

Hệ thống Điều phối Chăm sóc Louisiana

Bản Tin Thành Viên CSoC

Tự chăm sóc là gì?

Tự chăm sóc rất quan trọng. Đó là về việc đáp ứng nhu cầu cơ bản của quý vị để quý vị có thể được thể chất và tinh thần khỏe mạnh. Hoạt động thể dục của chúng ta, những thực phẩm mà chúng ta ăn, và lượng giấc ngủ mà chúng ta nhận được đều là những phần rất quan trọng của việc tự chăm sóc bản thân. Chúng đóng một vai trò lớn trong sức khỏe tâm thần. Tập thể dục sẽ có lợi cho quý vị trong việc giảm nguy cơ bị bệnh, nó giúp quý vị suy nghĩ rõ ràng, tăng sự tự tin và kích hoạt bản chất bình tĩnh. Tập thể dục có thể là niềm vui. Khiêu vũ, chơi thể thao, đi xe đạp, hoặc thậm chí đi dạo là tất cả các hình thức tập thể dục.

Bộ não của chúng ta cần rất nhiều năng lượng. Dinh dưỡng là nhiên liệu chính của bộ não. Ăn thực phẩm tốt là một phần quan trọng của việc duy trì sức khỏe tinh thần tốt. Nó giúp quý vị phát triển các tế bào não mới và đóng một vai trò lớn trong việc giữ cho các tế bào não của quý vị khỏe mạnh. Quý vị nên cố gắng hết sức để ăn trái cây và rau quả và không ăn nhiều thực phẩm có nhiều chất béo, muối và đường.

Giấc ngủ rất quan trọng đối với sức khỏe tinh thần của quý vị. 8 đến 10 giờ ngủ mỗi đêm là cần thiết để quý vị phát triển và nghỉ ngơi, chữa lành và phục hồi chấn thương, và chống lại bệnh tật. Giấc ngủ cho phép bạn xây dựng năng lượng quý vị cần học và tham gia vào ngày hôm sau. Nó cũng cho phép bộ não của quý vị tạo ra các tế bào mới.



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

Chuẩn bị cho thời tiết khắc nghiệt

MÙA BÃO

Mùa hè đang trên đến, và đây là thời điểm tuyệt vời để dành cho gia đình và bạn bè. Nó cũng có thể mang đến thời tiết rất khắc nghiệt. Mùa bão bắt đầu từ ngày 1 tháng 6 và kết thúc vào ngày 30 tháng 11. Quý vị và gia đình nên thực hiện và thực hành một kế hoạch an toàn trước khi cơn bão tấn công khu vực của quý vị.

Quý vị có thể nghe về theo dõi hoặc cảnh báo bão. Theo dõi nghĩa là cơn bão có thể xảy ra trong khu vực của quý vị. Một cảnh báo nghiêm trọng hơn, điều đó có nghĩa là dự kiến gió từ 74 dặm một giờ trở lên.

Vì chúng tôi dựa vào điện thoại di động để liên lạc, hãy giữ một danh sách các số điện thoại quan trọng được ghi lại. Danh sách này rất quan trọng nếu mất điện trong một thời gian dài. Quý vị cũng nên tìm những nơi trú ẩn gần đó và viết ra địa chỉ đường phố của những nơi đó.

Cơ Quan Hỗ Trợ Toàn Diện (Wraparound Agency) của quý vị sẽ kiểm tra tình hình của quý vị trước và sau cơn bão. Chuẩn bị một bộ đồ dùng để mang theo trong trường hợp khu vực của quý vị có dự báo bão.

Sau đây là danh sách những thứ cần đưa vào bộ đồ dùng của quý vị:

- Đồ ăn nhẹ và đồ ăn đóng hộp
- Dụng cụ mở hộp bằng tay và muỗng
- Sạc điện thoại di động
- Đèn pin với pin dự phòng
- Nước đóng chai
- Bút và giấy ghi chú
- Khăn lau trẻ em
- Thuốc
- Bộ dụng cụ sơ cứu
- Xà phòng và dầu gội
- Radio không dùng điện



Quý vị có nuôi thú cưng?

Hãy nghĩ xem quý vị cần phải chăm sóc thú cưng như thế nào nếu quý vị phải rời khỏi nhà.

Các trang web sau đây có thông tin có giá trị để giúp quý vị chuẩn bị cho các sự kiện thời tiết xấu và cách nhận hỗ trợ và dịch vụ khi cần sau sự kiện:

<https://getagameplan.org/>

<https://www.ready.gov>

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

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 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.

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.

The advertisement features a gold header with the text "Các Thành Viên Medicaid Chú Ý". Below this is a teal section containing the Louisiana Medicaid logo on the left, which includes the text "Duy trì bảo hiểm của quý vị". To the right of the logo, the text "Medicaid. Duy Trì Bảo Hiểm" is displayed in white. At the bottom of the teal section, there is a dark blue banner with the text "Hành Động Ngay Bây Giờ" in white. To the right of this banner, the text "Truy cập healthy.la.gov" is shown in white. The entire advertisement is set against a gold background.

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 của 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****