



# Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

2021 年春季

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

## 您知道嗎？

預防接種對兒童來說很安全。許多研究顯示，疫苗與自閉症之間沒有關聯性。

iStock.com/ripm



## 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。要進一步了解您的行為健康福利，請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。

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 (服務協調員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](https://myuhc.com/CommunityPlan)，查詢網路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。



## 了解您的處方藥福利

請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)，了解您的處方藥福利。其中包含以下相關資訊：

- 涵蓋的藥物範圍。我們提供一份涵蓋的藥物清單。您可能需要改服副廠藥，以取代原廠藥。
- 可以在哪裡領取處方藥。您可以在附近尋找接受您計劃的藥房。您也可以透過郵件取得某些藥物。
- 可能的規則。某些藥物可能只在特定情況下符合補助資格。例如，您可能需要先嘗試其他藥物。(這稱為漸進性治療。)或者，您可能需要獲得 UnitedHealthcare 的批准才能服用某種藥物。(這稱為預先核准。)您可以取得的特定藥物數量可能有所限制。
- 您應支付的任何費用。處方藥沒有定額手續費。



**查詢相關資訊。**請前往 [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) 查詢處方藥福利的相關資訊。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。



# 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。確保您了解醫生交代的各種注意事項。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醫療護理提供者交談。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。您的女兒可能還需要婦科醫生，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](http://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
- 如何尋找網路醫療護理提供者
- 如何獲得處方藥福利
- 外出時如果需要醫療協助該怎麼辦
- 獲得網路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](https://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。**





iStock.com/alissatarov

## 滿足挑食的孩子

您可能聽過多吃蔬果是健康飲食的關鍵。但某些孩子不喜歡蔬菜的味道，會拒絕食用它們。那麼，您該如何確保孩子攝取所有所需的維生素和營養？

要滿足挑食的孩子，您可以嘗試在孩子喜歡的起司通心麵中加入煮熟的綠色花椰菜、胡蘿蔔、菠菜或豌豆。將蔬菜切碎，讓它看起來比較不顯眼。起司醬有助於掩蓋蔬菜的味道。

# 健康平等

## 我們如何使用及保護文化資料

我們收集有關您的文化資料。這些資料可能包括您的種族、族群和所說的語言。

我們不會使用這些資料拒絕保險或限制福利。我們會使用這些資訊改善我們所提供的服務。藉由存取此資料，我們可以：

- 使用其他語言協助您
- 找出醫療護理方面的不足之處
- 制定各種能滿足您需求的計劃

UnitedHealthcare 會保護您的文化資料。僅限需使用這些資料的員工才能存取。我們的建築物與電腦皆受到保護。電腦密碼與其他系統防護措施可保護您的資料安全。要進一步了解我們如何保護您的文化資料，請瀏覽 [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](http://uhc.com/about-us/rel-collection-and-use)。



進一步了解。要進一步了解我們的健康平等計劃？請瀏覽

[unitedhealthgroup.com/who-we-are/health-equity.html](http://unitedhealthgroup.com/who-we-are/health-equity.html)。



iStock.com/Drazen\_

# 我們精通各國語言

我們提供免費服務，幫助您與我們溝通。我們可以寄送英文以外其他語言的資訊或大字體。您可以要求安排口譯員。如需協助，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。

저희와 대화할 수 있도록 무료 서비스를 제공해 드립니다. 저희는 영어 이외의 다른 언어로 또는 큰 활자체로 정보를 제공할 수 있습니다. 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움을 요청하시려면 회원 ID 카드 뒷면에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오(수신자 부담 전화).

Mangipaay kami kadagiti libre nga serbisio tapno matulungan daka nga makikatungtong kadakami. Mabalindaka a patulodan ti impormasion iti sabali nga lenguahe nga haan nga Ingles wenno dakkel a naiyemprenta. Mabalina ka agkiddaw iti tagaipatarus. Tapno dumawat ti tulong, maidawat a tawagam ti numero ti telepono ti Serbisio Kadagiti Miembro nga toll-free ayan iti likud ti ID kardmo kas miembro.

We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on the back of your member ID card.

Nagbibigay kami ng mga libreng serbisyo upang tulungan kang makipag-ugnayan sa amin. Maaari kaming magpadala sa iyo ng impormasyon sa mga wikang hindi Ingles o sa malaking print. Maaari kang humiling ng interpreter. Para humingi ng tulong, pakitawagan ang Mga Serbisyo sa Miyembro nang walang bayad sa numero ng telepono sa likod ng iyong ID card ng miyembro.

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ miễn phí nhằm giúp quý vị giao tiếp với chúng tôi. Chúng tôi có thể gửi cho quý vị thông tin bằng các ngôn ngữ khác không phải là tiếng Anh hoặc bằng chữ in lớn. Quý vị có thể yêu cầu cung cấp dịch vụ phiên dịch viên. Để yêu cầu trợ giúp, vui lòng gọi điện đến bộ phận Dịch vụ thành viên theo số điện thoại miễn phí ở mặt sau tấm thẻ ID thành viên của bạn.



## 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。

1-888-980-8728, 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](http://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)。

1-888-980-8728, TTY 711

**Hāpai Mālama 計劃：**

取得預約掛號、安排就醫接送、聯繫社區資源等協助 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711

**全國家庭暴力熱線：**獲得支援、資源和建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

1-800-799-SAFE,

TTY 1-800-787-3224

[thehotline.org](http://thehotline.org)



Shutterstock/Africa Studio



Shutterstock/hvadbzy

## 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 [UHCommunityPlan.com/covid-19](http://UHCommunityPlan.com/covid-19)。





UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728**, TTY **711**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

**[UHC\\_Civil\\_Rights@uhc.com](mailto:UHC_Civil_Rights@uhc.com)**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

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

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出て下さい。(TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).