc trong phòng cấp cứu (ER)? Nếu vậy, quý vị cần nhận được hướng dẫn về các bước tiếp theo trước khi xuất viện. Hãy đảm bảo quý vị hiểu rõ những điều mà quý vị 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.

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

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

AMC-056-HI-CAID-VIETNAMESE  
CSH120MC4647422\_001

# Đối tác của quý vị trong lĩnh vực sức khỏe.

## Cách chọn PCP phù hợp.

Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc chính (PCP) cung cấp dịch vụ hoặc phối hợp cùng quý vị trong vấn đề chăm sóc sức khỏe. Quý vị nên đến gặp PCP để khám sức khỏe, chích ngừa và tiến hành những xét nghiệm sàng lọc quan trọng. PCP có thể giúp quý vị có lối sống khỏe mạnh hơn bằng cách cung cấp những công cụ giúp quý vị giảm cân hoặc cai thuốc lá.

Quý vị muốn cảm thấy thoải mái khi trò chuyện với PCP. Quý vị cần một PCP có địa điểm phòng khám và giờ làm việc phù hợp với quý vị. Quý vị có thể muốn PCP nói được ngôn ngữ của quý vị hoặc hiểu rõ văn hóa của quý vị. Quý vị có thể ưu tiên PCP là nam hoặc nữ.

Thanh thiếu niên có nhu cầu được chăm sóc sức khỏe cao hơn trẻ em. Có thể đã đến lúc con của quý vị cần chuyển sang một bác sĩ chuyên điều trị cho người lớn. Con gái của quý vị có thể cần một nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe dành riêng cho nữ giới, chẳng hạn như OB/GYN.

Nếu PCP không phù hợp, quý vị có thể chuyển đổi PCP bất cứ lúc nào. 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.
- Bằng cấp.
- Chuyên ngành.
- Chứng chỉ hành nghề.
- Những ngôn ngữ mà họ nói.
- Tên trường y hoặc nơi cư trú (chỉ cung cấp qua điện thoại).



### Quý vị cần một bác sĩ mới? Để tìm

một PCP mới, hãy truy cập vào trang web [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Quý vị cũng có thể gọi cho chúng tôi theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.

## 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 đơn thuốc 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.
- Chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư.

- Những việc cần làm nếu quý vị nhận được hóa đơn.
- 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.
- 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](http://myuhc.com/CommunityPlan).

Quý vị cũng có thể gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, để yêu cầu cung cấp một bản sao miễn phí của sổ tay này.

# Biết rõ các phúc lợi về thuốc kê đơn dành cho quý vị.

Hãy truy cập trang web của chúng tôi tại [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) để tìm hiểu về các phúc lợi liên quan đến thuốc kê đơn dành cho quý vị. Trang web này cung cấp thông tin về:

- 1. Những thuốc kê đơn được bao trả.** Có danh sách các thuốc kê đơn được bao trả. Có thể quý vị sẽ cần phải sử dụng thuốc kê đơn không còn đặc quyền thay cho thuốc kê đơn chính gốc.
- 2. 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 kê đơn qua đường bưu điện.
- 3. Những quy tắc có thể áp dụng.** Một số thuốc kê đơn có thể chỉ được bao trả trong một số

trường hợp. Ví dụ: Quý vị có thể cần phải dùng thử một loại thuốc kê đơn 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 kê đơn. (Trường hợp này được gọi là ủy quyền trước). Ngoài ra, một số thuốc kê đơn mà quý vị được nhận cũng có thể bị giới hạn về số lượng.

- 4. 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 kê đơn dành cho quý vị tại trang web [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Cách khác là gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.



## Dịch vụ chăm sóc phù hợp.

### Cách chúng tôi quyết định những dịch vụ được bao trả.

Chương trình UnitedHealthcare Community Plan có quản lý dịch vụ y tế (UM). Tất cả các chương trình chăm sóc sức khỏe được quản lý đều có chức năng này. Đó là cách chúng tôi đảm bảo rằng các thành viên của mình nhận được dịch vụ chăm sóc phù hợp đúng lúc và đúng chỗ.

Một bác sĩ sẽ xem xét các yêu cầu khi dịch vụ chăm sóc không tuân thủ hướng dẫn. Các quyết định đều dựa trên loại hình chăm sóc và dịch vụ cũng như các phúc lợi của quý vị. Chúng tôi không khen thưởng các bác sĩ hoặc nhân viên cho việc từ chối dịch vụ. Chúng tôi không trả lương cho bất kỳ người nào cung cấp dịch vụ chăm sóc kém chất lượng.

Thành viên và bác sĩ có quyền khiếu nại quyết định từ chối dịch vụ. Thư hướng dẫn khiếu nại quyết định từ chối dịch vụ sẽ cho quý vị biết cách khiếu nại.



**Quý vị có câu hỏi?** Quý vị có thể trao đổi với nhân viên của chúng tôi. Họ làm việc từ 7 giờ 45 phút sáng đến 4 giờ 30 phút chiều, từ Thứ Hai đến Thứ Sáu. Nếu quý vị cần để lại lời nhắn thì sẽ có người gọi điện lại cho quý vị. Có dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần. Quý vị chỉ cần gọi đến số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.




# Chúng tôi chăm sóc quý vị.

## Các chương trình tự nguyện giúp quản lý 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. Đây là một phần trong chương trình Population Health của chúng tôi. Các dịch vụ 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 các nhu cầu sức khỏe phức tạp (nhà quản lý dịch vụ chăm sóc làm việc với bác sĩ của quý vị và các cơ quan bên ngoài khác).

Đây là những chương trình tự nguyện. Các chương trình này được cung cấp miễn phí cho quý vị. 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 vào trang web [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) để tìm thêm thông tin về các bác sĩ nội mạng. Quý vị cũng có thể tìm hiểu thêm về các phúc lợi, chương trình cũng như 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 **1-888-980-8728, TTY 711.**

## An toàn và bảo mật.

Chúng tôi rất coi trọng quyền riêng tư của quý vị. Chúng tôi rất cẩn trọng với thông tin sức khỏe được bảo vệ (PHI) của gia đình quý vị. Chúng tôi cũng bảo vệ thông tin tài chính của quý vị (FI). Chúng tôi sử dụng PHI và FI để điều hành doanh nghiệp của mình. Những thông tin này giúp chúng tôi cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị.

Chúng tôi bảo vệ PHI và FI ở dạng lời nói, văn bản và điện tử. Chúng tôi có những quy tắc giúp chúng tôi giữ an toàn cho PHI và FI. Chúng tôi không muốn PHI hoặc FI bị mất hoặc phá hủy. Chúng tôi muốn đảm bảo không có người nào sử dụng những thông tin đó sai mục đích. Chúng tôi sử dụng những thông tin đó một cách cẩn trọng. Chúng tôi có những chính sách giải thích:

- Cách chúng tôi có thể sử dụng PHI và FI.
- Những trường hợp chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với các bên khác.
- Những quyền mà quý vị được hưởng đối với PHI và FI của gia đình quý vị.

 **Mọi thông tin đều minh bạch.** Quý vị có thể đọc chính sách của chúng tôi về quyền riêng tư trong Sổ tay thành viên. Quý vị có thể tìm cuốn sổ tay này trên trang web [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Quý vị cũng có thể gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**, để yêu cầu chúng tôi gửi cho quý vị một bản sao qua đường bưu điện. Nếu thay đổi chính sách này, chúng tôi sẽ gửi thông báo cho quý vị qua đường bưu điện.

## Tự đảm đương.

### Chuẩn bị để gặp nhà cung cấp của quý vị.

Việc chuẩn bị cho chuyến gặp gỡ nhà cung cấp có thể giúp quý vị tận dụng tối đa lần gặp gỡ này. Nhờ đó, quý vị có thể đảm bảo nhà cung cấp biết rõ tất cả những dịch vụ chăm sóc mà quý vị nhận được. Sau đây là cách quý vị có thể tự đảm đương việc chăm sóc sức khỏe của mình:

- **Trước khi đi, hãy nghĩ đến những điều mà quý vị muốn đạt được thông qua chuyến gặp gỡ.** Cố gắng tập trung vào 3 điều mà quý vị cần trợ giúp nhất.
- **Cho nhà cung cấp biết các loại thuốc kê đơn hoặc vitamin mà quý vị thường xuyên sử dụng.** Mang theo danh sách thuốc viết tay. Quý vị cũng có thể mang thuốc đi.
- **Cho nhà cung cấp biết về các nhà cung cấp khác mà quý vị có thể gặp.** Nêu ra cả những nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe hành vi. Đề cập đến mọi loại thuốc mà họ kê đơn hoặc hình thức điều trị mà họ đã chỉ định cho quý vị. Ngoài ra, hãy mang theo bản sao kết quả của bất kỳ xét nghiệm nào mà quý vị đã tiến hành.



## Chúng tôi nói ngôn ngữ của quý vị.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí nhằm giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh hoặc bằng chữ in lớn. Quý vị có thể yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711**.

저희와 대화할 수 있도록 무료 서비스를 제공해 드립니다. 저희는 영어 이외의 다른 언어로 또는 큰 활자체로 정보를 제공할 수 있습니다. 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움이 필요하신 경우에는 회원 서비스 센터의 수신자 부담 전화 **1-888-980-8728, TTY 711**로 연락하십시오.

Mangipaay kami kadagiti libre nga serbisio tapno matulungan daka nga makikitungtong kadakami. Mabalindaka a patulodan ti impormasion iti sabali nga lenguahe nga haan nga Ingles wenno dakkel a naiyemprenta. Mabalina ka agkiddaw iti tagaipatarus. Tapno agkiddaw iti tulong, maidawat nga tawagan ti Serbisio Kadagiti Miembro toll-free ayan iti **1-888-980-8728, TTY 711**.

我們提供免費服務，幫助您與我們溝通。我們可以寄送英文以外其他語言的資訊或大字體。您可以要求安排口譯員。如需協助，請撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728, TTY 711**。

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at **1-888-980-8728, TTY 711**.

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Maaari kaming magpadala sa iyo ng impormasyon sa mga wikang hindi Ingles o sa malaking print. Maaari kang humiling ng interpreter. Upang humingi ng tulong, tumawag sa Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa **1-888-980-8728, TTY 711**.



## Công bằng trong vấn đề sức khỏe.

Chúng tôi tiếp nhận dữ liệu về văn hóa của quý vị. Đó có thể là dữ liệu về chủng tộc, nguồn gốc dân tộc và ngôn ngữ của quý vị. Những thông tin này sẽ giúp chúng tôi đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị. Chúng tôi có thể sử dụng những thông tin này để cải thiện các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp bằng cách:

- Tìm những lỗ hổng trong hoạt động chăm sóc sức khỏe.
- Trợ giúp quý vị bằng các ngôn ngữ khác.
- Xây dựng những chương trình đáp ứng nhu cầu của quý vị.
- Cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết ngôn ngữ mà quý vị nói.

Chúng tôi không sử dụng những dữ liệu này để từ chối bảo hiểm hoặc hạn chế phúc lợi. Chúng tôi bảo vệ những thông tin này. Chúng tôi giới hạn những đối tượng có thể xem dữ liệu về văn hóa của quý vị. Chúng tôi lưu giữ dữ liệu về chủng tộc, nguồn gốc dân tộc và ngôn ngữ của quý vị một cách an toàn và bảo mật. Chỉ những người cần sử dụng mới được phép tiếp cận những dữ liệu này. Chúng tôi sử dụng các phương tiện vật lý, kỹ thuật và quản lý để bảo vệ những dữ liệu này.



## 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).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**Trang web của chúng tôi:** Tìm một nhà cung cấp, đọc Sổ tay thành viên hoặc xem thẻ nhận dạng 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).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**Quit For Life®:** Nhận dịch vụ trợ giúp cai thuốc lá miễn phí.  
**quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Nhận sự hỗ trợ trong suốt thai kỳ (số điện thoại miễn phí).  
**1-800-599-5985, TTY 711**

**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).  
**1-888-980-8728, TTY 711**

# Chất lượng hàng đầu.

## Kết quả cải thiện chất lượng của chúng tôi.


UnitedHealthcare Community Plan có một chương trình Cải Thiện Chất Lượng. Chương trình này hoạt động nhằm chăm sóc và cung cấp dịch vụ tốt hơn cho các thành viên.

Hàng năm, chúng tôi đều báo cáo về tình hình hoạt động của mình. Năm trước, một trong những mục tiêu của chúng tôi là có thêm nhiều thành viên là người lớn bị tiểu đường được xét nghiệm máu HbA1c và quét võng mạc. Chúng tôi đã gửi cho thành viên những thông tin và lời nhắc về tầm quan trọng của việc đến gặp bác sĩ thường xuyên nhằm giúp kiểm soát bệnh tiểu đường của họ. Chúng tôi phát hiện ra rằng trong năm 2019, về tổng thể, đã có thêm nhiều thành viên được xét nghiệm máu HbA1c và khám mắt.

Năm trước, chúng tôi còn có một mục tiêu khác là tăng số trẻ em được kiểm tra sức khỏe hàng năm. Chúng tôi muốn cải thiện nhiều hơn nữa trong năm nay và có thêm nhiều trẻ được xét nghiệm kiểm tra lượng chì trong máu, tiêm chủng và kiểm tra sức khỏe hàng năm. Chúng tôi cũng muốn cải thiện tỷ lệ phần trăm thành viên được xét nghiệm sàng lọc ung thư cổ tử cung và ung thư vú trong năm tới. Chúng tôi sẽ gọi điện đến từng thành viên để nhắc nhở.

Chúng tôi cũng tiến hành khảo sát các thành viên của mình hàng năm. Chúng tôi muốn tìm hiểu xem chúng tôi đang đáp ứng nhu cầu của họ ở mức nào. Các cuộc khảo sát của chúng tôi trong năm 2019 cho thấy hầu hết các thành viên đều đánh giá bác sĩ của họ với điểm số cao hơn. Trong năm tới, chúng tôi sẽ tiếp tục nỗ lực cải thiện mức đánh giá của thành viên về bác sĩ cũng như dịch vụ chăm sóc sức khỏe tổng thể của họ. Chúng tôi cũng muốn đảm bảo các thành viên nhận được sự chăm sóc cần thiết khi họ cần. Chúng tôi cung cấp cho các bác sĩ tờ thông tin về sở thích của thành viên để họ có thể phục vụ thân chủ tốt hơn.



 **Chất lượng có vai trò rất quan trọng.** Quý vị muốn biết thêm thông tin về chương trình Cải Thiện Chất Lượng của chúng tôi? Hãy gọi đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí **1-888-980-8728, TTY 711.**

# Thực hiện những thứ trong danh sách.



Mang danh sách khám sức khỏe này đến buổi hẹn khám tiếp theo của quý vị.

Quý vị và con mình nên khám sức khỏe thường xuyên với bác sĩ chăm sóc chánh (primary care provider, hay PCP). Chuẩn bị cho lần khám sức khỏe để tận dụng tốt nhất lần khám của mình.

Hãy nghĩ về những chủ đề sau đây trước lần khám tiếp theo của quý vị:

- Tiểu sử gia đình.** Có người bà con nào của quý vị bị chẩn đoán bệnh kể từ lần khám sau cùng của quý vị không?
- Khám thăm dò.** Hỏi PCP xem quý vị còn phải làm thử nghiệm hay khám thăm dò nào nữa không.
- Chủng ngừa.** Hỏi PCP xem con quý vị còn phải chủng ngừa nào nữa không.
- Thắc mắc.** Liệt kê bất cứ thay đổi sức khỏe nào kể từ lần khám sau cùng của quý vị.
- Mục tiêu.** Nêu các mục tiêu sức khỏe, như giảm cân, đậu thai hoặc bỏ thuốc lá.



Khám thăm dò bệnh cũng là điều quan trọng. Khám thăm dò để phát hiện bệnh sớm.

- Ung thư vú.** Tùy vào mức nguy cơ, phụ nữ nên bắt đầu rọi kiếng vú sớm hàng năm ở tuổi 40 hoặc trễ nhất là ở tuổi 45. Rồi phụ nữ từ 50 đến 74 tuổi nên rọi kiếng vú 2 năm một lần.
- Ung thư cổ tử cung.** Phụ nữ từ 21 đến 29 tuổi nên khám thăm dò qua thử nghiệm pap 3 năm một lần. Phụ nữ từ 30 đến 64 tuổi nên làm thử nghiệm Pap và HPV 5 năm một lần.
- Ung thư kết-trực tràng.** Có ba lựa chọn thăm dò chánh cho cả đàn ông và phụ nữ từ 50 đến 75 tuổi. Xét nghiệm máu trong phân (fecal occult blood test, hay FOBT) hàng năm. Hoặc soi kết-trực tràng bằng ống soi mềm (flexible sigmoidoscopy) 5 năm một lần. Hoặc nội soi đại tràng 10 năm một lần.

# Thắc mắc cho bác sĩ.



**Hãy ghi rõ ra.**

Đôi khi, thật khó nhớ những thắc mắc cần hỏi bác sĩ khi đến khám. Ghi rõ ra ở đây những thắc mắc của quý vị trước khi đến khám. Rồi xé trang này và mang theo khi quý vị đi khám!

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728, TTY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kua a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？ 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 <b>1-888-980-8728</b> に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallse) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).