

Hệ thống Chăm sóc Phối hợp Louisiana

# Bản tin Hội viên CSoC

## Học và Thực hành các Thói quen Lành mạnh

Mùa thu đã đến. Điều đó có nghĩa là mùa đông đang đến gần. Điều rất quan trọng là phải biết những điều cơ bản của việc ăn uống lành mạnh và sống tốt. Quý vị dành rất nhiều thời gian ở trường. Trường học giúp học sinh học các thói quen về sức khỏe và an toàn mà quý vị sẽ cần phải làm ngay bây giờ và khi quý vị lớn hơn.

Trường học phục vụ các bữa ăn có vitamin mà quý vị cần để giữ gìn sức khỏe. Một học sinh khỏe mạnh sẽ học tốt hơn ở trường. Trẻ không ốm nhiều. Trẻ không nghỉ học nhiều. Trường học cũng là một nơi tuyệt vời để học cách tập thể dục, chơi thể thao và kết bạn.



## Giữ Tay Sạch sẽ

Hầu hết quý vị có thể thấy khi tay mình bẩn. Quý vị có thể cảm thấy tay mình bẩn hoặc dính. Nhưng không phải lúc nào quý vị cũng biết khi nào cần rửa tay. Vi trùng không làm cho bàn tay của quý vị trông bẩn hoặc cảm thấy bẩn nhưng có thể khiến quý vị bị bệnh. Sẽ không có vấn đề gì nếu bàn tay của quý vị cảm thấy sạch sẽ. Luôn rửa tay trước khi chuẩn bị thức ăn và ăn. Quý vị nên rửa tay sau khi đi vệ sinh. Quý vị cần rửa tay sau khi hắt hơi, ho hoặc xì mũi.

Rửa tay đúng cách. Sử dụng nước sạch để làm ướt tay. Đổ xà phòng lên tay và chà xát hai bàn tay vào nhau trong ít nhất 20 giây. Ngân nga hoặc hát Chúc mừng Sinh nhật hai lần. Điều này sẽ giúp quý vị biết khi nào 20 giây đã trôi qua. Rửa sạch xà phòng bằng nước sạch. Lau khô tay bằng khăn giấy sạch hoặc khăn tay hoặc để tay khô ráo.

*[Xem Cẩm nang Hội viên và Bản tin tại MagellanofLouisiana.com](http://MagellanofLouisiana.com)*

# Tiêm phòng Cúm

Đó là thời điểm trong năm để tiêm phòng cúm của quý vị. Điều quan trọng là quý vị phải tiêm phòng cúm hàng năm. Nó có thể giúp quý vị không bị cúm. Nó cũng sẽ giúp quý vị không lây lan bệnh cúm cho người khác.



## Những ngày cần nhớ

### Tháng 11:

- Tháng Tiểu đường Quốc gia
- Tuần lễ Nâng cao Nhận thức về Người chuyển giới (13 – 19/11)
- Ngày Quốc tế Những Người sống sót Sau Tự tử (18/11)

### Tháng 12:

- Ngày Quốc tế Người khuyết tật (3/12)
- Tuần lễ Tiêm phòng Cúm Quốc gia (3 – 9/12)
- Tuần lễ Nâng cao Nhận thức về Rửa tay Quốc gia (5 – 11/12)

### Tháng 1:

- Tháng Sức khỏe Tâm thần

### Tháng 2:

- Tháng Sức khỏe Tim mạch
- Ngày Ung thư Thế giới 4/2
- Ngày Thành lập Lễ kỷ niệm Sức khỏe Tâm thần Hoa Kỳ (19/2)
- Tuần lễ Nhận thức và Sàng lọc Rối loạn Ăn uống (20 – 26/2)

## HỘI VIÊN MEDICAID ĐỪNG MẠO HIỂM MẤT BẢO HIỂM Y TẾ CỦA QUÝ VỊ.

Luôn cập nhật thông tin liên hệ của quý vị, bao gồm địa chỉ, số điện thoại, số điện thoại di động và email của quý vị. Chọn cách dễ dàng nhất cho quý vị:



Trực tuyến tại [mymedicaid.la.gov](https://mymedicaid.la.gov)



Qua email tại [mymedicaid@la.gov](mailto:mymedicaid@la.gov)



& Bằng cách gọi cho Louisiana Medicaid theo số miễn phí 1-888-342-6207, hoặc bằng cách gọi cho chương trình sức khỏe của quý vị (số chương trình của quý vị có trên thẻ bảo hiểm của quý vị)

Đừng bỏ lỡ những cập nhật quan trọng về bảo hiểm sức khỏe của quý vị. Medicaid sẽ bắt đầu gửi thư gia hạn qua đường bưu điện vào tháng 5 năm 2023. Nếu quý vị nhận được thư qua đường bưu điện, hãy làm theo hướng dẫn và trả lời Medicaid.



Quét tại đây để biết thêm thông tin



# Thông tin Liên hệ Hữu ích

## Magellan of Louisiana

1-800-424-4489 – Gọi trợ giúp bất kỳ ngày nào, bất cứ lúc nào. Nếu quý vị bị nặng tai hoặc khiếm thính, xin gọi 711 để sử dụng Dịch vụ Tiếp âm Louisiana.

Quý vị có thể gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ [LACSoCInfo@MagellanHealth.com](mailto:LACSoCInfo@MagellanHealth.com).

Quý vị có thể FAX cho chúng tôi theo số 1-888-656-5704.

# Vận chuyển

## Magellan of Louisiana

Nếu quý vị cần lên lịch vận chuyển không cấp cứu cho cuộc hẹn của mình, vui lòng gọi cho Healthy Louisiana Plan của quý vị như sau:

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| Aetna Better Health                  | 1-877-917-4150 |
| AmeriHealth Caritas                  | 1-888-913-0364 |
| Healthy Blue                         | 1-866-430-110  |
| Humana Healthy Horizons in Louisiana | 1-844-613-1638 |
| Louisiana Healthcare Connections     | 1-855-369-3723 |
| United Health Care Community Plan    | 1-866-726-1472 |

# Cấp cứu

Gọi 911 hoặc đến bệnh viện gần nhất. Quý vị có thể sử dụng bất kỳ bệnh viện nào để được chăm sóc cấp cứu, ngay cả khi quý vị đang ở thành phố hoặc tiểu bang khác.



**Nếu có quan ngại về sức khỏe ban đầu thì hãy liên hệ với Healthy Louisiana Plan theo số 1-855-229-6848**

Thông tin khác cũng có trên trang web của Magellan

[www.MagellanofLouisiana.com](http://www.MagellanofLouisiana.com)

**Magellan**  
HEALTHCARE®