



HealthTalk

邁向更健康的旅程



內容

當您生病或受傷時，您知道去哪裡尋求治療嗎？請參閱第 2 頁，瞭解獲得您所需照護的最佳地點。

承保照護

健康的開始

前往您的醫療服務提供者處進行年度保健就診

與您的初級醫療提供者安排約診，開始新的一年。您的所有家庭成員每年都應去看一次他們的醫療服務提供者，進行年度保健就診。此項就診是屬於您健保計劃的承保福利。就診期間，您將接受您可能需要的任何篩檢或疫苗。今年冬天，請務必詢問您的醫療服務提供者有關接種嚴重特殊傳染性肺炎疫苗和流感疫苗的資訊。



需要新的醫療服務提供者？

我們可以協助您尋找。

透過 myuhc.com/communityplan

或 UHC 行動應用程式與倡導專員聊天。

瞭解該去何處就醫

當您需要照護時，前往正確的地點可以節省寶貴時間。決定去何處尋求治療時，以下是應牢記的一些事項。

1. 基層醫師 (PCP)

對於大多數疾病和傷勢，您應首先聯絡基層醫師診所。他們也許能夠給您提供居家照護的建議。如有需要，他們也可以透過電話將處方告知藥房。

2. 緊急護理

如果您無法前往您的醫療服務提供者處就診，您可以前往緊急護理中心。緊急護理中心接受輕微疾病和受傷的無預約患者。您也可以撥打全天候開放的免付費電話：**1-888-980-8728** 與護理師交談，或使用我們的 Doctor Chat 應用程式與醫生交談。

3. 急診室 (ER)

遇到危及生命的問題，例如頭部受傷、嚴重過敏反應、呼吸困難、嚴重燒傷或無法控制的出血，請前往急診室或撥打 911。

關懷您的心臟

有些心臟病發作的症狀在男性和女性之間有所不同

在美國，無論男性或女性，主要的死亡原因都是心臟疾病。心臟病發作通常是原因之一。瞭解心臟病發作的徵兆和症狀很重要。

男性和女性都會出現的症狀包括：

- 疼痛擴散至頸部
- 大量出汗
- 胸部疼痛
- 疼痛擴散至肩膀
- 呼吸急促
- 疼痛擴散至手臂

女性還可能出現以下症狀：

- 不明原因的焦慮、無力
- 胃部疼痛
- 頭暈、噁心
- 背部疼痛
- 下顎或牙齒疼痛

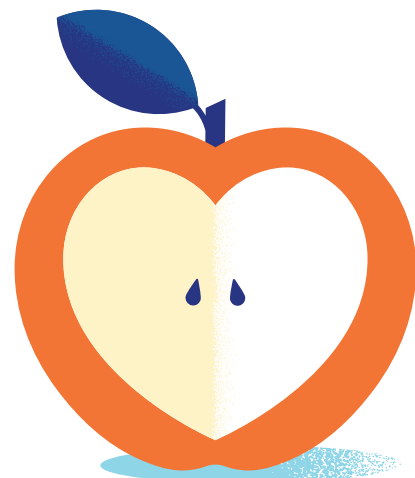
無論什麼年齡都可能發生心臟病發作，但女性首次心臟病發作的年齡通常晚於男性。女性心臟病發作的平均年齡為 70 歲，男性則為 66 歲。



明智的養心之道。健康的生活方式有助於控制心臟疾病。請與您的健康照護者討論您可以做出哪些改變，以降低心臟病發作的風險。

會籍、福利和計畫詳細資料

您可以隨時隨地前往 myuhc.com/communityplan 查看和下載您的會員手冊。想要紙本資料嗎？請撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**，要求郵寄會員手冊給您。



擊碎癌症

及早發現癌症的篩檢

如果您有罹患癌症的風險，接受癌症篩檢非常重要。及早發現癌症更容易治療。下次就診時，向您的醫療服務提供者詢問這些篩檢。

1. 大腸直腸癌篩檢

建議 45 至 75 歲的成人進行大腸直腸癌篩檢。請與您的醫療服務提供者討論最適合您的篩檢選項。

2. 子宮頸癌篩檢

21 至 29 歲的女性應每 3 年接受一次抹片檢查。然後，在 30 至 65 歲之間每 5 年接受一次抹片檢查和 HPV 檢測。抹片檢查持續維持正常結果的女性，可於 65 歲結束檢測。

3. 攝護腺癌篩檢

55 至 69 歲的男性，應自行決定是否接受篩檢。如果您屬於此年齡組別，請與您的醫療服務提供者討論篩檢。

4. 肺癌篩檢

50 至 80 歲的成人，如果有重度吸菸史且目前吸菸（或在過去 15 年內戒菸），應詢問醫療服務提供者是否接受肺癌篩檢。

日常生活

您有 SAD 嗎？

對抗季節性憂鬱症的技巧

季節性情緒障礙 (SAD) 是一種憂鬱症。它發生在寒冷黑暗的冬季。症狀包括悲傷、心情不好、睡眠過多和體重增加。如果您認為自己患有 SAD，請嘗試以下自我照護技巧：

運動。目前已知，體能活動可以讓人感覺更好並緩解壓力。散步、做瑜伽或在室內泳池游泳都可以讓您的身體動起來。

花時間待在戶外。儘管冬季的天空可能比較陰沉，但室外的光線還是可以讓您感覺更好。在午休時間穿上外套，出去散步。如果您不得不呆在室內，請坐在窗戶附近。

服用維生素。SAD 與維生素 D 缺乏有關。請與您的醫療服務提供者討論服用維生素 D 或其他補充劑。

我們很樂意為您提供協助

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星期一至星期五，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或緊急照護中心、詢問福利問題或取得約診協助。

我們的網站：myuhc.com/communityplan

我們的網站將您的所有健康資訊集中在一個地方，您可以隨時隨地尋找健康照護者、檢視您的福利或查看您的會員 ID 卡。

UnitedHealthcare 應用程式：請至 App Store® 或 Google Play™ 下載

隨時隨地存取您的健康計畫資訊。

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

Quit For Life：quitnow.net

免付費電話 **1-866-784-8454**，聽障專線 (TTY) **711** 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。若要預約接送，請在約診前至少 2 個工作天電話聯絡 ModivCare。

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。

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。

Hapai 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。

由 AbleTo 提供的 Self Care 應用程式：

ableto.com/begin

此 Self Care 應用程式為您提供情緒健康工具，讓您紓解壓力並提振心情。查看冥想、呼吸練習、影片和其他資訊。您將免費獲得個人化內容。

社區連線 (Community Connector)：

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare 社區資源提供多項方案，用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。

您的隱私權：

身為 UHC QUEST 會員，您有權要求保護您的隱私。請撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，瞭解我們如何協助保護您的隱私。有關您權利和責任的詳細資訊，請參閱會員手冊第 154 頁，或撥打我們的免付費電話 **1-888-980-8728**。

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

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

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

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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:

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

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Complaint forms are available at:

<http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>.

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.

(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ください。 (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 am ri-ukok eo ejjelok wōñean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejele 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**).