

Hệ thống Điều phối Chăm sóc Louisiana

Bản Tin Thành Viên CSoC

Bắt nạt. Đó có phải là một vấn đề lớn không?

Có. Bắt nạt là một vấn đề lớn có thể khiến bạn cảm thấy sợ hãi, buồn bã, xấu hổ, căng thẳng hoặc tổn thương. Bị bắt nạt có thể khiến bạn cảm thấy thực sự tồi tệ. Cố gắng đối phó với sự bắt nạt thậm chí có thể khiến bạn bị ốm. Nó cũng có thể khiến bạn không muốn đến trường, sân chơi hoặc thăm bạn bè hoặc gia đình.

Hầu hết những kẻ bắt nạt đều cố gắng làm cho bản thân chúng cảm thấy và trông quan trọng hoặc giỏi hơn người khác. Chúng không quan tâm đến cảm xúc của người khác.

Không ai phải chịu đựng việc bị bắt nạt. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết bị làm phiền bởi kẻ bắt nạt, hãy nói chuyện với người mà bạn tin tưởng. Mọi người đều có quyền cảm thấy an toàn, và bị bắt nạt khiến mọi người cảm thấy bất an. Hãy kể cho ai đó và tiếp tục kể cho đến khi điều gì đó được thực hiện.

Bạn có thể bị ai đó bắt nạt khi sử dụng internet. Điều này được gọi là bắt nạt trên mạng. Nó có thể diễn ra trên phương tiện truyền thông xã hội, trên ứng dụng nhắn tin hoặc trò chơi hoặc trên điện thoại thông minh. Chúng tôi sẽ xem xét thông tin để ngăn chặn vấn đề này xảy ra trong phần tiếp theo của bản tin này.



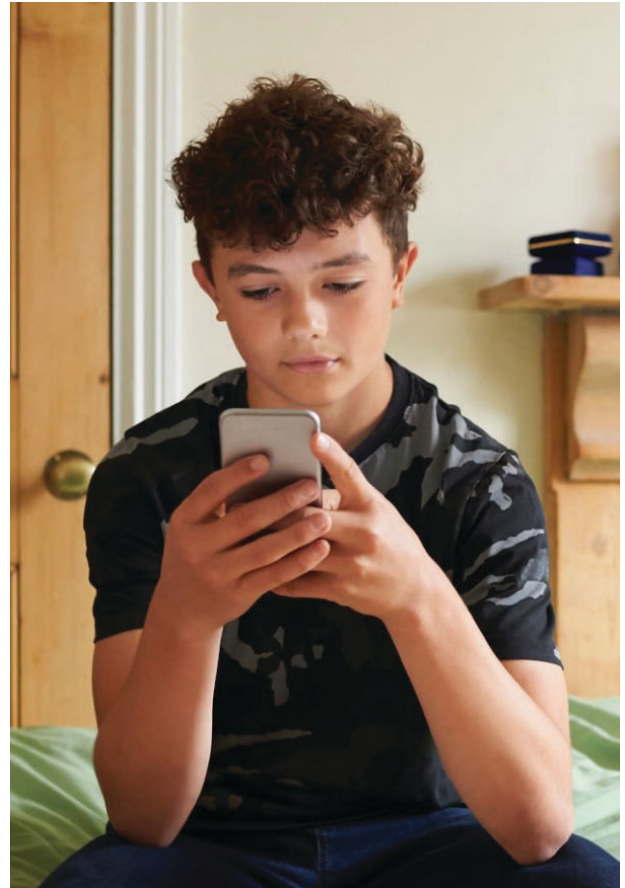
An toàn Trực tuyến

Sử dụng máy tính bảng, điện thoại thông minh hoặc máy tính có thể rất thú vị và hữu ích. Hầu hết trẻ em và thanh thiếu niên thích xem video và chơi trò chơi điện tử trực tuyến. Bạn có thể học hỏi nhiều thứ và vui chơi cùng một lúc.

Khi bạn đang sử dụng các ứng dụng trực tuyến, điều thực sự quan trọng là phải giữ an toàn. Có rất nhiều điều bạn có thể làm để giữ an toàn cho bản thân ở trên mạng.

- Đừng chia sẻ những điều bạn không muốn cha mẹ, giáo viên hoặc nhà tuyển dụng tương lai của bạn nhìn thấy.
- Giữ địa chỉ, số điện thoại, họ tên, trường học và ngày sinh của bạn ở chế độ riêng tư. Kiểm tra cài đặt quyền riêng tư của bạn.
- Cẩn thận trước các chiêu trò tấn công giả mạo và lừa đảo. Tấn công giả mạo là khi ai đó cố gắng lừa bạn cung cấp thông tin cho họ, chẳng hạn như mật khẩu của bạn. Ai đó có thể cố gắng lừa bạn bằng cách nói rằng họ có thể khiến bạn nổi tiếng hoặc giúp bạn kiếm được nhiều tiền. Không bao giờ nhấp vào các đường liên kết yêu cầu bạn đăng nhập vào trang web của họ, ngay cả khi bạn nghĩ rằng chúng có thể là thật. Nếu bạn được yêu cầu đăng nhập vào một trang web, hãy truy cập trực tiếp vào ứng dụng hoặc trang web đó.
- Không bao giờ chia sẻ địa chỉ, họ tên hoặc trường học của bạn.
- Bạn không nên cung cấp mật khẩu hoặc thông tin đăng nhập của mình. Hãy chọn mật khẩu mạnh mà bạn có thể nhớ.
- Hãy đăng xuất khi đang sử dụng thiết bị công cộng hoặc dùng chung.

Luôn đối xử với người khác theo cách bạn muốn được đối xử. Không quan trọng bạn đang ở không gian mạng hay trực tiếp. Để tìm hiểu thêm về bắt nạt, bạn có thể truy cập <https://www.stopbullying.gov/>.



Información de contacto útil

Magellan of Louisiana

1-800-424-4489 – Gọi hỗ trợ mọi lúc, mọi nơi. Nếu bạn bị khiếm thính hoặc lãng tai, hãy gọi 711 để sử dụng Dịch Vụ Chuyên Tiếp Louisiana.

Bạn có thể gửi thư điện tử cho chúng tôi đến LACSoCInfo@MagellanHealth.com.

Bạn có thể gửi FAX cho chúng tôi theo số 1-888-656-5704.

Bạn có thắc mắc về điều kiện hưởng dịch vụ của Louisiana Medicaid?

Vui lòng gọi dịch vụ khách hàng Louisiana Medicaid qua số **1-888-342-6207**, Thứ Hai đến Thứ Sáu, 8:00 đến 16:30. Bạn có thể hành động về tư cách đủ điều kiện hưởng Medicaid của mình bất kỳ lúc nào tại MyMedicaid.la.gov.

Các Thành Viên Medicaid Chú Ý

 Duy trì bảo hiểm của quý vị

Medicaid. Duy Trì Bảo Hiểm

Hành Động Ngay Bây Giờ **Truy cập healthy.la.gov**

Xem Sổ Tay và Bản Tin Thành Viên tại MagellanofLouisiana.com

Các Số Điện Thoại Quan Trọng



Số điện thoại của Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Healthy Louisiana:

Aetna Better Health	1-855-242-0802
AmeriHealth Caritas	1-888-756-0004
Healthy Blue	1-844-521-6941
Humana Healthy Horizons in Louisiana	1-800-448-3810
Louisiana Health Care Connections	1-866-595-8133
United Health Care Community Plan	1-866-675-1607

Dịch vụ đưa đón đến các cuộc hẹn của quý vị:

Hãy gọi cho Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Healthy Louisiana khi bạn cần dịch vụ đưa đón đến cuộc hẹn phi cấp cứu đã được lên lịch.

Aetna Better Health	1-877-917-4150
AmeriHealth Caritas	1-888-913-0364
Healthy Blue	1-866-430-1101
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

Bạn cũng có thể liên hệ với **NurseLine tại Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Healthy Louisiana của bạn**. Đường dây NurseLine hoạt động 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần. Số điện thoại đường dây NurseLine chương trình bảo hiểm sức khỏe của bạn:

Aetna Better Health	1-855-242-0802
AmeriHealth Caritas	1-888-632-0009
Healthy Blue	1-866-864-2544
Humana Healthy Horizons in Louisiana	1-800-448-3810
Louisiana Health Care Connections	1-866-595-8133
United Health Care Community Plan	1-877-440-9409

Đối với các Quan Ngại Về Chăm Sóc Sức Khỏe Ban Đầu, hãy liên hệ với Chương trình Bảo hiểm Sức khỏe Healthy Louisiana theo số bên trên hoặc gọi 1-855-229-6848.

****Đối với các tình huống đe dọa tính mạng, hãy luôn gọi 9-1-1****