



2020 年夏季



## 獻出家庭的一份力量!

您知道美國正在進行人口普查嗎? 回答問卷很重要, 因為人口普查決定了聯邦資金的支出方式, 還會影響您所在的州有多少代表進入國會。您可以透過網路、手機或郵件回答問卷。請瀏覽 [2020census.gov](https://2020census.gov), 了解詳情並立即回答問卷。



## 哦, 寶貝!

### Baby Blocks™ 已納入 Healthy First Steps®。

UnitedHealthcare Community Plan 之前的懷孕獎勵計劃 - Baby Blocks™, 現在已納入 Healthy First Steps®。新的聯合計劃讓會員更容易在一個地方就取得與懷孕以及成為母親相關的所有資訊。

要進一步了解, 請瀏覽我們全新的網站

**[UHCHealthyFirstSteps.com](https://UHCHealthyFirstSteps.com)**。

您可以在這個網站找到:

- 全新和改進的教育內容。
- 資源。
- 獎勵。
- 案例管理。



**邁出第一步。** Healthy First Steps 是所有孕婦的一站式資源。所有孕婦和年齡 15 個月以下嬰兒的媽媽都可以參加。如需詳細資訊, 請撥打 1-800-599-5985, TTY 711。或者瀏覽 [UHCHealthyFirstSteps.com](https://UHCHealthyFirstSteps.com)。



# 細微的變化。

## 如何發現皮膚癌。

您知道皮膚癌是美國最常見的癌症嗎？任何人都會得皮膚癌，與膚色無關。好消息是，只要及早發現，絕大多數的皮膚癌都可以治療。

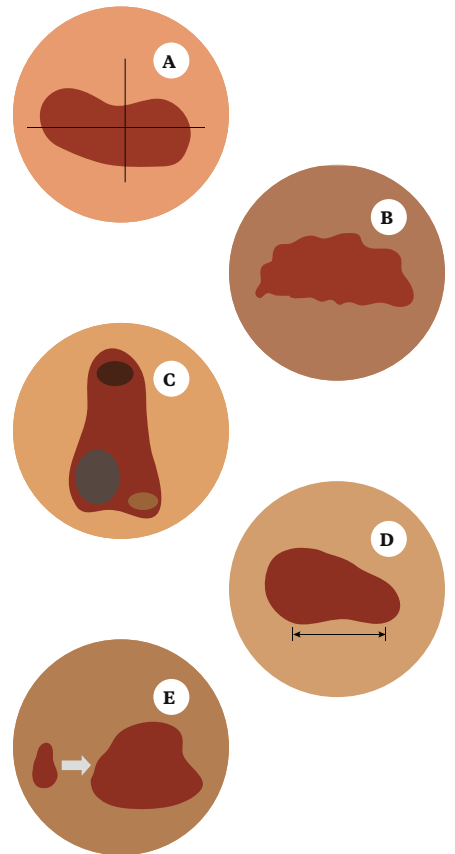
知道該留意的地方很重要。如果發現痣有所變化或皮膚上出現新的斑點，請記得觀察以下幾點 (ABCDE)：

- A. Asymmetry (不對稱)：**左右大小不一。
- B. Border (邊緣)：**邊緣不規則、鋸齒狀或不清楚。
- C. Color (顏色)：**不同區域出現不同的顏色，例如棕色、棕褐色、紅色或黑色。
- D. Diameter (直徑)：**直徑大於 ¼ 英寸。
- E. Evolution (演變)：**大小、形狀、顏色、高度或任何其他特徵出現變化。

保護皮膚並減少演變成皮膚癌的風險，外出時塗抹防曬霜簡單又有效。請使用廣效、防水且防曬係數 (SPF) 為 30 或更高的防曬霜。每 2 小時重新塗抹一次。這有助於保護您的皮膚免受陽光紫外線 (UV) 傷害。



**求助專科醫生。**如果發現這些細微的皮膚變化，應該請醫生為您做檢查。主治醫生 (PCP) 會為您推薦專科醫生。要進一步了解您的福利，請致電會員服務部免費電話 **1-877-542-8997**，TTY 711。或瀏覽我們的網站：  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)



# 有益健康的家庭野餐。

## 讓下次野餐有趣且安全的秘訣。

要讓生活充滿樂趣和活力，戶外活動是個不錯的方法。但是由於 COVID-19 已在全美傳播，戶外活動時您可能需要採取額外措施，才能保護家人的安全和健康。如果您計劃在今年夏天安排家庭野餐，請盡量減少團體人數，以免傳播病菌。以下提供更多秘訣：

### 清爽的配菜。

無論是做燒烤、三明治或小點心及開胃菜，新鮮的沙拉是任何夏季餐點的完美搭配。我們簡單的夏季沙拉食譜以黃瓜和櫻桃番茄為特色，富含營養而且味道鮮美。您可以在以下網址找到完整的食譜：  
[healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com)

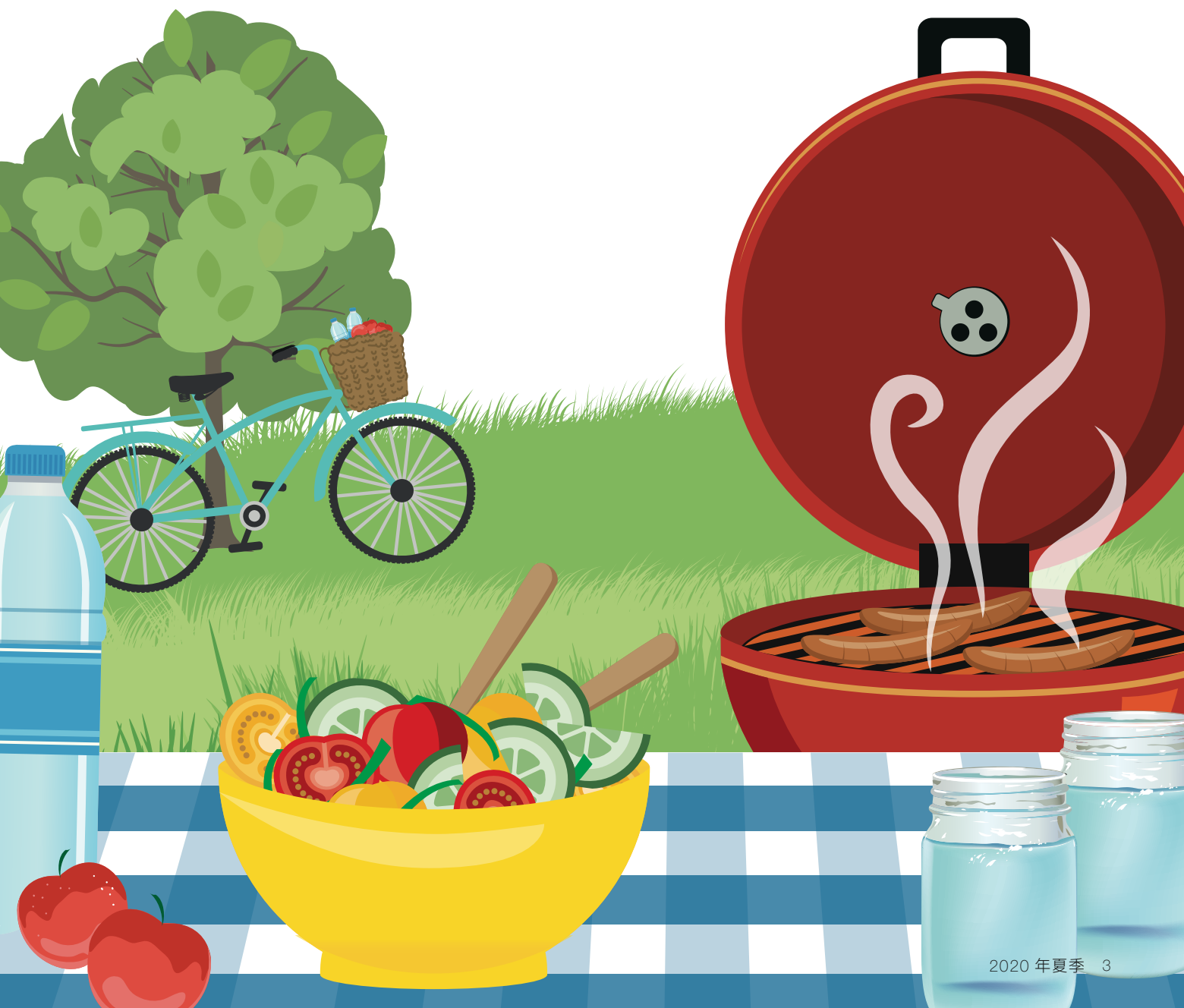
### 多喝水。

水對人體是不可或缺的。保持充足的水分，對身體有好處。有些人發現在冷水或蘇打水加入檸檬或莓果之後，會讓人想暢飲更多。食用富含水份的新鮮水果和蔬菜，例如西瓜或黃瓜，也是不錯的選擇。除飲用水外，請限制含糖、酒精或咖啡因的飲料。它們不是水，無法補充身體所需的水份。

### 多運動。

根據各種指南，6 歲以上的孩子每天至少需要 1 小時的身體活動時間。提供您一些點子，讓孩子在野餐時間活動身體。

- 步行或騎自行車去野餐。
- 玩接球或接飛盤遊戲。
- 跳繩。





## 預防接種的 時間到了嗎？

確定您的孩子已施打所有需要的疫苗。

在適當的時間施打必要的疫苗十分重要。預防接種有助於針對可預防的疾病提供保護。透過電話諮詢孩子的主治醫生 (PCP)，了解他們的預防接種情況，以便自己逐項核對各種應該施打的疫苗。如果您的孩子需要施打上述任何疫苗，請立即掛號。施打過的疫苗就可以加上記號。

### 資源區。

**會員服務部：**以任何語言 (免付費電話) 尋找醫生、提出福利問題或投訴。  
1-877-542-8997, TTY 711

**我們的網站：**無論身在何處，都可以找到醫生、閱讀您的會員手冊或查看您的身分證。  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

**NurseLine：**從護士那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免付費)。  
1-877-543-3409, TTY 711

**Quit For Life®：**免費協助您戒菸 (免付費)。  
1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)  
[quitnow.net](http://quitnow.net)

**Healthy First Steps®：**在整個懷孕期間獲得支援。獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。  
1-800-599-5985, TTY 711  
[UHHealthyFirstSteps.com](http://UHHealthyFirstSteps.com)

**Live and Work Well：**尋找文章、自我照護工具、護理人員以及更多的心理健康和物質使用疾患資源。  
[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)

**想以電子方式接收資訊？**致電會員服務部並告知我們您的電子郵件地址 (免付費)。  
1-877-542-8997, TTY 711

### 預防接種。

預防接種。	嬰兒 施打疫苗 (出生 - 15 個月)。	幼兒 (4 - 6 歲) 的後續疫苗施打。
<b>HepB:</b> B 型肝炎	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>HepA:</b> A 型肝炎	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>DTaP:</b> 白喉、破傷風、百日咳	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hib:</b> B 型流感嗜血桿菌	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>IPV:</b> 小兒麻痺症	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PCV:</b> 肺炎球菌	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>RV:</b> 輪狀病毒	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>MMR:</b> 麻疹、腮腺炎、德國麻疹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Varicella:</b> 水痘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>流感 (每年)</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**這是最好的疫苗。**如果您的孩子需要施打疫苗，請立即安排他們的 PCP 門診。如果需要協助您尋找新的提供者，我們樂意幫忙。撥打會員服務部免付費電話

1-877-542-8997, TTY 711。或瀏覽我們的網站：  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

# 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](https://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](https://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。

UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Complaint forms are available at

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997 (TTY: 711)**.

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le United Healthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997. (TTY:711).

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997 (телетайп: 711).

Ukrainian:

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)::

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማዕ ንተጸገሙ/ TTY: 711)::

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711)។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .