



HealthTalk

增進健康的旅程



健保計劃支援，隨手可得

下載聯合健康保險 (UnitedHealthcare) 應用程式，取得您的計劃福利和承保。可在 App Store® 或 Google Play™ 下載。



計劃福利

維持承保

注意重要更新

維持您醫療補助承保的規則可能即將變更。請務必隨時掌握最新資訊，以便保有您的福利。

您可能必須採取行動才能保有承保。這可能包括更新您的資訊或完成特定要求等事項。

請留意您所在州醫療補助機構提供的訊息。這些訊息將告訴您需要採取哪些行動以及何時採取行動。



隨時留意這些更新資訊，有助於協助您避免承保中斷。



數位技能

在圖書館學習新的數位技能

您當地的圖書館可能提供免費課程，幫助您使用科技工具，並在網上查找值得信賴的健康資訊。

美國圖書館協會提供 Digital Pathways 等方案，協助成人在使用網際網路、電子郵件、視訊通話和網上服務等方面培養信心。這些技能能為您的健康、工作和日常生活提供支持。

圖書館是安全、友善的場所，提供免費支持和學習機會。



嘗試新事物。致電或造訪您當地的圖書館，瞭解可協助您培養技能的課程。



流感疫苗注射

在今年的流感季節保護自己

流感季已經來臨。流感很容易在人與人之間傳播。流感比感冒更嚴重。每年都有許多人染病。有些人可能需要看醫生或住院。

接種流感疫苗是協助保護您和周遭親友的最佳方法。流感疫苗可以協助您避免染病，並有助於預防重症。

流感疫苗屬於承保範圍，您無需支付任何費用。接種流感疫苗快速又簡單。

每年接種流感疫苗十分重要。流感病毒可能會發生變異，因此每年接種有助於在每年流感季節為您提供保護。

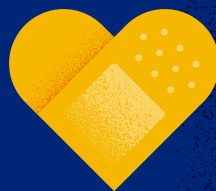


在今年的流感季節獲得保護

請前往醫生處或附近的藥房接種流感疫苗。

每個人對健康的定義都不同

對某些人來說，健康可能代表保持飲食均衡或保持身體活動。對其他人來說，健康可能代表獲得充足休息、管理壓力或滿足長期健康需求。即使只是跨出一小步，也能以最適合您的方式維護您的健康。





Hāpai Mālama

為健康孕期提供額外支持

如果您懷孕了或打算懷孕，您的健保計劃可能會提供額外支持。

Hāpai Mālama 是在您懷孕期間以及寶寶出生後為您提供支持的方案。此方案會為您安排一位護理經理，可協助您持續掌握進度並獲得您需要的護理。

您的護理經理將與您合作擬定計劃，並協助您在寶寶出生前後持續掌握護理進度。

此方案可協助您：

- 預約醫生看診並尋找接送服務
- 在寶寶出生後獲得協助
- 管理懷孕期間的護理
- 尋找當地方案和服務

如果您需要額外協助，您的護理經理可以與您跟進並協助協調您的護理。



想要瞭解更多資訊？請致電 Hāpai Mālama 以確認您是否符合資格並詢問有關此方案的資訊。

癌症篩檢可以拯救生命

照顧自己的健康非常重要。癌症篩檢是可協助及早發現癌症的簡單測試。癌症若能及早發現，可能比較容易治療。

適用於男性和女性的篩檢

- 結腸癌篩檢
- 肺癌篩檢 (適用於目前吸菸或曾經大量吸菸的人士)

適用於女性的篩檢

- 乳癌篩檢 (乳房 X 光攝影)
- 子宮頸癌篩檢 (宮頸塗片檢查或人類乳突病毒 (HPV) 測試)

適用於男性的篩檢

- 前列腺癌篩檢



並非每個人都需要接受相同的測試。您的年齡、家族病史和健康狀況可能會影響您需要接受的篩檢。一些建議的癌症篩檢採集在家中就可以完成。請諮詢您的醫生，確認哪些測試適合您。

會員手冊

會籍、福利和計劃詳情

您的會員手冊每年都會更新。請瀏覽 myuhc.com/communityplan 取得最新版本。其中包括我們的隱私權實施條例通知和不歧視通知。您也可以在线上找到這些文件，網址是 uhc.com/privacy 和 uhc.com/legal。



想索取印刷版？

請致電會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**，要求郵寄會員手冊給您。

透過您的 UCard 充分利用您的福利

您知道嗎？您的健保計劃可能可以為您提供一個簡單的方式，讓您可在同一個地方使用您的福利和獎勵金。聯合健康保險 UCard 可以同時幫助您使用福利和獎勵金。

視您的計劃而定，您可以使用您的 UCard 來支付下列費用：

- 感冒藥和急救用品
- 有益健康的食物，如水果、蔬菜和牛奶
- 家居用品，如清潔用品
- 某些帳單或其他獲得核准的費用
- 嬰兒用品，如尿片或配方奶粉

您也可以透過照顧自己的健康（例如接受檢查或參加有益健康的活動）獲得獎勵。獎勵金會加值到您的 UCard 中，可用於購買用品。

在商店或網上使用您的卡片。您也可以您的帳戶或應用程式中管理卡片，查看您的餘額並追蹤獎勵金。



瞭解詳情。請登入您的聯合健康保險 (UHC) 帳戶或應用程式，查看您的 UCard 並確認您的福利和獎勵金。





透過伸展運動改善活動能力

伸展運動能幫助身體維持正常的活動能力。伸展運動讓您更輕鬆地彎腰、伸手、行走及完成日常活動。

伸展運動適合所有人。有益健康的活動方式對每個人的定義可能不盡相同。您不一定要從事大量運動。每天做一點伸展運動，長期下來可能有助於改善活動能力。

嘗試輕輕伸展您的頸部、背部、手臂及腿部。動作放慢，如果感到疼痛就停止。

伸展運動能幫助您：

- 活動更自如
- 保持靈活
- 更省力地完成日常活動



每天花幾分鐘時間能幫助您身體保持強健，讓身體隨時準備好活動。



在就診時需要口譯員？

語言協助服務免費向會員提供。如果您需要口譯員幫助您在就診時與健康護理提供者溝通，請盡快直接與您醫療護理提供者的診所聯絡。您的醫療護理提供者可以為您安排就診期間的口譯服務。



如果您需要幫助安排口譯服務，請致電會員服務部，電話 **1-888-980-8728**，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**。您也可以在您會員卡的背面找到此電話號碼。會員服務代表可幫助您聯繫您需要的語言協助服務。



我們在此提供協助

每週 7 天，每天 24 小時隨時使用您的計劃
隨時隨地查找您需要的資訊和支持。

聯合健康保險 (UnitedHealthcare) 應用程式：

在 App Store® 或 Google Play™ 下載

我們的會員網站：

myuhc.com/communityplan

會員服務部：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**，週一至週五，夏威夷標準時間 (HST) 上午 7:45 至下午 4:30。針對您的疑問和疑慮尋求協助。使用任何語言尋找健康護理提供者、詢問福利問題或取得幫助安排約診。

UHC Doctor Chat：

下載**聯合健康保險 (UnitedHealthcare) 應用程式**，或瀏覽 **myuhc.com/communityplan** 瞭解詳情。使用 **UHC Doctor Chat** 立即與主治醫生 (Primary Care Providers, PCPs) 取得聯繫。主治醫生 (PCPs) 每週 7 天，每天 24 小時均提供服務，並且可以回答大大小小的問題。

護士專線 NurseLine：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**
每週 7 天，每天 24 小時免費獲得護士的健康建議。

Hawaii Tobacco Quit Line：

免付費電話 **1-800-784-8669**
免費獲得戒菸幫助。

交通運輸：

免付費電話 **1-888-777-3844**，
聽力語言殘障服務專線 (TTY) **1-888-777-3844**
您可能可以獲得往返醫療就診地點的接送服務。如欲安排接送服務，請於就診前至少提前 2 個工作日致電與 MTM Health 聯絡，或下載 MTM Health 應用程式。

護理管理：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**
有慢性病和複雜需求的會員可獲得電話聯絡、到府探視、健康教育、社區資源轉介、約診提醒、接送服務幫助及其他更多服務。

Live and Work Well: liveandworkwell.com

尋找文章、自我護理工具、充滿關懷的醫療護理提供者以及精神健康和物質使用資源。

Hāpai Mālama：

免付費電話 **1-888-980-8728**

週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30

如果您懷孕了，我們的方案可為您和您的寶寶提供獎勵和支持。

Mirza：

讓您的孩子有個最好的開始。尋找幫助您的孩子茁壯成長的啟蒙方案。與幫助您家人的方案合作，您不須支付任何費用。請傳送簡訊「**8010**」至免付費電話 **1-866-238-2068**。

緩和護理：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**
聯合健康保險現在包括社區型緩和護理。這項服務可在醫院外為患有嚴重疾病的病患提供支持，著重於舒適和生活品質。一支由醫生、護士、社工及其他專家組成的專責團隊，在協助管理症狀與壓力之餘，同時也致力於滿足病患身體、情緒及精神層面的需求。緩和護理適用於任何年齡和疾病階段，即使仍在接受治療也適用。

邁向數位化：

myuhc.com/communityplan/preference

註冊接收電子郵件、簡訊和數位檔案，更快收到您的健康資訊。

Malu Kou Community Connection Center (Malu Kou 社區交流中心)：

免付費電話 **1-808-766-9920**

電子郵件：**malukou@uhc.com**

週一至週五，夏威夷標準時間 (HST) 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，致力於透過支持、資源和聯繫提升當地社區。Malu Kou 提供的服務包括：健康和保健工作坊、住房轉介、衛生用品以及醫療補助 (Medicaid，俗稱「白卡」) 和補充營養援助計劃 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 支持。該中心也幫助個人瞭解並取得聯合健康保險社區計劃福利。如果您對您的福利有任何疑問，歡迎您親自造訪我們的聯合健康保險辦公室。週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30。

Oahu: Malu Kou, 51 N. Hotel St., Ste A, Honolulu, HI 96817

Maui: 340 Hana Hwy, Ste B, Kahului HI, 96732

Hilo: 45 Mohouli St, Ste 204, Hilo, HI 96720

社區資源：

uhc.care/HTCommResources

聯合健康保險社區資源擁有各種方案，能為您提供食物、住房、支付公用事業帳單費用及其他各方面的幫助，您只需支付較低的費用，或者完全不用付費。請進行搜尋以尋找您所在地區的協助。

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 1-888-980-8728, 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：1-888-980-8728，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 1-888-980-8728 (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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

MO LE SILAFIA: Afai e te tautala i le gagana **Samoa (Samoan)**, e te maua auunaga fesoasoani fai fua ma fesoata'iga maua fua i isi faatulagaga e pei o lomiga lapopo'a, ma mea fesoasoani i fesoata'iga a i latou e uai aafiaga tumau. Valaau i Member Services (Auunaga mo Sui Auai) i le 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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1-888-980-8728、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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບ ອື່ນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໝ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ ທີ່ ໝາຍເລກ 1-888-980-8728, 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 1-888-980-8728, TTY 711.

โปรดทราบ: หากคุณพูดภาษาไทย (**Thai**) คุณมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือในเรื่องบริการแปลภาษาโดยไม่มี ค่าใช้จ่าย รวมไปถึงการสื่อสารในรูปแบบอื่น เช่น การพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่โดยไม่มีค่าใช้จ่ายเช่นกัน โทรติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-888-980-8728, TTY 711