

Hè 2025 Healthy Together

1-800-562-4620 • WWW.OHPCC.ORG

Giúp quý vị có được thực phẩm lành mạnh cần thiết

Quý vị có biết Oregon Health Plan (OHP) có thể giúp quý vị tiếp cận thực phẩm lành mạnh không? Điều quan trọng là mọi người cần được đáp ứng các nhu cầu cơ bản của mình. Nếu những nhu cầu này không được đáp ứng, việc giữ gìn sức khỏe sẽ trở nên khó khăn hơn nhiều. OHP cung cấp các quyền lợi về Nhu cầu Xã hội liên quan đến Sức khỏe (HRSN) để giúp quý vị sống khỏe mạnh hơn. Quyền lợi dinh dưỡng của HRSN có thể giúp quý vị nhận được thực phẩm lành mạnh. Có 2 hình thức hỗ trợ thực phẩm: bữa ăn điều chỉnh chuẩn y khoa và phổ cập kiến thức về dinh dưỡng.

Hỗ trợ bằng các kế hoạch bữa ăn đặc biệt

Bác sĩ chăm sóc sức khỏe có thể đặt ra một mục tiêu cho kế hoạch ăn uống lành mạnh của quý vị. Mục tiêu này có thể nhằm giúp quý vị điều trị một tình trạng bệnh lý như bệnh tim hoặc tiểu đường.

Sau đó, quý vị sẽ được gặp chuyên gia dinh dưỡng, một người được đào tạo chuyên sâu, để hỗ trợ quý vị. Người này sẽ trao đổi với quý vị về sức khỏe của quý vị và giúp quý vị lập kế hoạch ăn

uống. Kế hoạch ăn uống mới có thể có các bữa ăn đặc biệt phù hợp với tình trạng sức khỏe của quý vị, gọi là bữa ăn điều chỉnh chuẩn y khoa. OHP có thể giúp quý vị có được những loại thực phẩm đặc biệt này.

Lựa chọn thực phẩm lành mạnh

Bác sĩ chăm sóc sức khỏe có thể gợi ý các chương trình giáo dục dinh dưỡng nhằm giúp quý vị đạt được các mục tiêu về sức khỏe. Đây là cơ hội giúp quý vị học cách lựa chọn thực phẩm thông minh và biết được thực phẩm có thể giúp cơ thể quý vị khỏe hơn như thế nào. Bác sĩ chăm sóc sức khỏe và nhóm y tế có thể giúp quý vị nhận được dịch vụ này nếu quý vị đủ tiêu chuẩn.

Tôi có thể nhận sự hỗ trợ này không?

Trước tiên, quý vị phải là thành viên OHP. Sau đó, quý vị có thể đủ tiêu chuẩn nếu quý vị:

- Từng sống trong trung tâm nuôi dưỡng hoặc ở tù
- Đang mang thai, là trẻ em dưới 6 tuổi hoặc người từ 65 tuổi trở lên
- Mặc các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hoặc bị khuyết tật
- Thiếu thực phẩm hoặc không có đủ thức ăn
- Đã đến phòng cấp cứu nhiều lần

Quý vị có thắc mắc hoặc cần trợ giúp?

Quý vị có thể gửi email tới orhrsh@acentra.com hoặc truy cập ohpcc.acentra.com/hrsn. Quý vị cũng có thể gọi số **1-800-562-4620**. Chúng tôi luôn sẵn sàng đồng hành để giúp quý vị sống khỏe và hạnh phúc nhất!



Thuốc của quý vị có thể khiến quý vị nhạy cảm với ánh nắng

Có rất nhiều hoạt động thú vị ngoài trời vào những tháng hè. Quý vị chỉ cần làm 1 việc nhanh chóng trước khi ra khỏi nhà. Hãy nhìn vào tủ thuốc của quý vị. Một số loại thuốc có thể khiến quý vị thấy khó chịu khi ở ngoài nắng.

Tác động của ánh nắng

Một số loại thuốc có thể khiến da quý vị nhạy cảm hơn với ánh sáng mặt trời. Vì thế, việc ra ngoài trời dù vào mùa nào trong năm cũng có thể khiến quý vị bị nổi mẩn, rộp da hoặc triệu chứng như bị cháy nắng. Những phản ứng này có thể xảy ra vài giờ sau khi ở ngoài nắng. Nhưng đôi khi chúng có thể xuất hiện sau đó vài ngày.

Không phải tất cả mọi người đều gặp phải những tác dụng phụ này. Một số người chỉ thỉnh thoảng bị, chứ không phải lúc nào cũng bị.

Danh sách thuốc nên cẩn trọng

Bác sĩ chăm sóc sức khỏe có thể kê toa một số loại thuốc có thể gây ra phản ứng với ánh nắng mặt trời. Sau đây là những loại thuốc nên chú ý:

- Thuốc kháng sinh dùng chống nhiễm trùng
- Thuốc tránh thai dạng uống (viên uống tránh thai)
- Thuốc statin làm giảm cholesterol
- Thuốc sulfonylurea điều trị tiểu đường Tuýp 2

Ngoài ra còn có các loại thuốc không kê toa có thể gây ra những tác dụng phụ này. Các loại thuốc phổ biến bao gồm thuốc kháng histamine và thuốc chống viêm không steroid như ibuprofen và naproxen.

Mỗi loại thuốc đều có thông tin cảnh báo đi kèm. Hãy luôn đọc thật kỹ những thông tin này. Cảnh báo đó có thể hướng dẫn quý vị tránh ra nắng. Vui lòng trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào.

Bảo vệ làn da của quý vị

Sau đây là một số biện pháp đơn giản có thể giúp bảo vệ làn da khỏi ung thư và giảm nguy cơ gặp tác dụng phụ do ánh nắng mặt trời gây ra:

- Tìm chỗ có bóng mát thay vì đứng dưới nắng từ 10 giờ sáng đến 2 giờ chiều.
- Mặc áo dài tay, quần dài, đeo kính râm và đội mũ rộng vành.
- Dùng kem chống nắng loại có phổ rộng và kháng nước. Chỉ số SPF của kem chống nắng phải từ 30 trở lên. Thoa thêm kem chống nắng sau mỗi 2 giờ.



Mẹo sức khỏe hữu ích

Giữ mát cơ thể mùa hè này

Thời tiết ở Oregon có thể trở nên rất nóng bức. Nắng nóng thậm chí có thể gây nguy hiểm. Khi thời tiết quá nóng, quý vị có thể mắc các bệnh lý nghiêm trọng như sốc nhiệt. Quý vị có thể thực hiện các biện pháp để bảo vệ bản thân và gia đình. Kiểm tra dự báo thời tiết mỗi ngày trước khi ra khỏi nhà. Đừng quên đảm bảo hệ thống điều hòa đang chạy ổn định. Biết những nơi mát mẻ gần khu vực của quý vị. Đó có thể là trung tâm thương mại hoặc thư viện trong khu vực. Tìm hiểu thêm tại www.heat.gov. Nếu quý vị cần thêm trợ giúp để tìm cách giữ mát hoặc địa điểm để đi đến, hãy gọi số 1-800-562-4620.



Giữ an toàn khỏi khói từ cháy rừng

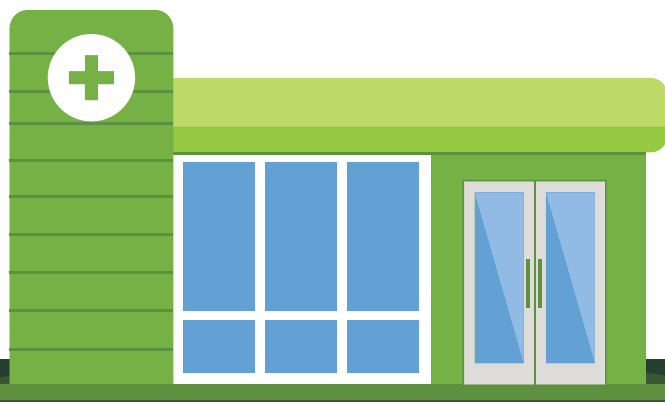
Ở Oregon, cháy rừng có thể rất dữ dội. Cháy rừng có thể lan ra rất rộng và kéo dài lâu. Quý vị cần phải luôn cảnh giác để đảm bảo an toàn. Chuẩn bị sẵn kế hoạch rời khỏi nhà nếu đám cháy lan đến quá gần. Khói còn có thể khiến chất lượng không khí xấu đi. Quý vị có thể gặp các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng khi hít phải không khí như vậy. Lưu lại danh sách các trung tâm sơ tán trong khu vực. Đăng ký nhận thông báo khẩn cấp tại khu vực của quý vị. Quý vị có thể truy cập oralert.gov để đăng ký. Nếu quý vị cần trợ giúp để mua bộ lọc không khí, hãy gọi cho chúng tôi theo số 1-800-562-4620.



Đến đúng nơi, đúng lúc

Không ai kêu thợ sửa xe đến cắt cỏ vườn. Cũng không ai đến tiệm bán hoa để thay dầu xe. Chăm sóc sức khỏe cũng vậy!

Bác sĩ chăm sóc sức khỏe đóng vai trò là đầu mối liên hệ chính giúp quý vị cải thiện sức khỏe. Vậy thì khi cần chăm sóc y tế khẩn cấp hay nghiêm trọng hoặc ngoài giờ hành chính thì quý vị nên đến đâu? Dưới đây là nơi khám chữa bệnh phù hợp nhất với nhu cầu của quý vị.



Phòng khám chăm sóc khẩn cấp

Một số vấn đề sức khỏe không đến mức cấp cứu nhưng vẫn cần được trợ giúp nhanh chóng. Phòng khám chăm sóc khẩn cấp điều trị:

- Cảm lạnh, cúm và các triệu chứng của COVID-19
- Bỏng và dị ứng mức độ nhẹ và vừa
- Căng cơ, bong gân và gãy xương
- Vết trầy xước và vết cắt nhẹ
- Côn trùng cắn, tiếp xúc với cây độc và các loại mẩn ngứa khác

Các phòng khám này xử lý rất nhanh, nhưng họ không có hồ sơ y tế của quý vị.

Cần làm gì sau khi đến phòng cấp cứu

Khi phải vào phòng cấp cứu, điều quý vị mong muốn nhất là được trở về nhà an toàn và không phải quay lại nữa. Sau đây là 3 lời khuyên quan trọng giúp quý vị tránh phải nhập viện trở lại.

1 Làm theo hướng dẫn. Đọc kỹ giấy hướng dẫn xuất viện từ phòng cấp cứu và đặt câu hỏi nếu có bất kỳ thắc mắc nào trước khi rời đi. Khi về nhà, hãy tuân thủ hướng dẫn này.

2 Dùng thuốc cẩn thận. Dùng tất cả thuốc theo toa, bao gồm cả những thuốc mới được kê ở phòng cấp cứu, theo đúng chỉ dẫn. Tiếp tục dùng thuốc cho đến khi bác sĩ chăm sóc sức khỏe yêu cầu quý vị ngừng, ngay cả khi quý vị thấy khỏe hơn.

3 Đặt lịch cho lần khám tiếp theo. Hướng dẫn xuất viện có thể nêu rõ thời điểm quý vị cần tái khám với bác sĩ chăm sóc sức khỏe. Hãy đặt lịch hẹn tái khám và đến đúng hẹn. Liên hệ ngay nếu quý vị cảm thấy tình hình tệ hơn hoặc xuất hiện các triệu chứng mới. Ngoài ra, hãy gọi điện nếu có thắc mắc về hướng dẫn.

Chúng tôi luôn sẵn sàng giúp đỡ

mỗi ngày, bất cứ lúc nào.

ĐƯỜNG DÂY Y TÁ TƯ VẤN
24/7 1-800-562-4620 Gọi
BẤT CỨ LÚC NÀO quý vị
muốn nói chuyện với y tá.

Phòng cấp cứu

Khi quý vị bị thương nặng hoặc trở bệnh nặng thì mỗi phút giây đều rất quan trọng. Gọi **911** hoặc đến phòng cấp cứu. Một số trường hợp khẩn cấp đe dọa tính mạng bao gồm:

- Khó thở hoặc khó nói
- Đau đột ngột, dữ dội, đặc biệt là ở ngực hoặc dạ dày
- Ho hoặc nôn ra máu
- Thương tích do tai nạn xe cơ giới nghiêm trọng
- Chảy máu, nôn mửa hoặc tiêu chảy không dứt
- Chấn thương đầu hoặc cột sống

Cho dù là đến phòng khám chăm sóc khẩn cấp hay phòng cấp cứu, hãy nhớ tiếp tục giữ liên hệ với bác sĩ chăm sóc sức khỏe sau khi đến khám.



Oregon Health Plan Care Coordination
P.O. Box 2480
Tualatin, OR 97062

Quý vị sẵn sàng bỏ hút thuốc chưa?

Gọi cho Cố vấn Cai thuốc 24 giờ/ngày, 7 ngày/tuần, hỗ trợ hơn 170 ngôn ngữ:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

Trực tuyến:

www.quitnow.net/oregon

Gọi số **1-800-562-4620** để thảo luận về bất kỳ chủ đề nào trong bản tin này hoặc bất kỳ vấn đề sức khỏe nào khác. Truy cập Trang web của chúng tôi tại **www.OHPCC.org**.

102920

Phát triển bởi Krames – một giải pháp WebMD Ignite

Bí quyết để có hộp cơm ngon lành cho năm học mới

Đã đến lúc làm mới thói quen. Xem lại thói quen ăn trưa của trẻ khi năm học mới bắt đầu. Cố gắng để rau củ và trái cây chiếm một nửa khẩu phần ăn. Phần còn lại phải là ngũ cốc nguyên hạt và đạm. Ưu tiên thịt nạc như thịt gia cầm hoặc thịt bò, hải sản, trứng, các loại hạt, đậu, đậu phụ hoặc các sản phẩm từ đậu nành khác. Ngoài ra, hãy áp dụng các bí quyết và món ngon sau đây:

- **Thay bánh mì trắng bằng bánh mì nguyên cám hoặc bánh mì ngũ cốc nguyên hạt**, bánh muffin kiểu Anh, bánh tortilla hoặc pita khi làm sandwich.
- **Phô mai, gà nướng, trái cây và rau củ sẽ dễ ăn hơn** nếu được cắt thành lát, hạt lựu hoặc miếng nhỏ. (Đồ ăn cầm tay cũng giúp trẻ ăn nhanh hơn!)
- **Làm bữa trưa thêm hấp dẫn với sốt salsa hoặc hummus**. Cả hai đều hợp khi ăn cùng rau sống, táo cắt lát, bánh quy nguyên hạt, thực phẩm cắt nhỏ và các món ăn nhẹ lành mạnh khác.
- **Biến bữa trưa thành bữa ăn thú vị, vui tươi và tràn ngập yêu thương**. Dùng khuôn cắt bánh để tạo hình ngộ nghĩnh cho bánh sandwich vuông. Quý vị cũng có thể viết ghi chú lên khăn ăn.

Tiêm chủng để nâng cao sức khỏe

Con quý vị đã chủng ngừa vắc-xin đầy đủ chưa? Vắc-xin giúp trẻ tránh mắc các bệnh nghiêm trọng như sởi và ho gà. Vắc-xin giúp bảo vệ trẻ cả hiện tại lẫn sau này.

Chủng ngừa từ nhỏ giúp ngăn ngừa vi khuẩn lây lan dễ dàng. Nhờ vậy, những nơi như lớp học hay công viên sẽ trở nên lành mạnh hơn cho tất cả mọi người.

Chủng ngừa không chỉ giúp bảo vệ con quý vị mà còn ngăn bệnh lây lan sang trẻ sơ sinh chưa đủ tuổi chủng ngừa và những người gặp vấn đề sức khỏe.

Hãy trao đổi với bác sĩ chăm sóc sức khỏe của con quý vị nếu có thắc mắc và về loại vắc-xin mà con quý vị cần.

