



HealthTalk

Hành trình để có sức khỏe tốt hơn



Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi

- Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh hoặc dạng bản in cỡ chữ lớn
- Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên
- Để được hỗ trợ, hãy gọi cho Dịch vụ Hội viên theo số điện thoại miễn cước ở trang 8.

Các quyền lợi chương trình

Quý vị nhận dịch vụ chăm sóc cần thiết, khi quý vị cần

Các dịch vụ sau đây dành cho quý vị với tư cách là hội viên chương trình:

- Chuyên chở
- Chăm sóc khẩn cấp
- Đường dây Y tá 24/7 NurseLine
- Thăm khám trực tuyến

Xem trang 8 để biết thông tin liên hệ. Để tìm hiểu thêm về các quyền lợi và dịch vụ của quý vị. Truy cập myuhc.com/communityplan hoặc sử dụng ứng dụng UnitedHealthcare.

Các quyền lợi chương trình

Chúng tôi quan tâm đến quý vị

UnitedHealthcare Community Plan cung cấp các chương trình và dịch vụ để giúp quý vị luôn khỏe mạnh. Chúng tôi cũng có các dịch vụ giúp quản lý bệnh tật và các nhu cầu chăm sóc khác một cách hiệu quả hơn. Đây là một phần của chương trình Sức Khỏe Dân Số của chúng tôi. Những chương trình này có thể bao gồm:

- Kiến thức giáo dục và lời nhắc chăm sóc sức khỏe
- Hỗ trợ và hướng dẫn về thai sản
- Hỗ trợ các rối loạn sử dụng chất gây nghiện
- Các chương trình giúp quý vị đáp ứng các nhu cầu sức khỏe phức tạp (Người quản lý chăm sóc sẽ phối hợp với bác sĩ của quý vị và các cơ quan bên ngoài khác)

Các chương trình này là tự nguyện. Chúng được cung cấp miễn phí cho quý vị. Quý vị có thể chọn dừng chương trình bất cứ lúc nào.

Quý vị có thể xem thêm thông tin tại **myuhc.com/communityplan**. Tại đó quý vị có thể tìm hiểu thêm về các quyền lợi, chương trình và dịch vụ được cung cấp cho quý vị. Nếu quý vị muốn được giới thiệu tới chương trình quản lý hồ sơ của chúng tôi, hãy gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số điện thoại ở trang 8.



Quý vị muốn tham gia Hội Đồng Cố Vấn Cộng Đồng và Hội Viên của chúng tôi?

Cung cấp thông tin đầu vào về cải thiện chất lượng chăm sóc và bình đẳng trong chăm sóc sức khỏe cho các hội viên của chúng tôi. Hội đồng họp bốn lần mỗi năm. Số lượng thành viên Hội đồng có hạn – hãy gửi email cho chúng tôi sớm tại địa chỉ **uhc_communitywa@uhc.com**.

Các quyền lợi chương trình

Hiểu rõ các quyền lợi thuốc của quý vị

Truy cập trang web của chúng tôi để tìm hiểu về các quyền lợi thuốc theo toa của quý vị. Bao gồm thông tin về:

1. Những loại thuốc nào được bao trả. Có một danh sách các loại thuốc được bao trả. Quý vị có thể cần sử dụng thuốc gốc thay cho thuốc biệt dược.
2. Mua thuốc theo toa ở đâu. Quý vị có thể tìm một nhà thuốc gần quý vị chấp nhận chương trình của quý vị. Quý vị cũng có thể nhận được một số loại thuốc nhất định qua đường bưu điện.
3. Có thể áp dụng các quy tắc. Một số loại thuốc chỉ có thể được bao trả trong một số trường hợp nhất định. Ví dụ, quý vị có thể cần thử một loại thuốc khác trước. (Đây được gọi là liệu pháp từng bước.) Hoặc quý vị có thể cần sự chấp thuận của UnitedHealthcare để sử dụng một loại thuốc. (Điều này gọi là cho phép trước.) Cũng có thể có giới hạn về số tiền quý vị có thể nhận được cho một số loại thuốc nhất định.
4. Chi phí của quý vị. Quý vị không phải trả khoản đồng thanh toán cho thuốc theo toa.



Tra cứu

Tìm thông tin về quyền lợi thuốc của quý vị tại **myuhc.com/communityplan**. Hoặc trò chuyện với người hỗ trợ về quyền lợi thông qua **myuhc.com/communityplan** hoặc ứng dụng di động UHC.



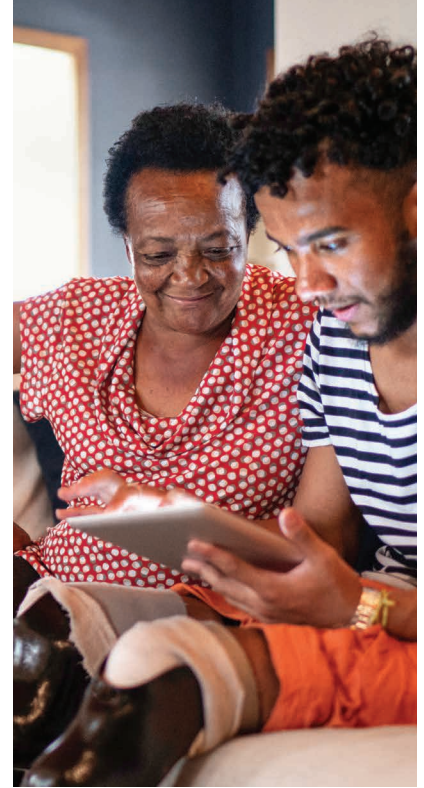
Chất lượng hàng đầu

UnitedHealthcare Community Plan có chương trình Cải Thiện Chất Lượng. Chương trình này giúp các hội viên được chăm sóc sức khỏe và phục vụ tốt hơn. Mỗi năm, chúng tôi đặt ra các mục tiêu và đo lường hiệu quả hoạt động của mình.

Một số mục tiêu của chúng tôi tập trung vào việc cải thiện số lượng dịch vụ mà các hội viên mang thai và trẻ em nhận được. Những dịch vụ này bao gồm thăm khám sau sinh, kiểm tra sức khỏe và chủng ngừa. Các mục tiêu khác tập trung vào việc đảm bảo những người mắc một số bệnh nhất định, chẳng hạn như bệnh tiểu đường, được xét nghiệm mà họ cần. Đôi khi hội viên cần đến bệnh viện hoặc phòng cấp cứu để điều trị vấn đề sức khỏe tâm thần. Trong trường hợp đó, mục tiêu của chúng tôi là họ được gặp chuyên gia sức khỏe tâm thần sau khi về nhà.

Chúng tôi cũng khảo sát các hội viên của mình mỗi năm. Chúng tôi muốn biết họ cảm thấy chương trình bảo hiểm y tế của chúng tôi đang hoạt động như thế nào. Chúng tôi sử dụng phản hồi này để cải thiện các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp, bao gồm mạng lưới nhà cung cấp và dịch vụ khách hàng. Năm nay, chúng tôi đang nỗ lực cải thiện trải nghiệm kỹ thuật số của hội viên.

Quý vị muốn biết thêm thông tin về chương trình và kết quả Cải Thiện Chất Lượng của chúng tôi? Xin gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số điện thoại miễn cước ở trang 8.



Quản lý sử dụng

Dịch vụ chăm sóc phù hợp

UnitedHealthcare Community Plan thực hiện quản lý sử dụng (utilization management, UM). Tất cả các chương trình bảo hiểm y tế chăm sóc có quản lý đều thực hiện như vậy. Đó là cách chúng tôi đảm bảo rằng các hội viên của mình được chăm sóc đúng cách vào đúng thời điểm và đúng nơi.

Bác sĩ xem xét lại các yêu cầu khi chăm sóc có thể không đáp ứng các hướng dẫn. Họ quyết định xem dịch vụ chăm sóc và dịch vụ có chính xác hay không. Các dịch vụ phải được bao trả theo quyền lợi của quý vị. Chúng tôi không thưởng cho các bác sĩ hoặc nhân viên vì đã từ chối các dịch vụ. Chúng tôi không trả tiền cho bất kỳ ai cung cấp ít dịch vụ chăm sóc hơn. Các hội viên và bác sĩ có quyền kháng nghị các quyết định từ chối. Thông báo từ chối sẽ cho quý vị biết cách kháng nghị.

Quý vị có câu hỏi? Hãy nói chuyện với đội ngũ nhân viên của chúng tôi. Họ làm việc 8 giờ một ngày trong giờ làm việc bình thường. Nếu quý vị cần để lại tin nhắn, có người sẽ gọi lại cho quý vị. Có các dịch vụ TDD/TTY và hỗ trợ ngôn ngữ nếu quý vị cần. Xin gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số điện thoại miễn cước ở trang 8.

Hướng dẫn chăm sóc

Dịch vụ chăm sóc hàng đầu

Chúng tôi mang đến cho các nhà cung cấp các công cụ để họ có thể chăm sóc tốt nhất cho các hội viên. Những công cụ này được gọi là hướng dẫn thực hành lâm sàng. Hướng dẫn này cung cấp thông tin cho các nhà cung cấp về cách quản lý bệnh tật và thúc đẩy sức khỏe. Nội dung hướng dẫn bao gồm chăm sóc cho nhiều loại bệnh và tình trạng như tiểu đường, huyết áp cao và trầm cảm. Hướng dẫn cũng cung cấp thông tin về cách duy trì chế độ ăn uống, tập thể dục và các loại vắc-xin được khuyến nghị phù hợp.



Tìm hiểu thêm

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập uhcprovider.com/cpg.

Thông tin trong sổ tay

Quý vị đã đọc Sổ Tay Hội Viên của mình chưa? Đó là một nguồn thông tin tuyệt vời. Tài liệu này cho quý vị biết cách sử dụng chương trình của quý vị. Tài liệu này giải thích:

- Quyền hạn và trách nhiệm hội viên của quý vị.
- Quyền lợi và dịch vụ mà quý vị được hưởng.
- Quyền lợi và dịch vụ mà quý vị không được hưởng (trường hợp loại trừ).
- Quý vị có thể phải trả những chi phí nào cho việc chăm sóc sức khỏe.
- Cách tìm hiểu về nhà cung cấp trong mạng lưới.
- Quyền lợi thuốc theo toa của quý vị hoạt động như thế nào.
- Phải làm gì nếu quý vị cần chăm sóc khi quý vị đi xa nhà.
- Thời điểm và cách thức quý vị có thể nhận dịch vụ chăm sóc từ nhà cung cấp ngoài mạng lưới.
- Địa điểm, thời gian và cách thức để nhận dịch vụ chăm sóc chính, chăm sóc sau giờ làm việc, chăm sóc sức khỏe hành vi, chăm sóc chuyên khoa, chăm sóc tại bệnh viện và chăm sóc cấp cứu.
- Chính sách quyền riêng tư của chúng tôi.
- Quý vị cần làm gì nếu nhận được hóa đơn.
- Cách khiếu nại hoặc kháng nghị quyết định bao trả.
- Cách yêu cầu thông dịch hoặc nhận trợ giúp khác về ngôn ngữ hoặc bản dịch.
- Cách chương trình quyết định liệu các phương pháp điều trị hoặc công nghệ mới có được bao trả hay không.
- Cách báo cáo gian lận và lạm dụng.



Tiếp nhận tận tất cả thông tin. Quý vị có thể đọc Sổ Tay Hội Viên trực tuyến tại myuhc.com/communityplan. Hoặc gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số điện thoại miễn cước ở trang 8 để yêu cầu bản in sổ tay.





Nhu cầu giao tiếp

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 the phone number on page 8.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas que no sea inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, llame a Servicios para Miembros al número de teléfono que aparece en la página 8.

Мы предоставляем бесплатные услуги, которые помогут вам общаться с нами. Мы можем отправлять вам информацию на других языках, помимо английского, или крупным шрифтом. Вы можете попросить предоставить вам устного переводчика. Чтобы обратиться за помощью, позвоните в отдел обслуживания участников по номеру телефона, указанному на странице 8.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí để giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác tiếng Anh hoặc dưới bản in cỡ lớn. Quý vị có thể yêu cầu một thông dịch viên. Để xin hỗ trợ, hãy gọi Dịch vụ Hội viên theo số trang 8.

Ми надаємо безкоштовні послуги, які допоможуть вам спілкуватися з нами. Ми можемо надсилати вам інформацію іншими мовами, окрім англійської, або великим шрифтом. Ви можете попросити надати вам усного перекладача. Щоб звернутися за допомогою, зателефонуйте до відділу обслуговування учасників за номером телефону, зазначеним на сторінці 8.

我们提供免费服务，以帮助您与我们沟通。我们可以为您提供非英语或大字体的信息。您可以要求提供口译服务。如需帮助，请致电第 8 页上的会员服务电话

我们提供免费服务，以帮助您与我们沟通。我们可以为您提供非英语或大字体的信息。您可以要求提供口译服务。如需帮助，请致电第 8 页上的会员服务电话。

저희는 귀하가 저희와 의사소통할 수 있도록 도와드리기 위해 무료 서비스를 제공합니다. 저희는 영어 이외의 언어 또는 큰 활자체로 된 정보를 귀하에게 보내드릴 수 있습니다. 귀하는 통역사를 요청하실 수 있습니다. 도움을 요청하시려면 8페이지에 있는 전화번호로 가입자 서비스부에 전화해 주십시오.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ يمكننا أن نرسل لك المعلومات بلغات أخرى غير اللغة الإنجليزية أو بحروف كبيرة. يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء على رقم الهاتف الموجود في الصفحة 8.

Waxaan bixinaa adeegyo lacag la'aan ah si aan kaaga caawino inaad nala xiriirto. Macluumaadka ayaan kuugu soo diri karnaa luuqadaha aan Af Ingiriisiga ahayn ama far waaweyn. Waxaad codsan kartaa turjubaan. Si aad u codsato in lagu caawiyo, fadlan ka wac Member Services lambarka telefoonka ee ku yaala bogga -8aad.

ከእኛ ጋር ለመግባባት እንዲረዳዎ ነፃ አገልግሎቶች እንሰጣለን። ከእንግሊዝኛ ውጭ ባሉ ቋንቋዎች ወይም በትላልቅ ህትመቶች መረጃን ለንልክልዎ እንችላለን። አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እርዳታ ለመጠየቅ፣ እባክዎን በገጽ 8 ላይ ባለው ስልክ ቁጥር ለአባልነት አገልግሎቶች ይደውሉ።

ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਦਦ ਲੈਣ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਪੰਨਾ ਨੰ 8 ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਫੋਨ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਮੈਂਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ।

خدمات رایگانی برای تسهیل ارتباط با ما ارائه می شود. ما می توانیم اطلاعات را به زبان های غیر از انگلیسی یا با چاپ بزرگ برای شما ارسال کنیم. می توانید از ما مترجم شفاهی درخواست کنید. برای درخواست کمک، لطفاً با خدمات اعضا در شماره تلفن صفحه 8 تماس بگیرید.

ምሳሌ ክትረዳድኡ ንምሕጋዝ ነጻ አገልግሎት ንህብ። ካብ እንግሊዝኛ ወጻኢ ብኻልእ ቋንቋታት ወይ ብዓቢ ፊደላት ሓበሬታ ክንሰደልኩም ንኽእል ኢና። ተርጓሚ ክትሓቱ ትኽእሉ ኢኹም። ሓገዝ ንምሕታት ብኽብረትኩም ናብ አገልግሎት ኣባላት በቲ ኣብ ገጽ 8 ዘሎ ቁጽሪ ተሌፎን ደውሉ።

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo para matulungan kayo sa pakikipag-ugnayan sa amin. Mapapadalhan namin kayo ng impormasyon sa mga wika maliban sa Ingles o nasa malaking print. Maaari kayong humiling ng isang interpreter. Para humingi ng tulong, mangyaring tumawag sa Mga Serbisyo para sa Miyembro sa numero ng telepono sa pahina 8.

Cách chúng tôi sử dụng và bảo vệ dữ liệu ngôn ngữ và văn hóa

Chúng tôi nhận được thông tin về quý vị. Những thông tin này có thể bao gồm chủng tộc, dân tộc, ngôn ngữ quý vị nói, bản dạng giới, khuynh hướng tính dục và nhu cầu xã hội của quý vị. Dữ liệu này và thông tin cá nhân khác về quý vị là Thông Tin Sức Khỏe Được Bảo Vệ (Protected Health Information, PHI). Chúng tôi có thể chia sẻ thông tin này với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị như một phần của việc điều trị, thanh toán và các hoạt động trong việc đáp ứng nhu cầu chăm sóc sức khỏe của quý vị. Ví dụ về cách chúng tôi có thể sử dụng thông tin đó để cải thiện các dịch vụ mà chúng tôi cung cấp bao gồm:

- Xác định những khoảng trống trong dịch vụ chăm sóc.
- Hỗ trợ quý vị bằng các ngôn ngữ khác.
- Tạo ra các chương trình đáp ứng nhu cầu của quý vị.
- Cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết quý vị nói ngôn ngữ nào.

Chúng tôi không sử dụng dữ liệu này để từ chối bảo hiểm hoặc giới hạn quyền lợi. Chúng tôi bảo vệ thông tin này theo cùng cách chúng tôi bảo vệ tất cả các PHI khác. Chỉ những nhân viên cần sử dụng thông tin này mới có quyền truy cập. Các tòa nhà và máy tính của chúng tôi được bảo mật. Mật khẩu máy tính và các biện pháp bảo vệ hệ thống khác giữ an toàn cho dữ liệu của quý vị.



Để tìm hiểu thêm về cách chúng tôi bảo vệ dữ liệu văn hóa của quý vị, hãy truy cập uhc.com/privacy. Để tìm hiểu thêm thông tin về chương trình bình đẳng trong chăm sóc sức khỏe của chúng tôi uhccommunityandstate.com/healthequity.

Quyền riêng tư của quý vị

Chúng tôi bảo vệ nghiêm ngặt quyền riêng tư của quý vị. Chúng tôi hết sức 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 (financial information, FI) của quý vị. Chúng tôi sử dụng PHI và FI để điều hành hoạt động của mình. Nó giúp chúng tôi cung cấp sản phẩm, dịch vụ và thông tin cho quý vị.

Chúng tôi bảo vệ PHI và FI bằng miệng, văn bản và điện tử trong suốt quá trình hoạt động của chúng tôi. Chúng tôi có các quy tắc và công nghệ giữ an toàn cho PHI và FI. Chúng tôi không muốn PHI hoặc FI bị mất hoặc bị tiêu hủy. Chúng tôi muốn đảm bảo không ai lạm dụng thông tin này. Chúng tôi kiểm tra để đảm bảo rằng chúng tôi sử dụng PHI và FI một cách cẩn trọng.

Chúng tôi có các chính sách giải thích:

- Cách chúng tôi có thể sử dụng PHI và FI
- Khi nào chúng tôi có thể chia sẻ PHI và FI với những người khác
- Quý vị có những quyền gì đối với PHI và FI của gia đình quý vị

Quý vị có thể đọc chính sách quyền riêng tư trong Sổ Tay Hội Viên. Truy cập trực tuyến tại myuhc.com/communityplan. Quý vị cũng có thể gọi cho Dịch Vụ Hội Viên theo số điện thoại miễn cước ở trang 8 để yêu cầu chúng tôi gửi cho quý vị một bản sao qua đường bưu điện. Nếu chúng tôi thực hiện thay đổi đối với hợp đồng bảo hiểm, chúng tôi sẽ gửi thông báo qua đường bưu điện cho quý vị.

Chúng tôi luôn sẵn sàng trợ giúp

Dịch Vụ Hội Viên: 1-877-542-8997, TTY 711
Được hỗ trợ giải đáp thắc mắc và mối quan tâm của quý vị. Tìm nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp, đặt câu hỏi về quyền lợi hoặc nhận trợ giúp lên lịch hẹn bằng bất kỳ ngôn ngữ nào (miễn cước).

Trang web của chúng tôi:
myuhc.com/communityplan

Trang web của chúng tôi lưu giữ tất cả thông tin sức khỏe của quý vị ở một nơi. Quý vị có thể tìm một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, xem các quyền lợi hoặc xem thẻ ID hội viên của quý vị, dù quý vị đang ở bất cứ đâu.

Ứng dụng UnitedHealthcare: Tải xuống trên App Store® hoặc Google Play™

Truy cập thông tin chương trình bảo hiểm y tế của quý vị, mọi lúc mọi nơi.

NurseLine: 1-877-543-3409, TTY 711

Nhận tư vấn sức khỏe từ y tá 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần, miễn phí cho quý vị (miễn cước).

UHC Doctor Chat:

Không mất thời gian chờ đợi và kết nối với Nhà cung cấp Dịch vụ Chăm sóc chính (Primary Care Provider, PCP) trong vài giây bằng ứng dụng UHC Doctor Chat. PCP luôn sẵn sàng hỗ trợ 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần và có thể giải đáp các thắc mắc, dù lớn hay nhỏ. Tải xuống **ứng dụng UHC Doctor Chat** hoặc tìm hiểu thêm tại **UHCDoctorChat.com**.

Quit For Life: 1-866-784-8454, TTY 711
myquitforlife.com/uhcwa

Nhận trợ giúp bỏ thuốc lá miễn phí (miễn cước).

Chuyên chở: 1-877-542-8997, TTY 711

Gọi cho Dịch Vụ Hội Viên để hỏi về quyền lợi vận chuyển của quý vị thông qua Cơ Quan Chăm Sóc Sức Khỏe Washington (Health Care Authority, HCA). Quý vị có thể tìm danh sách người môi giới có thể sắp xếp dịch vụ vận chuyển tại địa chỉ

hca.wa.gov/transportation-help

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Nhận hỗ trợ trong suốt thai kỳ (miễn cước).

Quản lý Chăm sóc:

1-877-542-8997, TTY 711

Các hội viên mắc bệnh mạn tính và có nhu cầu phức tạp có thể nhận được các cuộc gọi điện thoại, thăm khám tại nhà, giáo dục sức khỏe, giới thiệu đến các nguồn lực cộng đồng, nhắc cuộc hẹn khám, trợ giúp đi xe và nhiều hơn nữa (miễn cước).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Tìm các bài viết, công cụ tự chăm sóc, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc cũng như các nguồn lực về sức khỏe tâm thần và sử dụng chất gây nghiện.

Assurance Wireless: 1-888-321-5880, TTY 711

Nhận dữ liệu tốc độ cao, phút gọi và tin nhắn không giới hạn mỗi tháng. Và quý vị còn được tặng thêm một chiếc điện thoại thông minh Android miễn phí. Gọi để nhận đơn đăng ký qua đường bưu điện cho quý vị.

Self Care cung cấp bởi AbleTo:
ableto.com/begin

Giảm căng thẳng và cải thiện tâm trạng của quý vị với ứng dụng về Tự chăm sóc này. Ứng dụng này cung cấp cho quý vị các công cụ chăm sóc sức khỏe cảm xúc. Khám phá các bài thiền, bài tập thở, video, v.v. Quý vị sẽ nhận được nội dung cá nhân hóa và không mất phí.

Các nguồn lực cộng đồng:
uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources có các chương trình có thể cung cấp trợ giúp về thực phẩm, nhà ở, thanh toán dịch vụ tiện ích và nhiều tính năng khác, với chi phí được giảm hoặc miễn phí cho quý vị. Tìm kiếm trợ giúp trong khu vực của quý vị.

Discrimination is against the law. The company complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat them differently based on race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation or gender identity.

If you believe you were treated in a discriminatory way by us, you can send a grievance to our Civil Rights Coordinator.

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**

Phone: Toll-free 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

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

We provide free auxiliary 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)

We also provide 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, please call Member Services at **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.

This notice is available at
<https://www.uhc.com/legal/nondiscrimination-and-language-assistance-notice>.

1-877-542-8997, TTY 711

English: ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Amharic: ማሳሰቢያ፡- የትርጉም እና ሌሎች የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ያለ ምንም ወጪ ማግኘት ይቻላል። እርዳታ ከፈለጉ እባክዎ ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Burmese: သတိမူရန်- သင့်အတွက် အခကြေးငွေ ကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် အခြားသော ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ အကူအညီလိုအပ်ပါက အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Cambodian: យកចិត្តទុកដាក់៖ ការបកប្រែ និងសេវាជំនួយផ្នែកភាសាផ្សេងទៀត គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទមកលេខខាងលើ។

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Laotian: ເຊີນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໃບຫາເບີຂ້າງເທິງ.

Oromo: FUULEFFANNAA: Tajaajiloonni hiikkaa fi deeggarsa afaanii biroon kaffaltii tokko malee isiniif kennamu. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan ol jiruun bilbilaa.

Persian: توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

Punjabi: ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਰਚ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Romanian: ATENȚIE: Sunt disponibile gratuit servicii de traducere și alte servicii de asistență lingvistică. Dacă aveți nevoie de ajutor, vă rugăm să apelați numărul de mai sus.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Somali: Turjumaada iyo adeegyada kale ee kaalmada luuqadda waxaad ku heleysaa lacag la'aan. Haddii aad u baahan tahay adigu caawimaad, fadlan wac lambarka kor kuqoran.

Swahili: ANGALIA: Tafsiri na huduma zingine za usaidizi wa lugha zinapatikana bila gharama kwako. Ikiwa unahitaji msaada, tafadhali piga simu kwa nambari iliyo hapo juu.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Tigrigna: ኣቓልቡ:- ናይ ትርጉምን ካልእ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ኣገልግሎታትን ብዘይ ዝኾነ ወጻኢታት ይወሃቡኩም። ሓገዝ ምስ እትደልዩ በዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ቁጽሪ ደውሉ።

Ukrainian: УБАГА! Послуги перекладу та інші послуги мовної підтримки надаються вам безкоштовно. Якщо вам потрібна допомога, будь ласка, зателефонуйте за вказаним вище номером.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Kosraean: MWE AHK KAHLWEMYE: Asr kahsruh in kas in lweng kuh luhngas e wacngihn molo nuh sum. Efihn kom enenuh kahsruh, nuhnakmuhnas pahngon numbu se sihmlac luhng nge.

Marshallese: KŌJJELĀ: Jipañ ko ikkijien ukook ilo peba im kajin ko jet rej belloko ilo ejjelok wōḷāān ñan eok. Ñe kwōj aikuj jipañ, jouj im kall e nōmba eo itulōñ.

Palauan: ATTENTION: Ngeseu er a oidel a tekoi me a bebil er a tekoi a ngar er ngii el diak el ocheraol. A lsekum kousbech a ngeseu, momekedong er tia el dengua el ngar er eou.

Pohnpeian: MEHN KAPEHSE: Sawas en kawehwe oh soangen sahpis teikan ohng ekei lokaia kak koda me ke sohte pain pwain. Mah ke anahne sawas, menlau eker nempe me sansal pah.

Chuukese: ESINESIN: Angangen chiaku me aninnis non kapasen fonu ese nifinifin mei kawor non an ese kamo ngonuk. Ika epwe wor chon anisuk, kose mochen kokkori ena nampa asan.

Yapese: MARANG'AG: Pilyeg e thin nge ayuw ko boch e sabethin e kubaaq ni dariy pulwon. Faanra bt'uf e ayuw rom, wenig ngom mu dengua nag e pii numba ni baaray nga lang.