



Health Talk



2021 年秋季

United
Healthcare®
Community Plan

帮助我们改进服务

我们希望了解您参加 UnitedHealthcare Community Plan 的经历。我们可能会通过电话、信件或电子邮件要求您完成会员调查。如果您收到调查表，请填写并告知我们您的想法。您的回答将被保密。

您的健康，我们的牵挂



我们为医疗提供者们提供工具，让他们能为我们的会员提供最佳护理。这些工具被称为临床实践指南。它们为医疗提供者提供关于如何管理疾病并促进健康的指导。这些指南包含对各种疾病和状况的护理，例如糖尿病、高血压和忧郁症。它们还提供了通过正确的饮食、锻炼和推荐的疫苗接种来保持健康的信息。



获取更多信息。访问
uhcprovider.com/cpg 了解更多信息。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-063-CA-CAID-CHINESE SIMPLIFIED

CSCA21MC4948810_001



身心健康,
快乐生活

种族歧视和精神健康

过去一年中，媒体报道了一些关于警察暴行、仇恨犯罪和其他形式种族歧视的故事。种族歧视造成的影响并不是很简单就能说明的。但让我们来开始讨论这一话题。如果种族主义正在损害您的心理健康，那么并非只有您受到了影响。您可以获得帮助。

如果您认为自己正在经历因种族问题造成的创伤或压力，那么可以从了解多元文化或种族创伤的治疗师处获得帮助。这些治疗师致力于打造一个开放、认可您的文化，并且能让您更强大的空间，最终让您痊愈。

请找到一个自己能够舒服地对话并且能够信任的心理健康服务提供者，这很重要。预防性护理也很重要。您每年都应该到您的初级医疗提供者处看诊，进行年度体检。这让您的医疗提供者能够尽早发现问题，从而更方便治疗。



查找医疗提供者。 我们可以帮助您找到最适合您情况的心理健康服务提供者或初级医疗提供者。请访问 myuhc.com/communityplan。

医疗平等

我们如何使用和保护文化数据

我们会收到关于您的文化数据。这些数据包括您的种族、族裔和您使用的语言。我们不会使用这些数据来拒绝承保或限制某些福利。我们使用这些信息来改善我们提供的服务。对这些数据的访问权让我们能够：

- 帮助不使用英语的您
- 找到护理服务中的差距
- 制定满足您的需求的计划
- 告诉您的医疗提供者您使用哪种语言

UnitedHealthcare 保护您的文化数据。我们严格限制，只有需要使用这些数据的员工才可以进行访问。我们的建筑物和计算机都受到保护。计算机密码和其他系统保护能保证您的数据安全。要了解我们如何保护您的文化数据，请访问 uhc.com/about-us/rel-collection-and-use。



获取更多信息。 想要获取更多关于我们医疗平等计划的信息?请访问 unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html。您也可以致电会员服务中心, 电话: **1-866-270-5785**, 电传 **711** (免费), 了解更多信息。





您可以享受更好的接送福利

您的健康计划的承保范围包括到您的医疗提供者办公室和药店的不限次数接送。现在，会员每月还可以免费享受 1 次其他地点（需预先批准）的往返接送。

保持健康，并且享受针对以下服务的接送：

- 食品
- 锻炼 / 健身
- 支持小组

还包含到以下日常场所的接送：

- 儿童保育设施
- 教育机构
- 工作场所
- 宗教活动场所
- 州 / 县办公室
- 公用事业公司



安排接送服务非常简单。
致电 **1-844-772-6623**，
电传 **1-844-488-9724**，

工作时间：周一至周五上午 5 点至下午 5 点（太平洋标准时间）。或者访问 modivcare.com 安排接送，或了解更多信息。

保持健康

补做青少年体检和补种疫苗

受 COVID-19 疫情影响，很多儿童错过了体检和疫苗接种。如果您的孩子今年错过了返校体检，现在补上还不晚。

从婴儿到青少年，在整个童年时期都需要体检。这些检查可能包括：

- 体格测试
- 疫苗接种
- 视力和听力测试
- 关于体育活动和营养的讨论
- 针对说话、喂养和体育活动的发育筛查
- 关于您的孩子的健康和健康史的问题
- 化验检查，包括尿检和验血

在体检时，询问您的孩子的医疗提供者您孩子的疫苗接种计划是否在正常进行。按计划接种能够保护您的孩子和他人免受疾病的危害。如果您的孩子今年错过了任何疫苗接种，现在补上还不晚。



记得体检。 打电话联系您的孩子的医疗提供者预约体检。访问 myuhc.com/communityplan 查找新的医疗提供者。您也可以拨打本刊第 4 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。



相关资源

会员中心 :可使用任何语言寻找健康保健提供者、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助(免费)。

1-866-270-5785, 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

NurseLine :全年无休, 每天 24 小时均可从护士处获取健康建议(免费)。

1-866-270-5785, 电传 711

加利福尼亚州吸烟者帮助专线 :免费获取戒烟帮助(免费)。

1-800-NO-BUTTS

nobutts.org

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

liveandworkwell.com

Health Education Materials

Resource Library :访问并下载关于多种健康主题的健康教育资料, 网址:
uhccommunityplan.com/ca。这些资料可根据要求提供大号字体、盲文或其他语言版本。

接送服务 :要使用任何健康计划或 Medi-Cal 承保服务的接送服务, 请在您预约日期的 3 个工作日之前打电话联系我们。或者, 如果您有加急预约, 请尽快联系我们。

1-866-270-5785, 电传 711

1-844-772-6623

案例管理 :需求较为复杂的会员可以享受: 电话和出诊服务、健康教育、社区资源的转介服务、预约提醒、接送帮助, 以及其他服务(免费)。

1-866-270-5785, 电传 711

了解您的风险

所有女性都请注意

乳腺癌和宫颈癌是女性中最常见的两种癌症。下面列出的这些因素可能会增加罹患这些疾病的风险。

乳腺癌风险因素	宫颈癌风险因素
50 岁或以上	感染过人类乳突病毒 (HPV)
初潮年龄在 12 岁以下或绝经年龄在 55 岁以上	感染过其他性传播疾病 (STI)
母亲、姐妹或女儿曾患乳腺癌	母亲、姐妹或女儿曾患宫颈癌
不经常运动	有多个性伴侣
喝酒或吸烟	吸烟



制定筛查计划。和您的医疗提供者讨论针对乳腺癌和宫颈癌的筛查。如果在寻找医疗提供者时需要帮助, 我们可以帮忙。您可以拨打左侧“相关资源”部分列出的免费电话联系会员中心。或访问 **myuhc.com/communityplan**。





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 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).
- Provides 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/cp/complaint_confirmation.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 the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m. PST, Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**