



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。這些技能可以為您的健康、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。

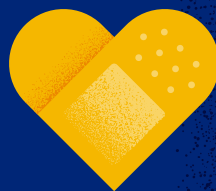


在今年的流感季節獲得保護

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。



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。請諮詢您的醫生，確認哪些測試適合您。



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。

Healthy First Steps 是一項在懷孕期間和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
- 管理懷孕期間的護理
- 在寶寶出生後獲得協助
- 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。



想要深入瞭解？請致電會員服務部以瞭解您是否符合資格並洽詢此方案。



一步一步的小改變，也能帶來更健康的生活

從小地方著手，活出更健康的自己。

改善健康不一定要一次到位。微小的改變日積月累也能帶來很大的效果。一步一步慢慢來，有益健康的習慣就能逐漸融入日常生活中。

想想您想改善的一件事。也許您想多喝水、多吃水果和蔬菜、多活動身體或多睡覺。選擇一個目標，並朝著這個目標邁進。小目標往往比大目標更容易達成。

例如，如果您想多活動身體，可以從每天散步 10 分鐘開始做起。如果您想改善飲食健康，可以在早餐中加入一片水果。這些簡單的步驟可以幫助您建立持久的健康習慣。

肯定自己的進步也很重要。每一次有益健康的選擇，都值得為自己感到驕傲。即使有一天沒有做到，也不要放棄。明天又是一次重新開始再試一次的機會。

朋友和家人也可以提供協助。與您信任的人分享您的目標。他們能鼓勵您，並協助您保持動力。

請記得，改善健康是一個漫長的旅程。您不需要追求完美。最重要的是要能穩定進步，並盡可能養成有益健康的習慣。



採取下一步行動。

這週請選擇一個有益健康的習慣努力培養。今天的小改變可以協助您打造更健康的未來。



查看您的福利 — 您享有的福利可能比您想像中更多

您知道您的健保計劃承保哪些項目嗎？

許多人沒有充分利用自己的所有福利。查看您的計劃有助於您瞭解自己享有的福利。

您可以使用聯合健康保險 (UnitedHealthcare) 應用程式來查看您的福利。當您登入時：

- 請前往「福利」(Benefits) 部份
- 點選您子女的計劃
- 查看哪些服務屬於承保範圍
- 確認您的計劃已支付哪些費用以及您可能應付的費用

瞭解您的福利能協助您做出更明智的選擇，並避免意外的費用。



今天立即花一點時間登入。登入聯合健康保險 (UnitedHealthcare) 應用程式以查詢您的福利。



會員資源

我們在此提供協助

每週 7 天，每天 24 小時使用您的計劃

隨時隨地尋找您需要的資訊和支持。

聯合健康保險 (UnitedHealthcare) 應用程式：

請在 App Store® 或 Google Play™ 下載

我們的會員網站：

myuhc.com/communityplan

New York 州吸菸者戒菸專線：

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

nysmokefree.com

獲得免費戒菸協助。(免付費電話)

會員服務部：

醫療補助 (Medicaid，俗稱「白卡」) / 兒童健保計

劃 (CHP)：**1-800-493-4647**，聽力語言殘障服務

專線 (TTY) **711**

Wellness4Me：**1-866-433-3413**，聽力語言殘障
服務專線 (TTY) **711**

Essential Plan：**1-866-265-1893**，聽力語言殘
障服務專線 (TTY) **711**

UHC Dual Complete NY-Y001：

1-866-547-0772，聽力語言殘障服務專線
(TTY) **711**

針對您的疑問和疑慮尋求協助。使用任何語言尋
找健康護理提供者或緊急護理中心、詢問福利問
題或取得約診協助 (免付費電話)。

全國自殺預防專線：988

988lifeline.org/chat

每週 7 天、每天 24 小時均可透過電話或線上對
話取得協助。

Live and Work Well:

liveandworkwell.com

尋找文章、自我護理工具、護理提供者，以及精神健康和物質使用資源。

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

每月取得 4.5GB 高速數據流量、3,000 通話分鐘數和無限制簡訊服務。此外，還可以選擇以 \$20 購買手機。

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985，聽力語言殘障服務專線 (TTY) 711

uhchealthyfirststeps.com

在整個懷孕期間獲得支持，及時接受產前護理和嬰兒保健護理還可獲得獎勵 (免付費電話)。

Calm Health:

使用 Calm Health 應用程式支持您的精神健康。這款免費應用程式提供多種數位方案，幫助您照顧自己的身心健康。請下載 **UnitedHealthcare® 應用程式**，並在「承保和福利」(Coverage & Benefits) 頁面中尋找 Calm Health 以開始使用。

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。

社區資源:

uhc.care/HTCommResources

聯合健康保險社區資源設有多項方案，透過較低的費用為您提供食物、住房、支付公用事業帳單費用等方面的協助，或者免費為您提供。搜尋您所在地區提供的協助。

人類免疫缺乏病毒 (HIV) 測試: **health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm**

取得有關人類免疫缺乏病毒 (HIV) 和人類免疫缺乏病毒 (HIV) 諮詢、測試、轉介和伴侶通知 (counseling, testing, referral and partner notification, CTRPN) 服務的資訊。其中包括圍產期人類免疫缺乏病毒 (HIV) 預防和新生兒篩檢。

後天免疫缺乏症候群 (AIDS) 研究所:

health.ny.gov/diseases/aids

取得有關各項方案、計劃和服務的實用資訊。

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647, TTY 711.	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-493-4647, TTY 711.	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-493-4647, TTY 711。	Chinese
1-800-493-4647, ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم .TTY 711	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647, TTY 711 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-493-4647, TTY 711.	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647, TTY 711.	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-493-4647, TTY 711.	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647, TTY 711.	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועילעבל פאר אייך אומזיסט. 1-800-493-4647, TTY 711 .	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-493-4647, TTY 711.	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyonang tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-493-4647, TTY 711.	Tagalog
মনোযোগ নামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-493-4647, TTY 711 -এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-493-4647, TTY 711.	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-493-4647, TTY 711.	Greek
توجہ فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647, TTY 711	Urdu