Health Talk

您的健康改善之旅

iStock.com/Anchiy

2022 年秋季

United Healthcare Community Plan

重要内容

我们的流感疫苗接种点查找器让您的生活更轻松，让您的家庭更健康。查找您附近的接种点，并安排接种时间，快速、便捷。参见第 3 页了解更多详细信息。

健康

如何使用 SNAP

Supplemental Nutrition Assistance Program（补充营养协助计划，SNAP）可以帮助您解决食物预算问题。该计划涵盖多种食物，包括：

- 水果和蔬菜
- 肉类、禽类、鱼类
- 乳制品
- 面包和谷物

采购建议：到商店后，请购买冷冻水果和蔬菜。相比新鲜水果蔬菜，冷冻的更便宜。而且同样健康！

iStock.com/vasiliybudarin

获取更多信息。要查看您是否能获得 SNAP 福利，请访问 **fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility**。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 1037
New York, NY 10268

AMC-067-NY-CAID-CHI
CSNY22MD0039113_001

性健康

iStock.com/JLco - Julia Amaral

保持安全

关于预防性传播感染的建议

性传播感染 (STI) 会通过性接触从一个人传染给另一个人。有些 STI 没有症状。但通常会有一些迹象，您可能也有。常见症状会影响生殖器区域，包括疼痛、瘙痒、溃疡和异常分泌物。

您可以预防患上和传播 STI。如果您有性生活，请遵循以下建议，确保安全性行为：

- 口交、阴道性交和肛交时使用乳胶安全套。确保每次都使用。
- 询问新的性对象，他 / 她是否曾患 STI。主动提出接受检测。询问您的性对象，他 / 她是否也会接受检测。
- 如果您的性对象有溃疡、疣、肿块、发红、分泌物或其他 STI 迹象，请不要发生性行为。
- 如果您认为自己接触了 STI，请立即到您的医生处就诊、接受检查。如果您被诊断为患有 STI，请告诉那些和您有过性行为的人，让他们也到医生处就诊。

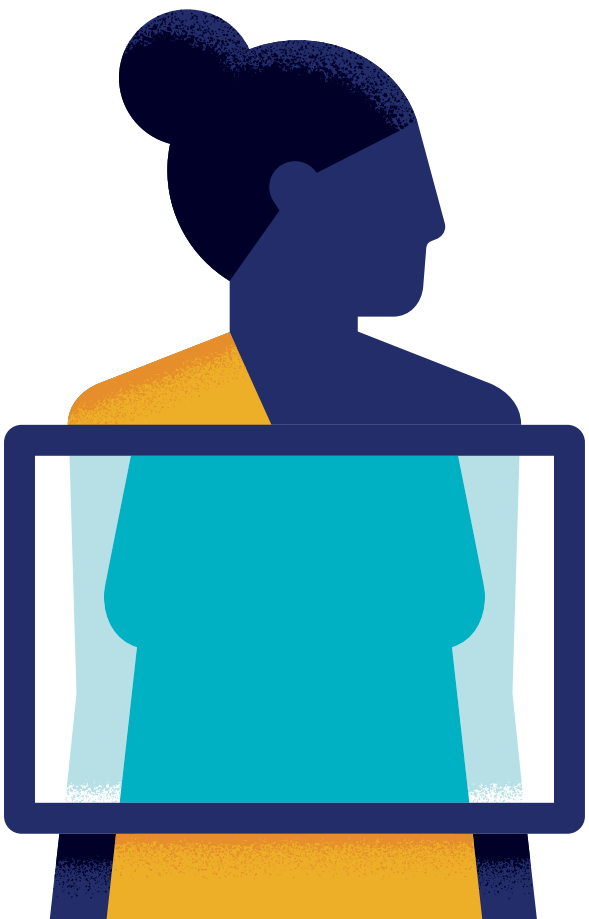
接受检测。STI 检测是一项承保范围内的福利。请拨打本刊第 4 页列出的免费电话，联系会员服务中心。

重要筛查

乳房 X 光检查是一项承保范围内的福利

针对 50 岁以上的女性，乳房 X 光检查是一项承保范围内的福利。这项检查可以帮助检测乳腺癌，即使是在您没有任何症状的情况下。如果您应该做检查，请别耽搁。今天就安排这个重要筛查。这项检查已经挽救了数十万女性的生命。它也可以挽救您的生命！

了解您的乳房通常的外观和感觉，这可以帮助您发现乳腺癌的症状。可能的迹象包括：肿块、疼痛或大小发生改变。要了解如何在家进行乳房自我检查，请访问 **uhc.care/healthtalkexam。**



年度体检

健康掌握在您的手中

年度体检对保持良好的健康状态非常重要

在健康状态变差之前，预防保健可以让您了解自己的健康情况。这是在您的健康计划承保范围内的福利。它包括定期到您的初级医疗提供者处就诊、筛查和疫苗。

所有家庭成员应每年前往初级医疗提供者处进行一次年度体检。通过体验，让您的家人保持健康，因为体检可以在问题发生之前发现并预防这些问题。

访问 **myuhc.com/communityplan** 查找医疗提供者。

iStock.com/FatCamera

您知道在哪里获得正确的治疗吗？ 请访问 **uhc.com/getcarequiz** 了解更多信息，并检测您关于在哪里获得正确的治疗的知识。

iStock.com/Ratana21

重要疫苗

安排接种您的流感疫苗

年龄在 6 个月及以上的所有人每年应接种一次流感疫苗。这是保护您的家人免受流感侵害的最佳方式之一。

我们知道，在您忙碌的日程安排中找到时间接种流感疫苗可能很难。所以我们提供了一个在线工具，来简化这一过程。找到您附近的接种点只需几分钟。然后您就可以选择一个最合适的日期和时间来安排预约。

现在就花几分钟时间来计划您的接种。这可以在今年秋冬季节给您的家庭健康带来重大影响。请访问 **myuhc.com/findflushot**，开始查找接种点。

iStock.com/skynesher

会员资源

时刻为您服务

我们希望让您能尽可能轻松地、在最大程度上利用您的健康计划。作为我们的会员，您可以享受多种服务和福利。

会员服务中心：获得有关您的问题和疑虑的帮助。可使用任何语言寻找医疗提供者或紧急护理中心、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。
Medicaid/CHP：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：我们的网站将您的健康信息保存在一处。您可以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

Assurance Wireless：每月获得无限量的高速数据、时长和短信。外加一台免费 Android 智能手机。
assurancewireless.com/partner/buhc

护理管理：本计划针对患有慢性疾病和需求较为复杂的会员提供。您可以享受：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）。
Medicaid/CHP：1-800-493-4647，电传 **711**
Wellness4Me：1-866-433-3413，电传 **711**
Essential Plan：1-866-265-1893，电传 **711**

纽约州戒烟热线：免费获取戒烟帮助（免费）。
1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
nysmokefree.com

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

无纸化通信：请告诉我们您是否有兴趣接收数字文件、电子邮件和短信。
myuhc.com/communityplan/preference

© 2022 United HealthCare Services, Inc. 保留所有权利。

LANGUAGE ASSISTANCE

: , . 1-800-493-4647 (: 77<).	
.1-800-493-4647 TT< 711	Urdu/3E