



Health TALK

2019 夏季



您知道吗?

根据美国疾病控制与预防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) 的数据，只有大约一半的美国成年人满足了体育活动指南中有氧运动的要求。各种有趣的活动，比如散步、跳舞、游泳等等，都可以帮助您在这个夏天动起来。



阳光明媚的日子。

安全度夏。

夏天是孩子们户外活跃玩耍的好时候。但要记住，太阳光是可能会造成伤害的，这一点很重要。以下这些建议有助于保护您和您的孩子安全度夏：

- 涂抹防晒霜。使用防晒指数 (SPF) 为 15 或更高的防晒霜。出门前 30 分钟涂抹足量的防晒霜。还要确保防晒霜是广谱防晒。广谱防晒指的是防晒霜可以同时抵御长波紫外线 (UVA) 和中波紫外线 (UVB)。
- 戴太阳镜。太阳镜保护眼睛免受紫外线的伤害。不采取适当的眼部保护措施可能会导致日后的眼部问题。
- 戴帽子。确保帽子能盖住孩子的脸、耳朵、头皮和脖子。
- 注意时间。尽量在一大早或下午早些时候出门。这些时段太阳光没有那么强烈。



在这里获取帮助。

接受酒精和毒品问题的治疗。

接受对酒精等物质使用障碍的治疗可以帮助您更好地生活。与医生、护士或顾问交流，迈出帮助您自己或您爱的人的第一步。以下是开始康复治疗步骤：

- 马上寻求帮助。
- 积极主动参与。准时去见医生。主动询问问题。
- 找到正确的医疗计划。有不同类型的帮助可供选择。确保选择合适的计划。
- 从家人和朋友那里获得帮助。不要想着靠自己使情况好转。向他人寻求支持和建议会有所帮助。
- 加入一个支持小组。和“经历过”的人交谈很有帮助。这种小组有许多类型，包括在线的和面对面的。



获取更多信息。 访问 LiveAndWorkWell.com，了解更多关于如何治疗酒精等物质使用障碍和精神疾病的信息。

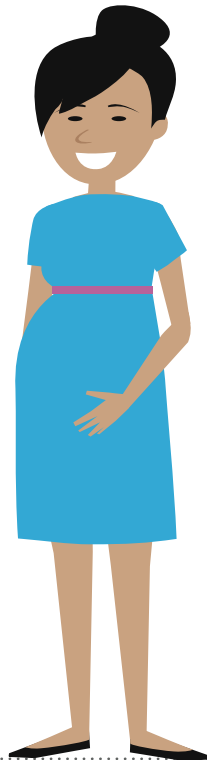


关于宝宝！

你知道吗？如果不注意产前护理，婴儿出生时体型过小的可能性是正确进行护理时的 3 倍。

如果您怀孕了，尽早进行定期的产前护理是很重要的。这样有助于您和宝宝的健康。每次产检都会检查您的体重、血压和尿液。您会听到宝宝的心跳。您可以通过测试尽早发现问题。

从怀孕开始，就要与医生见面。在怀孕 12 周之前进行第一次产检。然后，在前 6 个月，每月都要进行一次产检。在怀孕的第 7 和第 8 个月，每两周进行一次产检。最后一个月，每周都要见一次医生。



迈出第一步。 UnitedHealthcare 社区计划有针对孕妇的项目。项目名称为 Healthy First Steps®。该项目为孕妇提供信息和支持。所有孕妇均可加入。要获取更多信息，请致电 **1-800-599-5985**，电传 **711**。

是中风了吗？

当大脑中的血管破裂或阻塞时就会发生中风。根据受影响的大脑区域以及发生中风到接受治疗的间隔时间，中风幸存者可能会患上轻度至重度的残疾。

症状。

了解中风的症状可以帮助您迅速获得医疗帮助。症状包括：

- 面部、手臂或腿部突然变得麻木或无力。
- 突然的意识错乱、说话困难或理解困难。
- 一只眼睛或两只眼睛的视力突然发生变化。
- 走路或保持平衡突然变得困难。
- 突然的剧烈头痛。
- 突然变得昏昏欲睡。
- 突然的恶心或呕吐。

迹象。

通过 3 个简单的测试就可以帮助您判断一个人是否中风。如果有人中风了，他们或许不能：

- 微笑。
- 举起双臂。
- 连贯地说一个简单的句子。



迅速行动， 一旦出现中风迹象，请拨打 **911**。快速得到治疗至关重要。

知道自己的健康数据。

控制血压很重要。

美国大约有三分之一的成年人患有高血压。但其中只有大约一半人的高血压得到了控制。高血压即血压超出正常范围。新指南指出，高血压一期为 130/80 或更高的血压。

高血压通常没有症状。由于高血压会导致严重的问题，所以其治疗很重要。

- 每天的盐摄入量控制在 1500 mg 以下。
- 健康饮食，多吃水果和蔬菜。
- 女性每天限饮一杯酒，男性每天限饮两杯（或更少）。
- 保持健康的体重。
- 坚持运动。每天 3 次，每周 5 天，进行每次 10 分钟的快步走。在开始一项锻炼计划之前，先和您的初级医疗提供者 (PCP) 确认一下。
- 切勿吸烟。
- 调节压力。



健康成长。

按时与儿童的初级医疗提供者 (PCP) 见面，为儿童做健康检查很重要。健康检查可以被称为体检或早期和定期筛查、诊断及治疗 (EPSDT)。随着年龄的增长，儿童需要进行定期的健康检查，以确保健康。他们还需要接受铅水平筛查、听力筛查，以及发育筛查。

铅水平筛查。

铅通常存在于老房子的管道或油漆中。如果儿童吸入或吞入了铅，可能会导致铅中毒。铅中毒可导致儿童生长缓慢或发育不良。专家建议在 1 岁和 2 岁时进行铅水平测试。测试可以通过几滴血的检测完成。

听力筛查。

该筛查可以显示您的孩子是否有听力缺陷。听力筛查没有痛感。儿童应该在 1 个月大之前进行听力筛查。如果您的宝宝没有通过筛查，您需要在他们 3 个月大的时候安排一次全面的听力测试。

发育筛查。

这些筛查和测试可以确保孩子们发育正常。您需要回答关于您孩子的问题，或者让您的孩子做一个简短的测试。本筛查着眼于您的孩子在以下方面的发育：

- 运动。
- 行为。
- 情感。
- 语言。
- 思维。

专家建议儿童进行发育检查的时间点为：

- 9 个月。
- 18 个月。
- 24 或 30 个月。



该检查了吗？ 我们在这里帮助您尽快得到护理和治疗。如果您有疑问，请通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务。或访问我们的网站 myuhc.com/CommunityPlan，或使用 UnitedHealthcare **Health4Me**® 应用程序。



相关资源。

会员服务中心：可使用任何语言寻找医生、询问福利问题或进行投诉（免费）。

美国医疗补助计划 (Medicaid)/ 儿童健康保险计划 (CHIP)：1-800-493-4647, 电传 711

Wellness4Me 计划：1-866-433-3413, 电传 711

基本保健计划 (Essential Plan)：

1-866-265-1893, 电传 771

我们的网站和应用程序：随时随地查找服务提供者、阅读会员手册或查看会员身份卡。

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

QuitLine: 获得戒烟帮助（免费）。

quitnow.net

1-800-227-2345, 电传 711

Healthy First Steps®: 在孕期获得支持（免费）。

1-800-599-5985, 电传 711

KidsHealth®: 获取关于儿童健康方面的可靠信息。

KidsHealth.org

想要接收电子信息吗？

请拨打会员身份卡背面的号码，致电会员服务中心，并提供您的电子邮件地址（免费）。



得到正确的照护。

在哪里可以得到所需的照护？

当您生病或受伤时，选择正确的去处有助于您更快地被人发现。选择初级医疗提供者 (PCP) 非常重要。请在有紧急需求之前预约您的 PCP。

尽可能多地与您的 PCP 会面。您的 PCP 可以方便地查看您的医疗记录，了解您的整体健康状况，在某些情况下可以提供当日预约服务来满足您的需求。当您有以下需求或症状时，可能需要与 PCP 见面：

- 皮疹。
- 轻伤。
- 注射流感疫苗。
- 耳朵痛。
- 咳嗽、感冒或链球菌性喉炎。
- 发烧或喉咙痛。
- 胃痛。
- 轻微的割伤或烧伤。

急诊室只适用于重大医疗紧急情况。只有当您认为自己的疾病或伤情如果不立即治疗可能导致死亡或残疾时，才应该去急诊室。



我们时刻为您服务。从安排检查到寻找医生，我们可以帮您尽快获得照护。如果您有任何疑问，请通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务中心。

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**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 1-800-368-1019, 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
توجہ 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**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 1-800-368-1019, 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.