

Hệ thống Điều phối Chăm sóc Louisiana

Bản Tin Thành Viên CSoC

Nhận thức về Sức khỏe

Mùa xuân và mùa hè là những khoảng thời gian thú vị để hoạt động ngoài trời. Các gia đình có thể đi cắm trại, dã ngoại, đi biển hoặc tham gia các sự kiện tại địa phương. Những hoạt động này rất thú vị, nhưng mùa hè ở Louisiana lại rất nóng và ẩm. Quý vị cần giữ an toàn khi ở ngoài trời. Dưới đây là một số lời khuyên để đảm bảo an toàn:



Uống Nhiều Nước

Hoan nghênh việc uống nước! Nước giúp cơ thể quý vị duy trì khỏe mạnh. Khi thời tiết bên ngoài nóng nực và oi bức, cơ thể quý vị càng cần nhiều nước hơn. Hãy mang theo nước và uống từng ngụm nhỏ trong suốt cả ngày. Dưới đây là danh sách một số dấu hiệu cho thấy cơ thể quý vị cần thêm nước:

- Cảm thấy lú lẫn.
- Cảm thấy chóng mặt.
- Cảm thấy miệng hoặc da khô.
- Cảm thấy rất khát.
- Cảm thấy mệt hoặc yếu.
- Bị chuột rút cơ bắp.

Khi cơ thể quý vị mất nhiều nước hơn lượng nước nạp vào, bạn có thể cảm thấy ốm yếu. Nếu bắt đầu thấy không khỏe, hãy tìm kiếm sự trợ giúp từ bác sĩ ngay lập tức.



Giữ An toàn dưới Ánh nắng Mặt trời

Ánh nắng mặt trời có thể gây hại cho da quý vị rất nhanh. Tình trạng cháy nắng làm tổn thương các tế bào da, và việc bị cháy nắng nhiều lần có thể làm tăng nguy cơ mắc ung thư da khi quý vị lớn tuổi. Để phòng tránh cháy nắng, hãy áp dụng các biện pháp bảo vệ da đúng cách khi ở ngoài trời.

- Hãy đội mũ, đeo kính râm và mặc áo dài tay nếu có thể.
- Hãy ngồi hoặc vui chơi dưới bóng râm khi có thể.
- Cố gắng ở trong nhà vào thời điểm nắng gắt nhất giữa trưa.
- Kiểm tra xem các loại thuốc bạn đang dùng có thể khiến tình trạng cháy nắng trở nên tồi tệ hơn hay không.
- Thoa kem chống nắng để bảo vệ làn da của bạn. Đối với kem chống nắng, hãy chọn loại có chỉ số SPF từ 30 trở lên. Điều này sẽ giúp bảo vệ bạn khỏi tia nắng mặt trời. Chọn loại kem chống nắng có khả năng bám tốt ngay cả khi bơi lội hoặc đổ mồ hôi. Thoa kem chống nắng ít nhất 2 giờ một lần. Đồng thời, hãy thoa thêm kem ngay sau khi lau khô người bằng khăn hoặc sau khi đổ mồ hôi.



Giữ Vệ sinh: Rửa Tay

Những nơi đông người có thể chứa nhiều mầm bệnh vi trùng. Việc rửa tay giúp bạn tránh bị bệnh. Hãy rửa tay trước và sau khi ăn. Rửa tay sau khi đi vệ sinh và sau khi chạm vào những đồ vật mà nhiều người khác đã chạm vào. Nếu không thể rửa tay, hãy sử dụng dung dịch diệt khuẩn.



Cẩn thận Phòng tránh Ngã

Hãy chú ý nơi bạn đi để không bị thương. Việc té ngã có thể gây gãy xương hoặc chấn thương đầu.

Để đảm bảo an toàn khi ở ngoài trời, bạn nên đi các loại giày chắc chắn như giày thể thao hoặc giày boots. Không đi dép xỏ ngón hoặc xăng-đan. Hãy nhìn xuống và chú ý khi đi lại.



Ăn những thực phẩm cung cấp năng lượng cho bạn

Một số loại thực phẩm có hương vị thơm ngon nhưng lại không thực sự tốt cho sức khỏe. Cơ thể bạn cần thực phẩm lành mạnh để có năng lượng. Thực phẩm lành mạnh giúp bạn cảm thấy khỏe khoắn suốt cả ngày. Hãy thử ăn trái cây và sữa chua. Hãy uống nước trong các bữa ăn. Hạn chế ăn các món chiên rán.



Nghỉ ngơi và Nghỉ giải lao

Những ngày vui chơi có thể kéo dài. Đừng quên nghỉ giải lao.

Hãy ngủ đủ giấc. Giấc ngủ rất tốt cho cả cơ thể và tinh thần của bạn. Cơ thể sẽ phục hồi chậm hơn nếu bạn không ngủ đủ giấc.



Thăm khám Bác sĩ Hàng Năm

Hãy đi khám bác sĩ chính của bạn hàng năm. Việc này giúp bạn duy trì sức khỏe. Bác sĩ có thể giải đáp các thắc mắc và hỗ trợ việc chăm sóc sức khỏe của bạn. Sắp xếp lịch khám với bác sĩ chính trước khi quay lại trường học là một ý tưởng rất tốt.

Thông tin liên hệ hữu ích

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 Chuyển 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.

Dữ kiện về Magellan of Louisiana

Bạn có thể tìm hiểu thêm về Magellan of Louisiana, như:

- Magellan of Louisiana được thành lập như thế nào.
- Magellan of Louisiana làm việc và cung cấp dịch vụ như thế nào.
- Nơi đặt văn phòng trụ sở của Magellan.

Những dữ kiện này có trên trang web của Magellan of Louisiana: <https://www.MagellanofLouisiana.com/>

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



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

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

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

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****

Dịch vụ Nhà thuốc

Dịch vụ nhà thuốc được cung cấp thông qua chương trình Healthy Louisiana của quý vị. Magellan không quản lý những dịch vụ này.

Medicaid đòi hỏi cho bất kỳ loại thuốc nào mà quý vị có thể cần. Quý vị có thể cần phải được phê duyệt trước khi nhận một số loại thuốc.

Liên hệ với chương trình Healthy Louisiana của quý vị để được trợ giúp về:

- Thuốc theo toa
- Các thắc mắc liên quan đến nhà thuốc
- Phê duyệt thuốc

Nếu quý vị không chắc mình đang tham gia chương trình Healthy Louisiana nào, hãy gọi số 1-855-229-6848, từ thứ Hai đến thứ Sáu, trong khoảng thời gian từ 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều. Quý vị cũng có thể gọi cho Magellan theo số 1-800-424-4489, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Đường dây Trợ giúp Louisiana 9-8-8

Gọi điện hoặc nhắn tin đến số 988 sẽ kết nối quý vị với các nhân viên sẵn sàng hỗ trợ miễn phí nếu quý vị đang gặp vấn đề về sức khỏe tâm thần và cần giúp đỡ. Họ sẽ giữ kín những thông tin mà quý vị chia sẻ. Quý vị cũng có thể **gọi số 988** để được hỗ trợ về việc sử dụng chất kích thích, phòng chống tự tử, lo lắng về người thân hoặc nếu quý vị chỉ cần người để nói chuyện. Để trò chuyện trực tuyến, hãy truy cập vào <https://chat.988lifeline.org/>.

Louisiana 2-1-1

Đây là đường dây điện thoại cung cấp thông tin và giúp quý vị tìm thấy các nguồn lực cho nhu cầu hàng ngày của mình và trong những thời điểm khó khăn. Quý vị có thể **gọi 211** để được trợ giúp. Quý vị có thể gọi 24 giờ mỗi ngày, bảy ngày mỗi tuần. Trang web: <https://www.Louisiana211.org>

Nếu tôi bị khiếm thính hoặc lãng tai thì sao?

Nếu quý vị bị khiếm thính hoặc lãng tai, bác sĩ có thể sắp xếp người phiên dịch ngôn ngữ ký hiệu cho buổi khám của quý vị. Bác sĩ của quý vị có thể có những hình thức hỗ trợ có thể giúp quý vị. Bao gồm Văn bản Hỗ trợ bằng Máy tính, Tài liệu dạng Văn bản và Thiết bị Nghe. Tất cả đều miễn phí cho quý vị sử dụng.

Nếu quý vị cần người phiên dịch ngôn ngữ ký hiệu cho mình, hãy gọi cho ban Dịch vụ Hội viên của Magellan. Chúng tôi sẽ kết nối quý vị với người có thể phiên dịch ngôn ngữ ký hiệu. Liên hệ với chúng tôi theo số 1-800-424-4489 (TTY 711). Chúng tôi sẽ làm việc với bác sĩ của quý vị để giúp tìm người đăng ký thay cho quý vị. Đây là dịch vụ miễn phí.

Tôi cần phải làm gì nếu tôi có vấn đề về thị lực?

Nếu quý vị hoặc thành viên trong gia đình gặp khó khăn khi xem bản tin này hoặc các tài liệu khác của Magellan, hãy yêu cầu Magellan cung cấp tài liệu dưới dạng chữ in khổ lớn. Khi quý vị yêu cầu những tài liệu này, Magellan sẽ cần thời gian để giao chúng cho quý vị. Có sẵn các định dạng chữ in khổ lớn, âm thanh, định dạng điện tử để tiếp cận và các định dạng khác. Đây là dịch vụ miễn phí.

Nếu tôi nói một ngôn ngữ khác thì sao?

Nếu quý vị không nói tiếng Anh thì Magellan có nhân viên và bác sĩ có thể giúp quý vị. Đại diện Dịch vụ Hội viên sẽ liên hệ với một thông dịch viên trong khi quý vị vẫn giữ máy mà không tính cước. Quý vị không phải trả phí cho dịch vụ này.

Quý vị có quyền được nhận dịch vụ chăm sóc cung cấp bằng ngôn ngữ mà quý vị biết. Quý vị không cần phải có thông dịch viên của riêng mình. Chúng tôi có thể cung cấp tất cả giấy tờ bằng ngôn ngữ mà quý vị muốn. Chúng tôi cũng có thể giúp quý vị tìm được bác sĩ nói ngôn ngữ khác ngoài tiếng Anh. Gọi cho Dịch vụ Hội viên của Magellan nếu quý vị cần trợ giúp về bất kỳ dịch vụ hoặc tài liệu ngôn ngữ nào theo số 1-800-424-4489. Quý vị không phải trả phí cho dịch vụ này.

Thông báo về việc Không phân biệt Đối xử

Magellan tuân theo luật dân quyền liên bang.

Chúng tôi không đối xử khác biệt với mọi người vì lý do:

- Chủng tộc
- Màu da
- Nguồn gốc quốc gia
- Tuổi
- Tình trạng khuyết tật
- Giới tính

Dịch vụ trợ giúp miễn phí được Magellan cung cấp.

Gọi 1-800-424-4489 TTY: 711

Bạn có thể nhận:

- Thông dịch viên
- Tài liệu bằng các ngôn ngữ khác
- Bản in chữ lớn

Ngôn ngữ Khác

Tiếng Anh

ATTENTION: If you speak a language other than English, help is free of charge and is available to you. Call: 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Tây Ban Nha

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Nga

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-424-4489 (телетайп: 711).

Tiếng Trung

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 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Việt

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Ả Rập

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم ١-٨٠٠-٤٢٤-٤٤٨٩ (هاتف الصم والبكم: ٧١١).

Tiếng Nepal

ध्यान दिनुहोस्: तपाईंले नेपाली बोल्नुहुन्छ भने तपाईंको निम्ति भाषा सहायता सेवाहरू निःशुल्क रूपमा उपलब्ध छ । फोन गर्नुहोस्/टिवाइ: 1-800-424-4489 (TTY 711).

Tiếng Hàn

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
1-800-424-4489 (TTY 711) 번으로 전화해 주십시오.

Tiếng Campuchia/Khmer

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាផ្សេងក្រៅពីភាសាអង់គ្លេស សេវាជំនួយមានផ្តល់ជូនដោយឥតគិតថ្លៃ សម្រាប់អ្នក។ សូមទូរស័ព្ទទៅ៖ 1-800-424-4489 (TTY: 711).

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អ គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរទូរស័ព្ទ 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Pháp

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-424-4489 (TTY 711).

Tiếng Miến Điện

သတိပြုရန် - အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့်အတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-800-424-4489 (TTY: 711) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။

Tiếng Creole Haiti

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Bồ Đào Nha

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Bengal

লক্ষ্য করুনঃ যদি আপনি বাংলা, কথা বলতে পারেন, তাহলে নিঃখরচায় ভাষা সহায়তা পরিষেবা উপলব্ধ আছে। ফোন করুন 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Albania

KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Gujarat

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નન:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Thái

ข้อควรทราบ: หากคุณใช้ ภาษาอื่นที่ไม่ใช่ภาษาอังกฤษ เรามีบริการช่วยเหลือด้านภาษาจัดให้ ฟรี สำหรับคุณ ติดต่อ: 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Hà Lan Pennsylvania

Wann du [Deutsch (Pennsylvania German / Dutch)] schwetzscht, kannscht du mitaus Koschte ebber gricke, ass dihr helft mit die englisch Schprooch. Ruf selli Nummer uff: Call 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Ý

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Đức

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-800-424-4489 (TTY: 711).

Tiếng Ba Lan

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-424-4489 (TTY: 711).