



Health TALK

2020 年秋季



戒烟计划。

您知道吗?每天抽一包烟的人平均每年要花 2,000 多美元在香烟上。几乎 70% 的吸烟者说他们想彻底戒烟。为重要的事物省钱,并改善您的健康。

今天,在恰当的帮助下,您可以永久戒烟。

相关资源可访问 quitnow.net 获取。



乳房 X 光检查能挽救生命。

不要害怕这项筛查。

许多患有乳腺癌的女性没有出现任何症状。这就是为什么定期进行乳腺癌筛查如此重要。乳房 X 光检查用于筛查乳腺癌。从 50 岁开始,女性应该每两年做一次。

您可能听说做乳房 X 光检查会不舒服。在做 X 光检查期间,您可能会有压迫感,或者感觉到像两块钢板压平乳房那种疼痛。但检查是很快,任何不适很快就会结束。不要惧怕安排这项筛查。它可以挽救您的生命!



安排筛查。如果您对乳房 X 光检查有任何顾虑,请通过会员身份卡背面的电话号码免费致电我们。我们还可以帮助您安排预约或寻找服务提供者。



远程医疗问诊。

如今，亲自去看医生可能会让您有所顾虑。但是，我们要继续与健康保健提供者见面，并时刻关注自己的健康，这很重要。安排一次远程医疗问诊可以帮助您在安全、舒适的家里做到这些。在每周 7 天、每天 24 小时的任何时段，您都可以在线与健康保健提供者见面以解决紧急需求。

什么是远程医疗？

远程医疗是指使用电脑、平板电脑或手机向健康保健提供者问诊，而无需走进医生的办公室。请联系您的健康保健提供者，询问他们是否提供远程医疗服务。远程医疗是个很好的选择，可以让您：

- 询问与您的症状相关的问题。
- 获得建议来帮助应对您的病症。
- 获得药品处方，并将其发送给药店。



照顾好自己的心理健康。

当生活中充满不确定性时，感到焦虑、紧张或沮丧是很自然的事。关于如何应对压力，这里有五条建议：

- 1. 形成常规。**想办法安排好每一天。制定锻炼计划，与他人联系，完成日常任务。
- 2. 尝试某种放松活动。**找到可以帮助您管理压力的方法。尝试深呼吸、拉伸或冥想。绘画或填色也能让人平静。
- 3. 与人保持联系。**可以向朋友、家人或健康保健提供者寻求情感或其他支持。利用科技手段保持联系。如果不能见面，可以通过视频聊天来“见”人。
- 4. 设定界限。**虽然掌握最新可靠的信息很重要，但如果看新闻或读新闻让您感到焦虑，那就应该限制时间。
- 5. 保持健康的习惯。**身体健康是心理健康的重要组成部分。避免使用烟草、酒精或其他药物来控制压力。保证足够的休息和体育活动。



注意啦!查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及更多的心理健康和药物滥用帮助资源，请访问 [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com)。您也可以拨打我们的免费帮助热线：**1-866-342-6892**，电传 711。

COVID-19 和流感知识测试。

了解谣言和事实。

我们向 UnitedHealthcare Community Plan 成员发起挑战，让大家玩一款免费在线问答游戏 Trivia Outbreak。您可以凭借自己在娱乐、体育、历史等方面的知识赢得高分。首先测试一下您对流感和 COVID-19 谣言的认识。然后请访问 [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://triviayoutbreak.myuhc.com) 玩这个在线游戏。

正确还是错误？

1 COVID-19 主要通过与人接触传播。

错误。 COVID-19 主要是通过人传人传播。通过人们打喷嚏、咳嗽或说话时空气中的飞沫传播。

2 如果我去年打了一针流感疫苗，我今年还得再打一针。

正确。 随着时间的推移，流感疫苗提供的免疫保护能力会下降。年龄在 6 个月及以上的所有人每年应接种一次流感疫苗。

随着秋季和冬季临近，切勿忘记季节性流感。这个季节一定要打流感疫苗。接种流感疫苗有助于保护您和您的社区不生病。

3 为了达到效果，您的洗手时间必须至少达到 20 秒。

正确。 每次从公共场所回家至少要洗手 20 秒。擤鼻涕、打喷嚏或咳嗽后也要洗手。洗手的时候，试着在脑子里从头到尾唱两遍生日快乐歌。这将确保您至少花 20 秒的时间洗手。

4 免洗消毒液比传统肥皂好用，因为里面含有酒精。

错误。 洗手是黄金标准。在清除和杀死手上的病毒和细菌方面，肥皂比免洗消毒液更有效。在没有肥皂和水的时候，把免洗消毒液当作一个便携的选择。



最佳做法。 免费接种流感疫苗。您可以从初级医疗提供者 (PCP) 办公室或接受您的计划的任何诊所或药店接种流感疫苗。访问 myuhc.com/CommunityPlan 查找您附近的接种点。





健康成长。

在孩子发育过程中，体检至关重要。

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和听力方面的筛查，确保发育正常。

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。

发育和自闭症筛查。

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。这些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?如果您的孩子该体检了，那么今天就打电话预约。如果在寻找新的健康保健提供者时需要帮助，我们可以帮忙。请通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员中心。

相关资源。

会员中心：可使用任何语言寻找医生、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（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 711

我们的网站：随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

myuhc.com/CommunityPlan

Quit For Life®：免费获取戒烟帮助（免费电话）。

1-866-784-8454，电传 711

quitnow.net

Healthy First Steps®：在孕期获得支持。还可因为及时的产前护理和良好的婴儿护理而获得奖励（免费）。

1-800-599-5985，电传 711

UHHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well：查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及更多的心理健康和药物滥用帮助资源。

LiveandWorkWell.com

更喜欢电子邮件? 请拨打会员身份卡背面的电话号码，致电会员中心，并提供您的电子邮件地址。我们可以将重要的健康计划信息直接发送到您的收件箱（免费）。

COVID-19

來自 UnitedHealthcare 的冠狀病毒 (COVID-19) 重要資訊

您的健康與福祉是我們的首重之事。正因如此，我們想要確保您掌握有關冠狀病毒 (COVID-19) 的最新資訊。我們和疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 合作並遵循其所提供的最新資訊。我們也與州政府及地方政府的公共衛生部門保持聯繫。如欲查看與預防措施、承保範圍、護理及支援有關的最新資訊和資源，請瀏覽 UHCCommunityPlan.com/covid-19。

我該如何保護自己免於感染 COVID-19？

預防疾病最有效的方式就是避免與該病毒接觸。和任何潛在疾病（如流感）一樣，遵循有效的預防措施非常重要，其中包括：

- 使用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或者如果沒有肥皂和水，則使用至少含有 60% 酒精的酒精潔手消毒液。
- 請勿在沒有洗手的情況下觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 盡量遠離可能生病的人士。
- 不要與病人共用杯子或餐具。
- 清潔和消毒經常碰觸的表面。
- 當您咳嗽或打噴嚏時，使用面紙遮掩您的口鼻，然後將面紙丟進垃圾桶中。
- 雖然流感預防針不能預防 COVID-19，其仍可以保護您自己免於感染流感。請與您的主要護理提供者聯絡並預約施打流感預防針。

隨時掌握最新建議：

- 如欲查看有關 COVID-19 的最新資訊，請瀏覽 CDC 的 COVID-19 網頁 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



正確洗手五步驟

洗手是保護自己及家人免於生病的最有效方式。在 Covid-19 疫情全球大流行的期間，保持雙手清潔對協助預防病毒傳播而言格外重要。

洗手非常簡單，且是預防細菌傳播的最有效方式之一。清潔雙手可以防止細菌在人與人之間傳播及在整個社區傳播，從您的住家和工作場所到托兒設施和醫院。

請每次都遵守以下五個步驟

1. 使用乾淨流動的水（溫水或冷水）將雙手打溼，將水龍頭關起並塗抹肥皂。
2. 搓揉沾有肥皂的雙手使您的雙手都沾滿肥皂泡沫。使用肥皂泡沫清洗您的手背、指間以及指甲縫。
3. 搓揉您的雙手至少 20 秒鐘。需要計時器嗎？哼唱「生日快樂」歌重頭到尾兩次。
4. 在乾淨流動的水下徹底沖洗您的雙手。
5. 使用乾淨的毛巾將手擦乾或者讓手風乾。

透過 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing) 網站進一步瞭解正常洗手方式。

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 |