



Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

Mùa hè 2022

United
Healthcare
Community Plan

Hãy thoa kem chống nắng

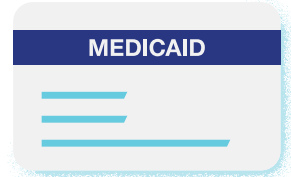
Cả gia đình của quý vị nên thoa kem chống nắng bất cứ khi nào đi ra ngoài trời vào mùa hè này. Hãy dùng loại kem chống nắng có quang phổ rộng, không thấm nước và có chỉ số chống nắng (SPF) từ 30 trở lên.



iStock.com/agrobacter

Duy trì bảo hiểm của quý vị

Những việc quý vị cần làm để gia hạn



Hằng năm, các thành viên của chương trình Medicaid phải gia hạn tư cách đủ điều kiện để duy trì bảo hiểm của họ. Quý vị cần gia hạn đúng hạn. Nếu không, quý vị sẽ không còn được hưởng phúc lợi nữa. Có một số cách gia hạn. Những cách này có thể bao gồm:

- Gặp trực tiếp
- Qua đường bưu điện
- Qua mạng
- Qua điện thoại



Đừng bỏ lỡ. Hãy tìm hiểu thêm về cách gia hạn Medicaid ở Louisiana trên trang uhc.care/3dg6xa.

UnitedHealthcare Community Plan of Louisiana
P.O. Box 31341
Salt Lake City, UT 84131-0341

AMC-066-LA-CAID-VIETNAMESE
CSLA22MD0003909_000



Trí óc minh mẫn, cơ thể khỏe mạnh

Trợ giúp về khủng hoảng

Hệ thống ứng phó với khủng hoảng sức khỏe hành vi của Louisiana hiện đã được cung cấp cho các thành viên của UnitedHealthcare Community Plan. Các thành viên từ 21 tuổi trở lên có thể sử dụng các dịch vụ về khủng hoảng sức khỏe tâm thần sau đây.

Dịch vụ ứng phó với khủng hoảng qua thiết bị di động

Hiện đã có dịch vụ trên thiết bị di động nhằm giúp người gặp khủng hoảng bản dạng. Đội ngũ ứng phó sẽ đến tận chỗ của người gặp khủng hoảng.

Trung tâm ứng phó với khủng hoảng sức khỏe hành vi

Trung tâm dịch vụ không hẹn trước này được đặt tại cơ sở, chuyên cung cấp dịch vụ trợ giúp ngắn hạn về khủng hoảng sức khỏe hành vi.

Hỗ trợ nhanh về khủng hoảng cho cộng đồng

Hiện đã có dịch vụ can thiệp khủng hoảng trực tiếp, hoạt động liên tục dành cho những thành viên đã nhận dịch vụ chăm sóc từ dịch vụ ứng phó với khủng hoảng qua thiết bị di động hoặc Trung tâm ứng phó với khủng hoảng sức khỏe hành vi.

Nếu quý vị đang gặp khủng hoảng về sức khỏe hành vi, hãy gọi điện cho Đường dây nóng về khủng hoảng theo số **1-866-232-1626**, TTY **711**. Ngay khi giải quyết xong tình huống khẩn cấp, chúng tôi sẽ kết nối quý vị với dịch vụ điều trị và các dịch vụ hỗ trợ khác.



iStock.com/PeopleImages

Quý vị có biết?

Ngoại trừ ung thư da, ung thư đại trực tràng là loại ung thư phổ biến thứ ba được chẩn đoán ở cả nam và nữ tại Hoa Kỳ. Hiệp hội ung thư Hoa Kỳ ước tính sẽ có 106.180 ca mắc mới ung thư đại tràng ở Hoa Kỳ vào năm 2022. Tổ chức này cũng ước tính sẽ có khoảng 44.850 ca mắc mới ung thư trực tràng.

Tầm soát ung thư đại trực tràng có thể giúp cứu tính mạng. Nếu phát hiện sớm ung thư đại trực tràng thì tỷ lệ sống thêm 5 năm sẽ là 90%.



Lên lịch tầm soát ung thư đại trực tràng ngay hôm nay.

Hãy liên hệ với nhà cung cấp của quý vị để lên lịch tầm soát. Nếu quý vị cần tìm nhà cung cấp mới, chúng tôi có thể giúp quý vị. Hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên Trang 4 của bản tin này.

Ý kiến của quý vị thực sự quan trọng

Là thành viên, quý vị được mời tham gia các cuộc họp của Ủy ban tư vấn thành viên của chúng tôi. Lịch sắp tới cho năm 2022 là:

- 6 - 7 giờ chiều Thứ Ba, ngày 9 tháng 8
- 6 - 7 giờ chiều Thứ Ba, ngày 8 tháng 11

Để biết thêm thông tin, vui lòng gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn lực trên Trang 4 của bản tin này.





istock.com/doble-d

Hãy chuẩn bị

Lên kế hoạch để phòng trường hợp khẩn cấp

Nếu có bão lốc, quý vị và gia đình đã chuẩn bị sẵn sàng chưa? Quý vị đã có sẵn kế hoạch để đáp ứng các nhu cầu của mình hay không?

Quý vị cần phải bảo vệ sức khỏe của bản thân, kể cả trong trường hợp khẩn cấp. Sau đây là một số việc quý vị có thể thực hiện để chuẩn bị trước:

- **Nếu quý vị là phụ huynh:** Chuẩn bị sẵn đồ dùng dự phòng cho trẻ sơ sinh hoặc trẻ nhỏ
- **Nếu quý vị đang mang thai:** Trao đổi với nhà cung cấp của quý vị về kế hoạch chăm sóc và sinh đẻ của quý vị
- **Nếu quý vị là người cao tuổi hoặc bị khuyết tật:** Trao đổi với nhà cung cấp về kế hoạch của quý vị và thu xếp trước một thành viên gia đình hoặc chăm sóc viên có thể trợ giúp
- Luôn lưu giữ bên mình số điện thoại và thẻ căn cước y tế của nhà cung cấp
- Đảm bảo đơn thuốc luôn cập nhật và mua thuốc đầy đủ theo đơn

Quý vị cũng cần chuẩn bị cho ngôi nhà của mình. Quý vị nên tích trữ đồ dùng thiết yếu. Điều này có nghĩa là quý vị cần phải có đồ dùng sơ cứu thích hợp, nước, đồ ăn đóng hộp, cục đá đông lạnh và quần áo. Nếu nuôi thú cưng, quý vị cũng nên tích trữ đồ dùng cần thiết cho chúng.

Luôn theo dõi báo đài để biết thông tin chính thức về tình hình sơ tán của tiểu bang. Bằng cách đó, nếu phải rời khỏi ngôi nhà của mình, quý vị có thể biết cần đi đâu và khi nào.



Biết số điện thoại của các đường dây nóng

Trường hợp khẩn cấp: **911**

Thông tin không khẩn cấp: **211**

Governor's Office of Homeland Security & Emergency Preparedness (Văn phòng An ninh & Chuẩn bị Khẩn cấp Nội địa của Thống đốc): **1-225-925-7500**

National Weather Service - (Trung tâm Dự báo Thời tiết Quốc gia) (New Orleans/Baton Rouge): **1-504-522-7330**

National Weather Service - (Trung tâm Dự báo Thời tiết Quốc gia) (Shreveport): **1-318-631-3669**

Hội Chữ thập đỏ Hoa Kỳ: **1-866-438-4636**



istock.com/JLco - Julia Amaral

Góc nguồn lực

Dịch vụ thành viên: Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi, có cơ hội tiếp cận các chương trình quản lý hồ sơ hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ thứ tiếng nào (miễn cước điện thoại).

1-866-675-1607, TTY 711

Trang web của chúng tôi: Tìm nhà cung cấp, xem phúc lợi, tài số tay thành viên xuống hoặc xem thẻ ID thành viên của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu.

myuhc.com/communityplan

Không phải làm thủ tục giấy tờ:

Quý vị muốn nhận tài liệu kỹ thuật số, email và tin nhắn văn bản? Nếu vậy, vui lòng cập nhật tùy chọn của quý vị.

myuhc.com/communityplan/preference

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

1-877-440-9409, TTY 711

Quit for Life®: Nhận trợ giúp cai thuốc lá miễn phí dành cho quý vị (số điện thoại miễn phí).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®: Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ của quý vị và 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

uhhealthyfirststeps.com

Đường dây nóng về sức khỏe hành vi:

Nhận trợ giúp về các vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần và tình trạng sử dụng chất gây nghiện (số điện thoại miễn phí).

1-866-232-1626, TTY 711



Càng sớm càng tốt

Khám sức khỏe là việc làm rất quan trọng cho trẻ khi trẻ quay trở lại trường học

Trẻ nên được khám sức khỏe trong suốt thời kỳ còn nhỏ và cả khi lớn lên. Những cuộc kiểm tra này đặc biệt quan trọng khi trẻ quay trở lại trường học. Một cuộc khám sức khỏe có thể bao gồm:

- Khám thể chất
- Vắc-xin
- Kiểm tra thị lực và thính lực
- Thảo luận về hoạt động thể chất và chế độ ăn
- Sàng lọc phát triển về khả năng nói, dinh dưỡng, phát triển và các dấu mốc chung về mặt xã hội và cảm xúc
- Hỏi về sức khỏe và tiền sử sức khỏe của con quý vị
- Các xét nghiệm, chẳng hạn như xét nghiệm máu và nước tiểu

Trong quá trình khám sức khỏe, hãy hỏi nhà cung cấp của con quý vị xem con đã đến lịch tiêm các loại vắc-xin hay chưa. Vắc-xin bảo vệ con của quý vị và những trẻ khác không bị ốm đau, bệnh tật. Quý vị có thể xem lịch tiêm vắc-xin cho trẻ nhỏ trên trang **cdc.gov/vaccines**. Nếu con quý vị bị lỡ bất kỳ vắc-xin nào trong năm nay, vẫn chưa quá muộn để tiêm bù.



Kiểm tra sức khỏe. Hãy gọi cho nhà cung cấp của con quý vị để đặt lịch hẹn ngay hôm nay.

Để tìm một nhà cung cấp mới, hãy truy cập trang **myuhc.com/communityplan**. Quý vị cũng có thể gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có trên góc nguồn lực ở bên trái.



UnitedHealthcare Community Plan does not discriminate on the basis of race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services. We're glad you are a member of UnitedHealthcare Community Plan.

If you think you were treated unfairly because of your race, ethnicity, color, religion, marital status, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, veteran status, ancestry, health history, health status or need for health services, 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 Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

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

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 Member Services at **1-866-675-1607**, TTY **711**, 7 a.m.–7 p.m., Monday–Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-675-1607, TTY 711.**

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-675-1607, 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 **1-866-675-1607, TTY 711.**

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 **1-866-675-1607**，或聽障專線 **TTY 711**。

French

ATTENTION: Si vous parlez français, vous pouvez obtenir une assistance linguistique gratuite. Appelez le **1-866-675-1607, TTY 711.**

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-675-1607، الهاتف النصي 711.**

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-675-1607, TTY 711.**

German

HINWEIS: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlose Sprachendienste zur Verfügung. Wählen Sie: **1-866-675-1607, TTY 711.**

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-675-1607, TTY 711** 로 전화하십시오.

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 **1-866-675-1607**、または **TTY 711**。

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел **1-866-675-1607, TTY 711.**

Portuguese

ATENÇÃO: Se fala português, é-lhe disponibilizado um serviço gratuito de assistência linguística.
Ligue **1-866-675-1607, TTY 711.**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວແມ່ນມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃຫ້ແກ່ທ່ານ.
ໂທຫາ **1-866-675-1607, TTY 711.**

Urdu

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبانی اعانت کی خدمات، مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں
TTY 711، 1-866-675-1607

Persian (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت نمی‌کنید، خدمات ترجمه زبان به صورت رایگان به شما ارائه خواهد شد. با
TTY 711، 1-866-675-1607 تماس بگیرید.

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-675-1607, TTY 711.**