



# Health Talk

通往健康人生的旅程

Terry Vime/YinYang



2023 年冬季

## 重點摘要

我們的會員服務部很樂於為您提供協助。請參閱第 2 頁以閱讀我們協助會員取得藥品的案例。



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

健康 + 保健

## 什麼是 WIC?

協助您使家人溫飽

您是否為 5 歲以下嬰兒或兒童的主要看護人員?如果是,您可能可以透過婦女、嬰兒和兒童特別補充營養計畫 (WIC) 取得協助。該計畫每月都會提供可讓您購買健康食品選項的支票、票券或卡片。食品包括乳品、起司、雞蛋、全穀類食品及花生醬。您也可以取得豆類食品、水果、蔬菜等。請瀏覽 [health.hawaii.gov/wic](http://health.hawaii.gov/wic) 以深入了解並確認您的資格。



晚餐時間到。使用經典食材製作湯品。請瀏覽 [uhc.care/wintersoup](http://uhc.care/wintersoup) 以獲取簡易食譜的靈感。

UnitedHealthcare Community Plan  
1132 Bishop Street, Suite 400  
Honolulu, HI 96813

UNHC-068-HI-ABD-CHINESE  
CSHI23MD0093194\_000

istock.com/Marat Musabirov, imagestock

每日生活

# 非處方藥品福利

## 在藥局節省開支

有許多日常必需品的價格都在持續攀升。您是否會購買非處方 (OTC) 藥品? 以下是無需處方就可以購買的項目。這些福利包含:

- 鼻竇和過敏藥品
- 泰諾 (Tylenol)、安疼諾 (Advil) 或阿斯匹靈 (Aspirin) 等止痛藥
- 維生素
- 咳嗽藥品
- 胃灼熱藥品
- 消毒藥膏
- 避孕藥
- 戒菸產品

您的健康計劃可能可以為您節省開支。您或許享有能降低 OTC 藥品花費的福利。



istock.com/ozgurcankaya



**立即節省開支。**請撥打第 4 頁的會員服務免付費電話，以深入了解如何使用您的 OTC 藥品福利。

## 會員體驗

### 支援服務

當您無法順利使用您的健康保險時，我們很樂意提供協助。有一名患有糖尿病的會員無法順利取得她的胰島素幫浦藥品，因此她撥打給會員服務。

會員服務與醫生的辦公室和藥局聯繫並溝通，他們獲得了核准該請求所需的資訊，因此該名會員也順利取得了她的藥品。

該名會員很感謝所獲得的幫助。她現在知道自己未來若有需求，都可以聯絡案例經理取得協助。所有會員都可以從會員服務獲得這樣的協助。



**需要時，請盡管提出支援請求。**請撥打第 4 頁的會員服務免付費電話。我們在此為您提供協助。



## 您知道嗎？

您的福利可能包括往返醫院的乘車服務。請參閱第 4 頁以深入了解。

### 承保範圍內的照護

# 是否該關心自己的健康了？

## 篩檢和疫苗讓您常保健康

成人預防照護非常重要。它可協助您保持健康。預防照護包括定期篩檢和疫苗接種。以下是一些您可能需儘快進行的項目。



### 血壓篩檢

維持血壓正常非常重要。成人應在每次接受醫療保健門診時檢查血壓。



### 糖尿病篩檢

罹患糖尿病可能會引發其他健康問題。年齡介於 40 歲和 70 歲之間，且體重屬於超重或肥胖的成人都應該接受篩檢。



### 大腸直腸癌篩檢

建議 45 歲至 75 歲成人進行大腸直腸癌篩檢。您可透過幾種方法接受篩檢，其中包括結腸鏡檢查和居家測試。



### 流感疫苗

所有成人每年都應該接種流感疫苗。此疫苗會在秋季和冬季提供。現在還來得及接種今年的季節性流感疫苗。



### COVID-19 疫苗

疾病控制與預防中心 (CDC) 建議所有人都應該接種所有必要的 COVID-19 疫苗。如果您尚未接種 COVID-19 疫苗，應接種 2 劑基礎劑。如果您已經接種 COVID-19 疫苗，可接種更新的追加劑。它們能夠保護並減輕最新病毒變異株的傷害。接種追加劑的時間與您上一次接種 COVID-19 疫苗的時間應該要間隔至少 2 個月，或是與您上次罹患 COVID-19 的時間間隔 3 個月。



### 破傷風、白喉、百日咳 (Tdap) 疫苗

從未接種 Tdap 疫苗的成年人應接種 Tdap 疫苗。已接種 Tdap 疫苗的成年人應每 10 年施打一次追加劑。



檢查一下。現已推出可協助您準備看診的檢查表。請瀏覽

[adultwellnessvisit.myuhc.com](https://adultwellnessvisit.myuhc.com)

## 會員資源

# 專屬於您的資訊

我們想以最簡單的方式，讓您盡量善用您的健康計劃。身為我們的會員，您擁有許多可用的服務和福利。

**會員服務部：**取得問題和疑慮的協助。以任何語言尋找醫療照護人員或緊急護理中心、提出福利問題或協助預約掛號 (免付費)。

**1-888-980-8728, TTY 711**

**我們的網站：**我們的網站讓您在一個地方就能取得所有健康資訊。無論身在何處，您都可以找到醫療照護人員、檢視您的福利或查看您的會員身分證。

**myuhc.com/communityplan**

**UnitedHealthcare 應用程式：**隨時隨地存取您的健康計劃資訊。檢視您的承保範圍和福利。尋找附近的網路醫療護理提供者。檢視您的會員身分證、取得前往醫療照護人員辦公室的路線指引，以及更多其他功能。

**在 App Store 或 Google Play 上下載**

**NurseLine：**從護理師那裡獲得全天候的免費健康建議 (免付費)。

**1-888-980-8728, TTY 711**

**數位化選項：**註冊接收電子郵件、簡訊及數位檔案，以更快取得您的健康資訊。

**myuhc.com/communityplan/preference**

**Healthy First Steps®：**在懷孕期間取得協助，並獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。

**1-800-599-5985, TTY 711**

**uhchealthyfirststeps.com**



**Hawai'i Tobacco Quitline：**任何想戒菸的夏威夷居民皆可免費使用此服務。線上註冊或撥打 (免付費)。

**1-800-784-8669, TTY 711**

**hawaiiquitline.org**

**照護管理：**這項計劃適用於有慢性病和複雜需求的會員。您可獲得電話、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)。

**1-888-980-8728, TTY 711**

**交通：**在某些情況下，醫療接送服務涵蓋醫療照護治療或檢查。如果您沒有辦法看醫生、居住在沒有公共交通工具的地區，或是因自身醫療狀況而無法搭乘公共交通工具，請致電給我們的 QUEST Integration 交通服務 ModivCare。請在向醫院完成掛號之後立即撥打電話給 ModivCare，或是至少在預約時間前 48 小時內聯絡 ModivCare。您與醫生的所有醫療預約都應該安排在週一至週四的下午 2 點前。週一的預約應該在上個週四的中午前提出。

**1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**



聯合健康保險社區計劃 (UnitedHealthcare Community Plan) 遵守適用的聯邦民權法，不會因下列理由而歧視他人、將他人排除在外或對人有差別待遇：

- 種族
- 殘疾
- 年齡
- 原國籍
- 膚色
- 性別 (表達或認同)

UnitedHealthcare Community Plan 為殘疾人士提供免費輔助和服務以讓其可以有效地與我們溝通，例如：

- 合格手語翻譯員
- 其他格式 (大字版、語音版、無障礙電子版、其他格式) 的書面資訊

UnitedHealthcare Community Plan 為非以英語為母語的人士提供免費語言服務，例如：

- 合格口譯員
- 其他語言版本的書面資訊

如果您需要上述服務，請致電免費電話 **1-888-980-8728** (聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**) 與我們聯絡。

如果您認為 UnitedHealthcare Community Plan 未能提供上述服務或透過任何方式歧視他人，您可提出申訴，聯絡資訊如下：

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130  
電子郵件：**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

您也可向美國健康及人類服務部 (US Department of Health and Human Services) 的民權事務辦公室提 (Civil Rights Offices) 出申訴，您可透過民權辦公室的投訴入口網站 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 在線上提出投訴，或者透過郵件或電話提出投訴：

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

電話： **1-800-368-1019** (聽力語言殘障服務專線 (TDD)：**1-800-537-7697**)

您可在 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 找到投訴表。

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(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、 <b>1-888-980-8728</b> 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ください。 (TTY: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> )。
(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok <b>1-888-980-8728</b> im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe im kōnono kake. (TTY <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos qué idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: <b>711</b> )
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).