



HealthTalk

邁向更健康的旅程



內容

接種年度流感疫苗的時候到了。使用我們的流感疫苗接種地點搜尋工具，瞭解可以在哪裡接種。請參閱第 2 頁瞭解更多。

Medicaid 續保

不要失去承保

Medicaid 會員每年都必須辦理續保。這個過程稱為「重新決定」。您所在的州會與您聯絡，並告訴您何時該續保。

確保州可以與您聯絡。確保他們有您目前的地址、電子郵件和電話號碼。

當州與您聯絡時，請務必回覆。如果未予回覆，您會有失去健康計畫的風險。



我們在此協助您

瞭解更多資訊，請瀏覽

uhc.com/staycovered。

對抗流感

接種年度流感疫苗的時候到了。

每年都必須接種流感疫苗。建議年滿 6 個月以上的每個人接種。建議接種的 3 個原因是：

1. 可以預防感染流感。
2. 如果您感染了流感，症狀比較不嚴重。
3. 接種還可以保護您的家人免於感染流感。每個人都接種流感疫苗，會讓流感更難傳播。



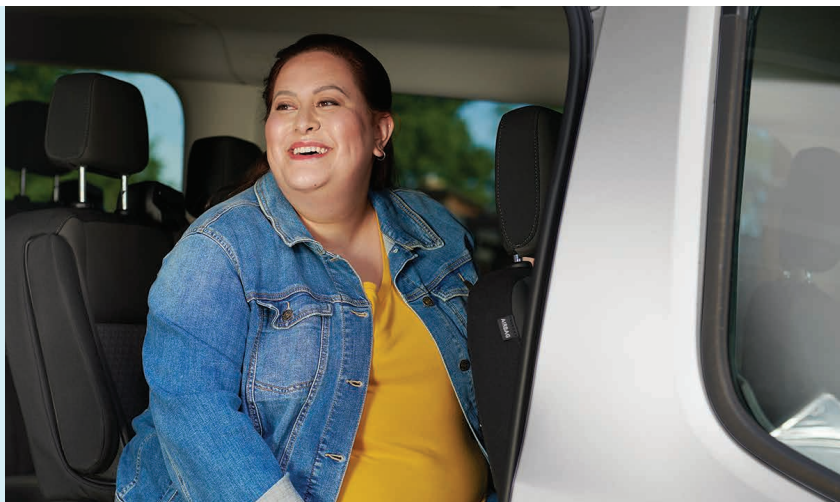
立即接種流感疫苗。您無需支付費用。使用我們的線上工具，讓您輕鬆預約接種。

請瀏覽

myuhc.com/findflushot。

您的會員手冊每年都會更新。前往 myuhc.com/communityplan 取得最新版本。

其中包括我們的《隱私權政策通知》和《禁止歧視通知》。這些資料也可以線上參閱，網址是：uhc.com/privacy 和 uhc.com/legal。



額外福利

獲得前往醫療就診的接送服務

若您是 UnitedHealthcare® Community Plan 的合格會員，同時您符合資格且無其他方式可往返承保就診，則可免費獲得非緊急醫療交通接送。

這代表您可以獲得前往承保醫療就診的交通接送，包括前往主治醫師 (primary care provider, PCP)、產科照護、視力和行為健康服務處就診。

若要規劃接送，或瞭解您是否符合資格，請使用 **UnitedHealthcare® 應用程式** 或瀏覽 myuhc.com/transportation。

乳癌篩檢

乳癌篩檢是指在出現腫塊等疾病徵象之前，先檢查女性的乳房是否有癌症。乳癌篩檢無法預防乳癌，但有助於早期發現，早期治療。建議年齡介於 40 至 74 歲之間的女性進行篩檢。¹ 請與主治醫師討論哪種乳癌篩檢檢測適合您，以及應何時進行。

戒菸是值得的

大多數人都知道吸菸會危害健康。但您知道在美國，每年每 5 人幾乎就有 1 人死於吸菸嗎？²

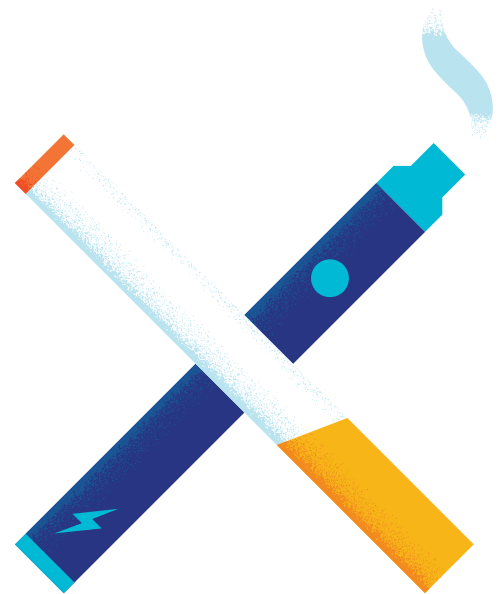
好消息是戒菸可改善健康、降低 12 種癌症的風險，並且可以延長您的生命長達 10 年的時間。³

即使戒菸很困難，您還是可以取得工具和支援來幫助您戒菸。

戒菸訣竅：

- 列出戒菸原因清單
- 選擇戒菸日期，並告訴所有朋友和家人
- 扔掉香菸和打火機
- 請大家不要在您身邊吸菸
- 使用尼古丁替代品，如貼片或口香糖

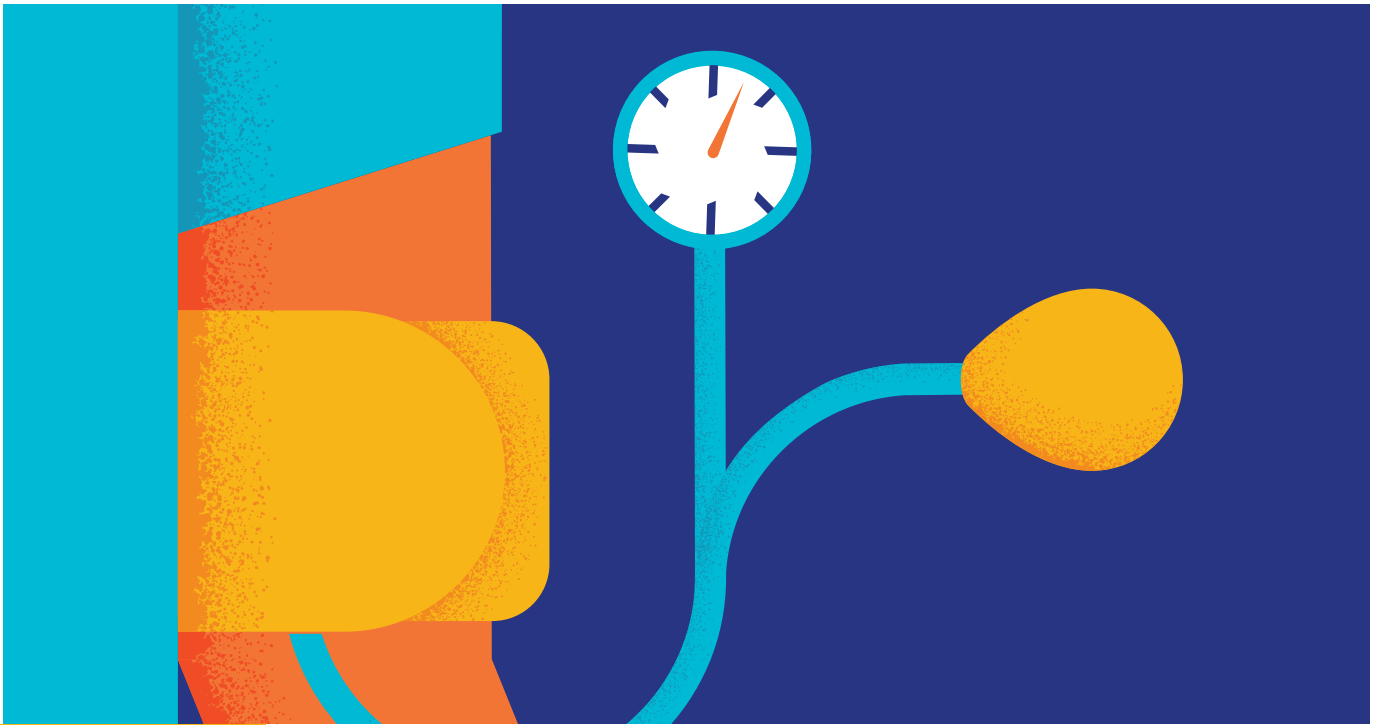
我們支持您的戒菸計畫。登入 myuhc.com/communityplan 或 **UHC 行動應用程式** 與倡導專員聊天，或致電 Hawaii Tobacco Quit Line 免付費電話：**1-800-784-8669**。



¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting



預防照護

控制您的血壓

血壓是血液衝擊動脈壁所引起的壓力。血壓整天都會上下起伏。但是，如果通常保持在 130/80 或更高，這可能表示您血壓持續偏高，也稱為高血壓。

這是必須嚴肅看待的事情，因為可能導致心臟病發作、中風、腎臟問題，甚至視力喪失等問題。請務必知道您的血壓數值，並定期至主治醫師 (PCP) 處就診。您可以和醫師一起制定計畫來控制您的血壓。

我們很樂意為您提供協助

每週 7 天、每天 24 小時均可查看您的計畫
隨時隨地均可尋找您所需的資訊與支援。

UnitedHealthcare 應用程式：

在 App Store® 或 Google Play™ 下載

我們的會員網站：

myuhc.com/communityplan

會員服務：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**，服務時間為夏威夷時間週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30。

針對您的問題和疑慮尋求協助。使用任何語言尋找健康照護者、詢問福利問題或取得約診協助。

NurseLine：免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**

每週 7 天，每天 24 小時免費獲得護理師的健康建議。

UHC Doctor Chat：

下載 **UHC Doctor Chat 應用程式**，或前往

UHCDoctorChat.com 瞭解更多資訊。

使用 UHC Doctor Chat 應用程式馬上聯絡主治醫師 (PCP)。主治醫師每週 7 天、每天 24 小時提供服務，而且可以回答大大小小的問題。

Hawaii Tobacco Quit Line：

免付費電話 **1-800-784-8669**

免費獲得戒菸協助。

交通運輸：

免付費電話 **1-866-475-5746**，

聽障專線 (TTY) **1-866-288-3133**

您可能可以獲得醫療就診往返的交通接送。如需安排接送服務，請在約診前至少 2 個工作日聯絡 ModivCare，或者透過 Google Play 或 App Store 下載 ModivCare 應用程式。

照護管理：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**

有慢性病和複雜需求的會員可獲得電話聯絡、家庭訪視、健康教育、社區資源介紹、約診提醒、交通協助等。

Live and Work Well：liveandworkwell.com

尋找文章、自我照護工具、照護提供者，以及精神健康和物質濫用相關資源。

Hāpai Malama：

免付費電話 **1-888-980-8728**

週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30。

如果您是孕婦，我們的計畫可以為您和寶寶提供獎勵和支援。

Mirza：

讓您的 keiki 有個最好的開始。尋找幫助您的 keiki 茁壯的啟蒙方案。與幫助‘ohana 的計畫合作，無需支付任何費用。傳送簡訊「8010」至免付費號碼 **1-866-238-2068**。

透過 AbleTo 自我照護：ableto.com/begin

此自我照護應用程式免費提供如冥想、呼吸練習、影片等情緒健康工具。

數位化：

myuhc.com/communityplan/preference

註冊接收電子郵件、簡訊及數位檔案，可更快收到您的健康資訊。

Malu Kou Community Connection Center :

免付費電話 **1-808-766-9920**

電子郵件：**malukou@uhc.com**

服務時間為夏威夷時間週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30。

Malu Kou Community Connection Center 位於 51 N. Hotel St., Suite A Honolulu, HI 96817，是一個溫馨的空間，致力於透過支援、提供資源和連結提升當地社區。Malu Kou 提供從健康保健工作坊到住宅轉介、衛生用品以及支援 Medicaid 和營養補充援助計劃 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 申請等服務。該中心還幫助人們瞭解及取得 UnitedHealthcare Community Plan 福利。

社區資源：

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources 提供多項方案，以較低的價格或免費為您提供食物、居所、支付公用設施費用等方面的協助。搜尋您所在區域的相關協助。

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications such as audio and braille for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number **1-888-980-8728, TTY 711.**

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call the toll-free number **1-888-980-8728, TTY 711.**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

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

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

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, and auxiliary aids are available to you. Call member services at 1-800-980-8728, TTY 711.

注意：如果您說**中文 (Traditional Chinese)**，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版、輔助工具）的免費通訊可提供給您。請致電會員服務部：1-800-980-8728，聽障專線（TTY）711。

请注意：如果您说**中文 (Simplified Chinese)**，我们将为您提供免费的语言协助服务，以及免费的其他格式（如大字体）和辅助工具。请拨打 1-800-980-8728 (TTY: 711)，联系会员服务部门。

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjermal. Kirtok jermal in jibañ membōr ro ilo 1-800-980-8728, TTY 711.

ESINESIN: Ika pwun en mei fosun **Chuuk (Chuukese)**, mei wor aninisin chiaku ese kamo pwan ekoch aninis rese kamo ren katouren porous non ekoch nikinik, ussun founwatten mak, me aninisin kapas ese pwan kamo mei tongeni kawor ngonuk. Kokori member services meren ewe nampa 1-800-980-8728, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana **Samoa (Samoan)**, e te maua auaunaga fesoasoani fai fua ma fesoota'iga maua fua i isi faatulagaga e pei o lomiga lapopo'a, ma mea fesoasoani i fesoota'iga a i latou e uai aafiaga tumau. Valaau i Member Services (Auaunaga mo Sui Auai) i le 1-800-980-8728, TTY 711.

HO‘OLOHE: Inā ‘ōlelo **Hawai‘i ‘oe (Hawaiian)**, loa‘a iā ‘oe nā lawelawe kōkua ‘ōlelo manuahi a me nā ‘ōnaehana kama‘ilio manuahi ma nā ‘ano like ‘ole, e like me ka pa‘i nui, a me nā mea kōkua ‘ē a‘e. Kāhea i nā lawelawe lālā ma 1-800-980-8728, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística, a materiales gratuitos en otros formatos (como letra grande) y a servicios auxiliares. Llame a Servicios para Miembros al 1-800-980-8728, TTY 711.

PAKAAMMO: No agsasaoka iti **Ilocano**, sidadaan a magun-odmo dagiti libre a serbisio ti tulong iti pagsasao ken libre a komunikasion kadagiti dadduma a pormat, kas iti dadakkel a letra, ken dagiti auxiliary a tulong. Tawagan dagiti serbisio ti miembro iti 1-800-980-8728, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print, at mga auxiliary na pantulong. Tumawag sa mga serbisyo ng miyembro sa 1-800-980-8728, TTY 711.

注意：日本語 (Japanese)を話される場合は、無料の言語支援サービスや、大きな活字などの他の形式での無料コミュニケーションをご利用いただけます。会員サービスまで 1-800-980-8728、TTY 711までお電話ください。

FAKATOKANGA'I ANGE: 'Okapau 'oku ke lea **Faka-Tonga (Tongan)**, 'oku 'i ai 'a e 'ū sēvesi tokoni ki he lea fakafonuá pea mo e tokoni ta'etotongi fakafetu'utakii 'i he ngaahi founa kehekehe, hangē ko hono ma'u 'o e fakamatalá 'i hono hiki mata'itohi lalahí, pea 'oku 'atā atu kiate koe mo e ngaahi me'angāue fetu'utaki fakatekinolosia tokoni ki he kau faingata'a'ia 'i he fanongó, sió mo e leá. Ta ki he ngaahi ngāue tokoni 'a e kāingalotú 'i he fika 1-800-980-8728, TTY 711.

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식(예: 큰 활자체 및 보조 기구)의 무료 커뮤니케이션을 이용하실 수 있습니다. 가입자 서비스에 1-800-980-8728, TTY 711번으로 전화하십시오.

CHÚ Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn, và các thiết bị hỗ trợ phụ trợ. Vui lòng gọi cho dịch vụ hội viên theo số 1-800-980-8728, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວພິມໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ ໝາຍເລກ 1-800-980-8728, TTY 711.

PANAWAGAN: Kung mosulti ka og **Bisaya (Visayan)**, libre nga serbisyo sa tabang sa pinulungan ug libre nga komunikasyon sa lain-laing pormat, sama sa dakong imprenta, ug auxiliary nga mga tabang anaa kanimo. Tawga ang mga serbisyo sa miyembro sa 1-800-980-8728, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูด**ภาษาไทย (Thai)** คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มีค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-800-980-8728, TTY 711