



Health Talk



Karin Dreyer via Getty Images

2021 年春季

United
Healthcare
Community Plan
聯合健康保險
社區健保計劃

因應對策

了解如何保持謹慎並掌握您的壓力指數。如需心理健康資源，請瀏覽 [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com)。



iStock.com/Natalia Sirobaba

掌控您的健康

做好與醫療護理提供者會面的準備

為年度保健門診做好準備，有助於您獲得最大的好處。您可以遵循以下三項守則，掌控您的健康情況。

1. 前往門診之前先思考您想從中獲得哪些協助。專注在您需要協助的前三大事項。
2. 告知醫療護理提供者您定期服用的藥物或維他命。攜帶寫下的清單，或攜帶藥物至門診。
3. 告知您的醫療護理提供者目前為您進行診療的其他醫療護理提供者。包括行為健康醫療護理提供者。請說明他們已為您進行的治療。攜帶檢測結果的副本。

您無須孤軍奮戰

您知道嗎？超過 1700 萬名美國成年人罹患憂鬱症。而女性罹患憂鬱症的可能性約為男性的兩倍。要進一步了解憂鬱症的各種不同治療選項，請瀏覽 LiveandWorkWell.com。

Shutterstock/LightField Studios



散散步

每天到戶外散步是改善整體健康情況的簡單方法。運動有助於降低罹患心臟病和糖尿病等慢性疾病的風險。研究證實，呼吸新鮮空氣和接觸大自然也能有效改善心理健康。



Shutterstock/nd3000



適當的護理

利用率管理 (UM) 可協助確保您在需要時獲得適當的照護和服務。

我們的 UM 員工會審查您的醫療護理提供者申請的服務。他們會根據臨床指導方針，比較您的醫療護理提供者所申請的照護和服務。他們也會根據您享有的福利，比較提出申請的內容。

當申請的照護不在您的福利涵蓋範圍內或不符合指導方針時，可能就會予以拒絕。我們不會因為拒絕服務或核准較少的照護而給予我們的醫療護理提供者或員工報償或獎勵。如果申請的照護被拒，您與您的醫療護理提供者有權提出上訴。拒絕信將提供相關做法。



有問題？請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。需要時，會提供 TDD/TTY 服務和語言協助。

我們關心您的健康

透過自願計劃協助您管理自己的健康

UnitedHealthcare Community Plan 提供各種計劃和服務，協助您維持健康。我們也提供服務協助您更好地管理疾病和其他醫療護理需求。這些屬於計劃的一部分，可協助您管理自己的健康。其中可能包括：

- 健康教育和提醒
- 生育輔助和教育
- 對物質使用疾患的支援
- 協助您滿足複雜健康需求的各項計劃 (醫療護理經理會與您的醫療護理提供者和其他外部機構合作)

這些都是免費提供給您。這些是您在承保範圍內可獲得的福利。您可以選擇隨時停止任何計劃。



保重自己。請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan，查詢網絡醫療護理提供者以及您可享有的福利、計劃和服務詳細資訊。如果您想轉介我們的案件管理計劃，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。



保健您的牙齒

刷牙和用牙線清潔是牙齒是日常保健不可或缺的環節。這有助於維護牙齒清潔和牙齦健康。

刷牙和用牙線清潔也有助於清除牙菌斑。牙菌斑是牙齒上由細菌構成的黏質附著物。需要將其去除才不會演變蛀牙和牙齦問題。

您應該每天刷牙兩次並用牙線清潔一次。如果您以前沒用過牙線，開始使用時牙齦可能會出血。如果您用牙線清潔幾天後出血仍未停止，請致電您的牙醫。

兒童長出第一顆牙後應該開始看牙醫。在孩子 1 歲至 6 歲定期回診時，請您的兒科醫生為孩子的牙齒塗氟以保護牙齒。



微笑。有關牙科門診的資訊，請週一至週五上午 8 點到下午 5 點 (太平洋時間) 撥打 Medi-Cal Dental Program 免付費專線 1-800-322-6384，TTY 1-800-735-2922。或瀏覽 dental.dhcs.ca.gov。

後續照護

了解出院返家後的注意事項

請務必在出院之前取得醫院或急診室 (ER) 的後續照護醫囑。確保您了解醫生交待的各種注意事項。如有不了解的地方，請提出問題。您可以請信任的人聆聽醫囑，讓他們也了解您在返家後應該注意的事項。

出院返家之後，立即預約下次的主治醫生門診。攜帶您的後續照護醫囑和藥物，然後交給醫療護理提供者。適當地後續照護可避免再次住院或進急診室。



iStock.com/FG Trade

您的健康夥伴

您的主治醫生負責提供或協調您的醫療保健需求。您應該每年找醫療護理提供者進行健康檢查、預防接種和重要篩檢。

您希望能夠自在地與主治醫生交談。醫療護理提供者的診所地點和門診時間要能配合您的作息。您可能需要能夠說您的語言或了解您文化的醫療護理提供者。您可能偏好男性或女性醫療護理提供者。如果目前的醫療護理提供者不適合您，可以隨時換人。

青少年需要的醫療保健與兒童不同。您可能需要為家中的青少年尋找專門治療成人的醫療護理提供者。您的女兒可能需要婦科醫生，例如婦產科。

您可以上網或透過電話，進一步了解計劃醫療護理提供者。提供的資訊包括：

- 地址和電話號碼
- 資格
- 專業
- 醫生專科認證
- 他們會說的語言
- 醫學院或住院醫師經歷 (僅能透過電話提供資訊)



選擇您的醫療護理提供者。如果想尋找新的醫療護理提供者，請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan。或者，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。

照章行事

您看過會員手冊了嗎？這是很好的資訊來源。這本書教您如何使用計劃。它會解釋：

- 您的會員權利和責任
- 您能享受的福利和服務
- 您無法享受的福利和服務 (除外不保項目)
- 醫療保健可能需要的各項費用
- 如何尋找網絡醫療護理提供者
- 如何獲得處方藥福利
- 外出時如果需要醫療協助該怎麼辦
- 獲得網絡外醫療護理提供者照護的時間及方法
- 獲得基礎醫療、非門診時間醫療、行為健康、專科、醫院和急診護理的地點、時間和方法
- 我們的隱私權政策
- 收到帳單該怎麼辦
- 如何針對承保範圍判定提出抗議或上訴
- 如何要求安排口譯員或獲得其他語言或翻譯協助
- 計劃如何決定是否涵蓋新的治療方法或技術
- 如何舉報詐欺和濫用行為



取得各種資訊。請參閱線上會員手冊，網址是 myuhc.com/CommunityPlan。或者，若要索取紙本，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。



iStock.com/RapidEye

戒菸並不容易

大多數吸菸者都表示自己想要戒菸。事實上，吸菸的成年人中有超過半數都表示自己曾在過去一年內嘗試戒菸。但只有 7.5% 的吸菸者能夠成功戒菸。

如果您無法在第一次嘗試戒菸就成功，請別灰心。試著與您的醫療護理提供者談談。讓他們的建議提高您成功永久戒菸的機會。即使只有短短的 3 分鐘交談，也能為您帶來全新的局面。



相信自己能夠做到。
不要放棄戒菸。立即向您的醫療護理提供者預約諮詢。您也可以於以下網址存取和下載有關戒菸的健康教材：

UHCommunityPlan.com/CA

如有需要，可申請大型印刷、布拉耶點字法或其他語言。

資源區

會員服務部：以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

1-866-270-5785, TTY 711

我們的網站：無論身在何處，都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的身分證。

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine：從護理師那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711

加州吸菸者協助專線：免費協助您戒菸 (免付費)。

1-800-NO-BUTTS

nobutts.org

Live and Work Well：尋找心理健康和物質使用資源。

LiveandWorkWell.com

健康教材資源庫：請於以下網址存取和下載各種保健主題的健康教材：

UHCCommunityPlan.com/CA。
如有需要，可申請大型印刷、布拉耶點字法或其他語言。

案例管理：需求較複雜的會員可獲得電話和家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711



Shutterstock/ixdbzxy

防範 COVID-19

來自 UnitedHealthcare 的重要訊息

您的健康與福祉是我們的首要考量。這就是我們想要確保您可隨時掌握新冠病毒 (COVID-19) 相關資訊的原因。我們會與美國疾病控制與預防中心 (CDC) 持續合作，並關注最新資訊。我們也會與州立和本地公共衛生部門保持聯繫。

面對 COVID-19 該如何自保？

預防疾病的上策就是避免接觸此病毒。和預防任何潛在的疾病 (例如流感) 一樣，務必遵守正確的預防措施，包括：

- 使用肥皂和水洗手 20 秒，如果沒有肥皂和水，則使用至少含有 60% 酒精的酒精乾洗手清潔雙手
- 不要在未清潔雙手的情況下觸摸眼口鼻
- 盡量遠離可能生病的人
- 不要與病患共用杯子或餐具
- 清潔並消毒經常接觸的表面
- 咳嗽或打噴嚏時用衛生紙遮住口鼻，然後將衛生紙丟入垃圾桶



隨時掌握相關資訊。如需 COVID-19 預防措施、承保範圍以及照護與支援的最新資訊和資源，請瀏覽 UHCCommunityPlan.com/covid-19。



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/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 the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., 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**