



# HealthTALK

2018 年秋季

 **UnitedHealthcare**  
Community Plan  
**聯合健康保險**  
社區健保計劃

## 制定戒烟计划。

每年 11 月份，全美戒烟日（Great American Smokeout）活动都会呼吁大家戒烟。您可以只在全美戒烟日当天戒烟一天。也可以此为契机，开始永久戒烟，过上更健康的生活。

没有安全的烟草使用之道。制定于 11 月 15 日戒烟的计划。向家庭医生咨询如何戒烟。也可致电纽约州戒烟电话热线/专线 **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)** 或访问网站 [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)。

## 乳房 X 光检查能挽救生命。

目前，美国有超过 300 万乳腺癌生存者。这是因为做乳房 X 光检查的妇女增加了。乳房 X 光检查是对乳房进行 X 光拍照检查，用于在注意到肿块之前就及早发现乳腺癌。

如果医生早期发现乳腺癌，定期做乳房 X 光检查对战胜乳腺癌是有帮助的。乳腺癌如早期发现，往往可治愈。如果您的年龄在 40 岁以上，请向医生咨询您的乳腺癌风险因素，其中包括家族及个人病史、族裔和生活方式。与医生合作，制定最适合您的筛检时间表。



**您属于高危人群吗？** 请向医生咨询您的乳腺癌风险因素。如需协助预约医生或寻找医生，请拨打会员服务部的免费电话，电话号码请参见会员卡背面。



## 行为健康。

并非所有疾病都是肢体疾病。获得您所需要的精神健康医疗服务，这很重要。

如您或您的小孩因为精神健康而困扰，请向家庭医生（PCP）询问如何去看行为健康专科医生。行为健康专科医生可治疗的精神障碍包括：

- 焦虑症。
- 忧郁症。
- 注意力缺失过动症（ADHD）。
- 季节性情绪失调（SAD）。
- 物质使用障碍。

如需预约，请直接致电行为健康专科医生。打电话预约时，务必向诊所说明为什么要看医生。这有助于确保您在需要的时候获得所需的医疗服务。

如您或您认识的人有自杀念头，须立即求助。如有人随时可能出危险，请拨打 **911**。另外，也可前往距离最近的急诊室。急诊服务无需事先授权。



**获得帮助。**要深入了解您在行为健康方面的福利，请拨打会员服务部的免费电话，电话号码请参见会员卡背面。



## 不得流感。

今年要接种流感疫苗。

流感病毒非常常见。每年打一次流感疫苗是最佳的防范措施。您和您 6 个月以上的小孩每年都应该接种疫苗。每年的流感病毒种类都不一样，因此需要每年接种一次流感疫苗。

如果罹患流感，可能导致严重的并发症。您可能需要住院。流感甚至有可能致人死亡。慢性病患者更容易得流感。

下列措施有助于预防流感：

- 经常用肥皂和水洗手。或者可用含有酒精的消毒剂洗手。
- 除非刚刚洗过手，否则不要用手触摸眼、鼻子或嘴巴。
- 健康饮食、坚持锻炼、大量饮水、保持充足睡眠。
- 尽量避免近距离接触流感患者。
- 咳嗽或打喷嚏时，遮住口鼻。



**最值得打的疫苗。**流感疫苗免费。接种流感疫苗的最佳场所是

家庭医生（PCP）的诊所。此外，可在任何接受您医保计划的诊所或医疗机构接种流感疫苗。要了解更多信息，请拨打会员服务部的免费电话，电话号码请参见会员卡背面。访问网站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或使用 UnitedHealthcare 的 **Health4Me**® 应用程序来查找您附近的接种地点。

## 会员专属。

您可通过网站

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 随时获得有关您医保计划的重要信息。通过这个采用了安全机制的网站，您可查看会员卡、查找医生、参加健康评估、了解保险福利等。请立即注册，充分利用保险福利。注册既快又简单：

1. 前往网站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。
2. 点击“立即注册”（Register Now）。注册时需要提供会员卡号码或社会安全号以及出生日期。
3. 按照分步说明完成注册。



## 睡好觉。

对婴儿、儿童和青少年而言，睡眠非常重要。小孩睡眠不足，会影响身心健康及行为。养成在固定时间睡觉的习惯，有助于小孩在任何年龄都保持充足睡眠。可尝试下列方法：

- 每天晚上在同一时间上床睡觉。快要到上床睡觉的时间前，至少提醒小孩一次。
- 坚持在固定的时间上床睡觉。包括在上床睡觉之前很长时间，即开始保持安静。
- 帮助年龄较大的小孩和青少年坚持在同一时间上床睡觉。定出关于晚上使用电子设备的规矩。



**了解更多。** 访问网站 [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids)，深入了解睡眠或任何与小孩健康有关的内容。该网站上有文章、视频和互动内容，适合家长、儿童和青少年。

## 爱护心脏。

了解自己的胆固醇指标。

胆固醇是血液中的一种脂类物质。高密度胆固醇（HDL）被称为“好”胆固醇。低密度胆固醇（LDL）是坏胆固醇。胆固醇维持在健康水平，对保持心脏健康很有好处。胆固醇高，心脏病和中风的风险也高。

请问医生咨询对您来说适当的胆固醇水平是多少。理想的水平取决于您的性别和心脏病风险因素。糖尿病患者需要密切关注低密度胆固醇水平。

您可控制自己的胆固醇。健康饮食和锻炼身体可将胆固醇维持在低水平。如胆固醇过高，可用药物来降低。



胆固醇高的人，罹患心脏病风险是胆固醇较低者的两倍左右。



**做检查。** 美国心脏协会建议所有年满 20 岁的成年人每隔四至六年检查一次胆固醇。糖尿病患者或有其他风险因素者应每年检查一次。



# 获得适当的 医疗护理。

到哪里得到所需的医疗护理。

生病或受伤时，选择适当的就医地点可能有助于您更快地看上医生。务必要选择一个家庭医生（PCP）。如果不是紧急情况，看家庭医生前需预约。如果之前已看了医生，则办理例行就医或小病就医的预约时可能会较容易。

务必要去看您所选择的家庭医生。他们可帮助协调您需要的医疗服务。如您还没有选择家庭医生，请致电会员服务部，电话号码请参见会员卡背面。我们可协助您找新的家庭医生或更新我们的记录，将您目前的家庭医生姓名加入名录。

## 家庭医生什么时候可以为您提高护理？

对大多数疾病和伤情，需要就医时应首先去家庭医生的诊所。家庭医生的诊所 24 小时提供电话咨询。当天预约，有可能约到当天较晚的时间。大多数家庭医生也看无预约的患者。

医生可能会建议您进行自我护理，无需前往诊所。医生可打电话将处方告知药房。

您的家庭医生可治疗多种疾病和伤情。诊所往往可以做一些诊断性检查。许多家庭医生诊所的关门时间很晚，有些周末也工作。

## 什么时候应该去医院急诊科就诊？

急诊科仅适合重大的紧急伤病。去医院看急诊，仅限于您认为如果伤病不立即得到治疗，可能导致死亡或残障的情况。轻微病症看急诊可能需要等候很长时间。



**需要帮助吗？** 请拨打会员服务部的免费电话，电话号码请参见会员卡背面。需要找一个家庭医生吗？请访问我们的会员网站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或使用 **Health4Me** 应用程序。



## 资源领域。

### 会员中心 (Member Services):

免费查找医生，询问福利问题或提出投诉（免费电话）。

**Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647**

**Wellness4Me: 1-866-433-3413**

**Essential Plan: 1-866-265-1893**

**听力语言残障专线 711**

### 本计划的网站和应用程序 (Our website and app):

无论在什么地方，都可以查找医生，阅读“会员手册”或查看医保卡。

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

**Health4Me®**

### 我的健康热线 (MyHealthLine™): 没有行动电话？

请致电会员服务部，详细了解免费提供行动电话的联邦计划 Lifeline。

### 健康第一步 (Healthy First Steps®):

获得孕期全程支援。

**1-800-599-5985, 听力语言残障专线 711**

**孩子健康 (KidsHealth®):** 获取有关儿童健康的可靠资讯。

[uhc.com/kids](http://uhc.com/kids)

**您要搬迁吗？** 请按会员卡背后的电话号码，致电会员服务部，我们可协助您更新您的信息。

**怀孕了吗？** 请按会员卡背后的电话号码，致电会员服务部，我们可协助确保您的宝宝在降生前获得所需的保险。

## NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan provides the following:

- Free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose first language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

- Mail: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

- Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**
- Mail: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- Phone: Toll-free 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711**, Monday – Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

## LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY/711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY/711.	Spanish/ Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY/711。	Chinese/ 中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY/711.	Arabic/ اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY/711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/ 한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY/711).	Russian/ Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY/711.	Italian/ Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY/711.	French/ Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY/711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר אייך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY/711.	Yiddish/ אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647 TTY/711.	Polish/ Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY/711.	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY/711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/ বাংলা
KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY/711.	Urdu/ اردو

## NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Interpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

- Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en Internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Correo: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.