



Health Talk

digitalaskillat1/stock.adobe.com



Mùa đông 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Ý kiến của quý vị thực sự quan trọng

Bắt đầu từ tháng 3, quý vị có thể nhận được đề nghị hoàn thành một bản khảo sát qua thư bưu điện hoặc điện thoại. Qua bản khảo sát này, chúng tôi muốn biết mức độ hài lòng của quý vị đối với UnitedHealthcare Community Plan. Vui lòng phản hồi nếu quý vị nhận được một bản khảo sát. Ý kiến của quý vị sẽ là cơ sở để chúng tôi cải thiện chương trình sức khỏe. Chúng tôi sẽ không tiết lộ câu trả lời của quý vị với bất cứ ai.

Ý tưởng cho hoạt động thể dục

Tất cả chúng ta đều biết rằng tập thể dục rất quan trọng, nhưng không phải ai cũng có thời gian hoặc tiền bạc để đi tập ở phòng gym. Để tập thể dục hiệu quả tại nhà, hãy thử các bài tập đơn giản sau đây:

- Các bài tập thông thường, như gập bụng, chống đẩy, chùng chân, squat và leo trèo
- Các bài tập trên xe lăn, chẳng hạn như xoay cánh tay, nâng cánh tay, xoay hông và chạm ngón chân lên sàn
- Nâng tạ ít tác động mạnh lên cơ khớp
- Yoga hoặc bài tập yoga với ghế



Thử một bài tập thể dục dễ thực hiện tại nhà. Hãy tìm hiểu một số động tác yoga đơn giản trên trang web healthtalkyoga.myuhc.com.

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop St., Ste. 400
Honolulu, HI 96813

AMC-064-HI-ABD-VIETNAMESE

CSHI22MC5109068_000



**Trí óc minh mẫn,
cơ thể khỏe mạnh**

Kiểm soát cơn đau

Đau đớn là cảm giác mà tất cả mọi người đều trải qua. Bạn có thể được kê thuốc để kiểm soát cơn đau. Các thuốc này có thể bao gồm thuốc không kê đơn, chẳng hạn như thuốc aspirin hoặc ibuprofen. Đó cũng có thể thuốc giảm đau kê đơn, chẳng hạn như opioid. Tuy nhiên, bạn nên cân nhắc các phương án khác ngoài thuốc. Sau đây là một số ví dụ về những cách khác mà bạn có thể vận dụng để kiểm soát cơn đau:

Các kỹ thuật về tâm trí - cơ thể

Những kỹ thuật này có thể bao gồm các bài tập như thiền, lưu tâm hoặc thở. Cơn đau thường tác động đến tinh thần — một khía cạnh mà các kỹ thuật này có thể hữu ích. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiền có thể thay đổi cách bộ não của bạn xử lý cơn đau.

Tập thể dục

Tập thể dục sẽ đem lại một số lợi ích cho sức khỏe, trong đó có kiểm soát cơn đau. Đi bộ, bơi lội hoặc giãn cơ có thể là lựa chọn tốt cho những người bị đau. Tình trạng ít vận động có thể góp phần làm tăng cơn đau và tập thể dục sẽ giúp giảm bớt tác hại của tình trạng này. Thậm chí, bạn cũng có thể kết hợp tập thể dục với lưu tâm thông qua các hoạt động như tập yoga hoặc tập yoga với ghế.

Nụ cười

Thực phẩm bạn ăn có thể tốt cho hàm răng của bạn

Chăm sóc răng miệng là một việc quan trọng. Một số vitamin và khoáng chất — như canxi, vitamin C và vitamin A — đều tốt cho hàm răng của bạn. Sau đây là một số thực phẩm nên đưa vào chế độ ăn của bạn để giúp cho hàm răng bạn chắc khỏe:

- Đậu
- Cá ngừ đóng hộp
- Phô mai
- Quả anh đào
- Các loại rau lá sẫm màu
- Nho
- Chanh
- Quả hạch
- Cam
- Cá hồi
- Các loại hạt
- Sữa chua

Ngoài ăn uống lành mạnh, điều quan trọng là thực hiện chăm sóc nha khoa phòng ngừa. Việc thường xuyên đi đến nha sĩ để kiểm tra răng miệng sẽ giữ cho răng và lợi quý vị được chắc khỏe. Điều này sẽ giúp quý vị có được diện mạo thu hút và hơi thở thơm tho hơn.



iStock.com/FabrikaCr



Tìm hiểu thêm. Để tìm hiểu thêm về các phúc lợi nha khoa mà chương trình chăm sóc sức khỏe của quý vị cung cấp, hãy gọi cho bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí có ở góc nguồn trợ giúp trên trang 4 của bản tin này.

Sự thật về thuốc lá điện tử

Một số người nghĩ rằng hút thuốc lá điện tử an toàn hơn hút thuốc lá thông thường. Tuy nhiên, hầu hết các loại thuốc lá điện tử đều không an toàn. Hộp đựng thuốc lá điện tử có chứa chất nicotine và nhiều hóa chất khác. Bất kể bạn hút theo cách nào thì chất nicotine cũng đã được xác định là có gây nghiện. Loại thuốc lá này cũng có thể ảnh hưởng đến khả năng phát triển của não bộ, trí nhớ, khả năng học tập và tâm trạng của người hút. Hộp đựng thuốc lá điện tử không chứa chất nicotine vẫn có những hóa chất có thể gây hại cho phổi.

Thuốc lá điện tử có thể đặc biệt nguy hiểm cho thanh thiếu niên. Nếu con cái hoặc bạn bè của con cái bạn đang hút thuốc lá điện tử, hãy khuyên bảo các cháu cai thuốc. Khi cai thuốc lá điện tử, thanh thiếu niên có thể thấy thành tích của họ trong thể thao và các hoạt động thể chất có sự cải thiện. Bạn cũng có thể giải thích rằng người nào càng cai thuốc sớm thì cơ thể của họ càng có khả năng khắc phục những tổn hại mà việc hút thuốc lá điện tử gây ra.

Nếu con của bạn cần trợ giúp cai thuốc lá hoặc thuốc lá điện tử, hãy trao đổi với nhà cung cấp của con. Họ có thể chia sẻ thông tin về các nguồn trợ giúp có thể hữu ích.



Joshua Resnick/stock.adobe.com

Tiêm vắc-xin để cứu lấy mạng sống

Nhờ có vắc-xin mà hiện nay, nhiều căn bệnh nguy hiểm đã trở nên hiếm gặp. Những căn bệnh như bại liệt và thủy đậu là ví dụ điển hình. Vắc-xin là một phần trong quá trình chăm sóc thông thường mà trẻ em và người lớn cần nhận được. Sau đây là 4 lý do nên tiêm vắc-xin:

1. Vắc-xin có tính an toàn. Vắc-xin đã được kiểm nghiệm. Các nghiên cứu cho thấy vắc-xin không gây ra bệnh tự kỷ hoặc các tình trạng bệnh lý khác.
2. Vắc-xin giúp tăng cường hệ miễn dịch để bạn luôn khỏe mạnh.
3. Vắc-xin bảo vệ gia đình, bạn bè và cộng đồng của bạn. Càng có nhiều người tiêm vắc-xin thì tất cả mọi người càng giảm nguy cơ mắc bệnh.
4. Các căn bệnh, chẳng hạn như COVID-19, có thể lan rộng bất chấp ranh giới giữa các thành phố, tiểu bang hoặc quốc gia. Tuy nhiên, vắc-xin có thể chặn đứng chúng.

Trong bối cảnh COVID-19 và bệnh cúm đang lan rộng vào mùa đông này, vắc-xin là cách bảo vệ hữu hiệu nhất giúp mọi người tránh đỡ bệnh nặng. Tất cả những người hơn 5 tuổi đều đủ điều kiện tiêm vắc-xin COVID-19. Mọi đối tượng từ 6 tháng tuổi trở lên đều nên tiêm phòng cúm hằng năm.



Hãy giữ an toàn. Để biết thêm thông tin về các loại vắc-xin cho cả gia đình, hãy truy cập trang web [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines). Tìm thông tin về vắc-xin COVID-19 trên trang [uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine](https://www.uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine).



istock.com/Drazen_

Có một thai kỳ khỏe mạnh

Mẹo dành cho những bà mẹ đang mang thai

Nếu đang mang thai, quý vị cần chăm sóc bản thân để cả hai mẹ con luôn khỏe mạnh. Sau đây là 4 mẹo dành cho phụ nữ đang mang thai.

- 1. Đi khám thai định kỳ theo lịch hẹn với nhà cung cấp.** Hãy đến gặp nhà cung cấp để thăm khám ngay khi nghi ngờ quý vị có thai, sau đó đi khám thai mỗi tháng một lần trong khoảng thời gian từ tuần 4 tới tuần 28 của thai kỳ. Sau đó, đi khám 2 tuần một lần, từ tuần 28 đến tuần 36. Vào tháng cuối cùng, hãy tìm đến nhà cung cấp dịch vụ hàng tuần.
- 2. Uống vitamin dành cho phụ nữ mang thai.** Loại vitamin này sẽ giúp con của quý vị phát triển khỏe mạnh. Đọc nhãn thuốc và đảm bảo vitamin dành cho phụ nữ mang thai mà quý vị sử dụng có chứa axit folic, sắt, canxi và vitamin B.
- 3. Duy trì vận động.** Tập thể dục luôn là một việc quan trọng, đặc biệt là trong thời kỳ mang thai. Hoạt động này giúp quý vị giảm căng thẳng, tăng cường cơ bắp và giảm mệt mỏi. Đi bộ hằng ngày là một cách duy trì vận động rất dễ thực hiện.
- 4. Kết nối với các nguồn trợ giúp hiện có để hỗ trợ thai kỳ của quý vị.** Hãy đăng ký tham gia chương trình Healthy First Steps® ngay hôm nay để bắt đầu nhận phần thưởng cho một thai kỳ khỏe mạnh. Truy cập vào trang web uhchealthyfirststeps.com để đăng ký tham gia sau buổi hẹn đầu tiên với nhà cung cấp dịch vụ của quý vị. Quý vị cũng có thể gọi đến số **1-800-599-5985**, TTY **711**, để biết thêm thông tin.

Góc nguồn lực

Dịch vụ thành viên: Tìm nhà cung cấp, đặt câu hỏi về phúc lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn 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, xem các phúc lợi hoặc thẻ thành viên của quý vị, bất kể quý vị đang ở đâu. myuhc.com/communityplan

MDLive: Telehealth giúp bạn kết nối với một bác sĩ. Bạn không cần phải đến cuộc hẹn khám. Hãy sử dụng máy tính, máy tính bảng hoặc điện thoại di động để có thể luôn ở nhà và giảm nguy cơ tiếp xúc với COVID-19. **1-808-427-7250** members.mdlive.com/uhchawaii

Aloha United Way 2-1-1: Aloha United Way 2-1-1 là một đường dây trợ giúp miễn phí và bảo mật, hoạt động trên toàn bang, có thể kết nối bạn với thông tin và các nguồn trợ giúp trong cộng đồng. 2-1-1 có thể giúp bạn tìm thực phẩm, nơi nương tựa, chương trình đào tạo việc làm, dịch vụ chăm sóc người cao tuổi, v.v. **1-877-275-6569** hoặc **2-1-1** auw211.org





UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

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

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyan. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng serbisyo ng tulong sa wika ng walang bayad. Tumawag sa **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.