



Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

2021 春季

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

应对策略

了解时时留意和控制压力的方法。请访问 LiveandWorkWell.com 查看心理健康方面的资源。

istock.com/Natalia Sirobaba



掌握主动

与您的提供者会面前做好准备

在进行年度健康体检前做好准备，这能帮助您最大程度地从中获益。您可以通过以下 3 种措施来掌控自己的健康。

1. 与提供者会面之前，想一想您希望从这次见面中获得什么。将注意力集中在您最需要帮助的 3 件事上。
2. 告诉提供者您定期服用的任何药物或维生素。带上一份书面清单。或直接把药物带上。
3. 告诉提供者您去见的其他提供者。包括行为健康服务提供者。提及他们开具的治疗方法。带上检测结果的复印件。



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。

听力筛查

该筛查可以显示您的孩子是否有听力缺陷。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

这些筛查和检查可以确保您的孩子发育正常。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情况：

- 运动
- 语言
- 行为
- 思维
- 情感

专家建议儿童进行发育情况筛查的时间点为：

- 9 个月
- 18 个月
- 24 或 30 个月



给您正确的医疗服务

医疗服务使用情况管理 (UM) 有助于确保您在需要时获得正确的护理和服务。

我们的 UM 工作人员会审查您的提供者所要求的服务。他们会将您的提供者所要求的护理和服务与临床指南进行比较。他们还会将医院对您的要求与您所享受的福利进行比较。

如果某项护理服务不在您的福利范围内或与指南不符时，则可以拒绝该项护理。我们不会为拒绝提供服务或服务质量不达标的提供者或工作人员支付报酬或给予奖励。如果护理服务遭拒，您和您的提供者有权提出申诉。否决信会告诉您如何申诉。



遇到问题？ 请通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务。如果需要，您可以使用文本电话 / 电传服务和语言帮助。



该检查了吗？ 如果您的孩子该体检了，请立刻打电话预约吧。

您的健康，我们的牵挂

志愿者项目帮助管理您的健康

UnitedHealthcare Community Plan 提供帮助您保持健康的项目和服务。我们还提供有助于更好地管理疾病和其他医疗需求的服务。这些都是我们计划的组成部分，以帮助管理您的健康。包括：

- 健康教育与提醒
- 孕期支持和教育
- 对物质使用障碍的支持
- 有助于满足您复杂健康需求的项目（医疗服务管理者与您的提供者和其他外部机构合作）

这些项目都是无偿的。您的福利已涵盖了这些项目。您可以选择随时终止任何项目。



注意啦！ 请访问 myuhc.com/CommunityPlan，查找有关网络内提供者以及为您提供的福利、计划和服务的更多信息。如果您想转介到我们的案例管理项目，请通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务中心。



了解 HIV

您知道吗？人类免疫缺陷病毒 (HIV) 是一种会攻击人体免疫系统的病毒。不戴避孕套发生性行为可能会感染 HIV。共用注射器、针头和用于注射药物的其他物品也可能感染 HIV。要想确定自己是否感染了 HIV，唯一的办法就是进行 HIV 检测。

目前，还没有治愈 HIV 的方法。但只要做好医疗护理，HIV 是可以控制的。据估计，美国 13 岁及以上人群中约有 120 万 HIV 携带者。如果得到有效的治疗，HIV 感染者是可以健康长寿的，这样也可以保护自己的伴侣。

后续护理

知道出院回家后该做什么

从医院或急诊室 (ER) 回家之前接受后续指导是很重要的。请确保您了解医院对您的要求。如果不了解，可以提问。您可以邀请您信任的人一起聆听指导，以便他们也了解您回家后应该做什么。

出院回家后，请立即与您的初级医疗提供者预约。赴约时带上您的后续指导和药物，并和您的提供者分享。正确的后续指导可以避免您再次去医院或急诊室就诊。



iStock.com/FG Trade

您的健康伙伴

您的初级医疗提供者向您提供健康保健服务或对该服务进行协调。您可以每年约见您的提供者以进行健康检查、疫苗接种或重要筛查。

您会希望在与初级医疗提供者交谈时觉得自在。而且，您需要的提供者应该有适合您就诊的办公地点和时间。您还可能希望您的提供者会说您的语言或了解您的文化。您也有可能更倾向于一名男性或女性提供者。如果您的提供者不适合您，您可以随时更换。

青少年与儿童的健康保健需求是不同的。也许，是时候为您的青少年孩子换一名专为成年人治疗的提供者了。您的女儿可能需要一名女性健康提供者，如妇产科医生。

您可以通过网络或电话了解有关计划提供者的更多信息。可为您提供信息包括：

- 地址和电话
- 资格证明
- 专科
- 委员会认证
- 会讲的语言
- 医学院或实习期情况（此信息仅通过电话提供）



选择您的提供者。若要查找新的提供者，请访问 myuhc.com/CommunityPlan。您也可以通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务中心。

手册内容

您看过会员手册吗？该手册是获取信息的主要来源。它向您讲述了如何使用您的计划。它说明了：

- 您的会员权利和责任
- 您享受的福利和服务
- 您不享受的福利和服务（排除条款）
- 您可能支付的健康保健费用
- 如何找到网络内提供者
- 您的处方药福利是如何发挥作用的
- 外出时如果需要医疗服务该怎么办
- 何时以及如何从网络外提供者处获得医疗服务
- 获得初级医疗、非办公时间的医疗服务、行为健康医疗、专科医疗、医院医疗服务和紧急医疗服务的地点、时间和方式
- 我们的隐私政策
- 收到账单后该怎么办
- 如何投诉或对承保决定提出申诉
- 如何申请一位译员或获得其他语言或翻译方面的帮助
- 计划如何确定新的疗法或技术是否在承保范围之内
- 如何举报欺诈和暴力



一切尽在掌握。您可以访问 myuhc.com/CommunityPlan 在线阅读会员手册。若想索取打印版，您可以通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务中心。



iStock.com/RapidEye

戒烟很难

大多数抽烟的人都说要戒烟。事实上，超过一半的成年吸烟者表示，他们在过去的一年里尝试过戒烟。但只有 7.5% 的人能够成功戒烟。

如果您第一次尝试戒烟时失败了，也不要灰心。试着和您的健康保健提供者谈谈。获得建议可以提高您彻底戒烟的成功率。哪怕只简单地交谈 3 分钟，也是有用的。



您可以做到的。不要放弃戒烟。立刻预约，与您的提供者交谈吧。



Shutterstock/Africa Studio

相关资源

会员服务中心：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）。

Medicaid/CHIP：

1-800-493-4647，电传 711

Wellness4Me：

1-866-433-3413，电传 711

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）

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

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well：查找心理健康和药物滥用帮助资源。

LiveandWorkWell.com



Shutterstock/hvdbzzy

预防感染 COVID-19

来自 UnitedHealthcare 的重要信息

您的健康和幸福是我们的首要任务。因此，我们想要确保您及时了解冠状病毒 (COVID-19) 的最新情况。我们正在与美国疾病控制与预防中心 (CDC) 合作并关注其发布的最新信息。我们还与州和地方公共卫生部门保持着联系。

如何保护自己免受 COVID-19 的侵害？

预防疾病的最好方法就是避免接触这种病毒。与流感等任何潜在疾病一样，遵循良好的预防措施非常重要，包括：

- 佩戴口罩，保护自己和他人
- 避开人群，尽量远离可能生病的人（接触的人越多，您就越可能接触到 COVID-19）
- 用肥皂和水洗手 20 秒，如果没有肥皂和水，则使用酒精含量不低于 60% 的含酒精免洗消毒液
- 清洁并消毒经常接触的表面
- 咳嗽或打喷嚏时，用纸巾捂住口鼻，然后将纸巾扔进垃圾桶里
- 接种疫苗（如果符合资格的话）



保持消息灵通。有关 COVID-19 的预防、保险、护理和支持的最新信息和资源，请访问 UHCCommunityPlan.com/covid-19。



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, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

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 איך 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.	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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.	Greek/ Ελληνικά
توجه 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