



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 Apple Health (醫療補助) 承保的規則可能正在變更。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。

留意 Washington 健康護理管理局的訊息。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，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有提供免費課程，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。這些技能可支持您的健康、工作和日常生活。

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。



注射流感疫苗

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。流感病毒可能會變異，因此每年接種有助於在每年流感季節保護您。

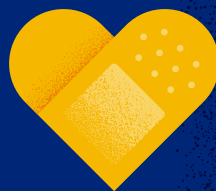


在今年的流感季節獲得保護

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，其可協助您持續掌握進度並獲得您所需的護理。

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，您的護理經理可以跟進您的情況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。



您目前需要哪些疫苗？

不是只有兒童才需接種疫苗。嬰兒、青少年、成人和懷孕人士可能都需要在不同時期接種不同的疫苗，才能持續獲得保護。

疫苗有助於您的免疫系統識別疾病並對疾病做出反應。對兒童而言，按時接種疫苗有助於他們在成長發育的過程中為他們提供保護。對成人而言，由於保護力下降或健康需求改變，因此所需的疫苗可能會隨時間改變。按時接種疫苗有助於預防更嚴重的疾病、減少請假或缺課，並避免可能需要較長時間才能恢復的併發症。

隨著我們即將進入流感和呼吸道疾病的流行季節，現在是想想您或家人可能需要哪些疫苗的好時機。許多人可能已經需要接種某些疫苗，卻還不知道。



如果您不確定，請諮詢您信任的健康護理提供者。 簡短的討論便可協助您按時接種疫苗，並獲得更完善的保護。



您知道嗎？

下背疼痛是人們無法工作或無法從事日常活動的最常見原因之一。如果背痛讓您的行動受到影響，物理治療可能會有所幫助。

您的 Apple Health 物理治療福利包括 (無需事前授權)：

- 物理治療評估：每個日曆年度 1 次
- 出院時重新評估：每個日曆年度 1 次
- 治療服務：每個日曆年度最多 24 個單位 (約 6 小時)

物理治療可以協助您改善行動能力、增強體能，並配合護理計劃促進康復。年滿 21 歲的會員均符合資格*。

*請查看您的計劃以進行確認，並與您的醫療護理提供者討論這項服務是否適合您。

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？

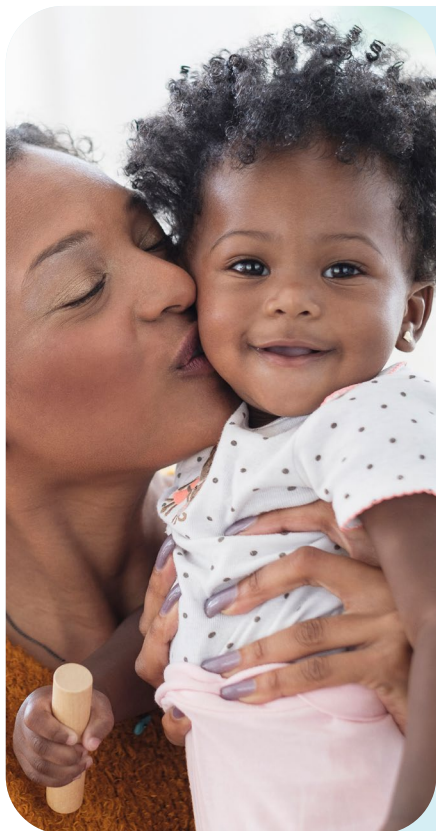
許多人沒有充分利用自己的所有福利。查看您的計劃有助於您瞭解自己享有的福利。

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：

- 前往「福利」(Benefits) 部分
- 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



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。



鉛測試

您可能不會察覺鉛暴露的徵兆。

早期測試可發揮重要作用。

鉛暴露可發生於任何社區，且通常不會引起明顯的症狀。然而，鉛暴露可能會影響孩子的成長、學習能力及發展。好消息是，一項簡單的血液測試就可以及早發現鉛暴露。

所有參加註冊 Apple Health 的兒童都應該在 2 歲前接受鉛測試；如果從未接受過測試，則應在 6 歲前接受測試。



今天立即預約您子女的鉛篩檢。

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 **1-877-542-8997**，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**

取得協助解決您的疑問和疑慮。使用任何語言尋找健康護理提供者或緊急護理中心、提出與福利相關的問題或取得約診協助。

護士專線 NurseLine: 1-877-543-3409，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 (免付費電話)。

UHC Doctor Chat:

使用 UHC Doctor Chat 應用程式立即聯繫主治醫生 (Primary Care Providers, PCPs)。主治醫生 (PCPs) 每週 7 天、每天 24 小時均提供服務，並且可以解答大大小小的疑問。下載**聯合健康保險 (UnitedHealthcare) 應用程式**，或上網 **UHCDoctorChat.com** 瞭解詳情。

交通運輸: 1-877-542-8997，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**

請致電會員服務部，詢問透過 Washington 健康護理管理局 (Health Care Authority, HCA) 提供的交通運輸福利。若需要可以安排交通運輸的服務機構名單，請瀏覽 **hca.wa.gov/transportation-help**

Quit For Life: 1-866-784-8454，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**

myquitforlife.com/uhcwa

免費獲得戒菸協助 (免付費電話)。

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 (免付費電話)。

護理管理：

1-877-542-8997，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、接送協助及其他更多服務 (免付費電話)。

Live and Work Well:

liveandworkwell.com/en/member/uhcwa
尋找文章、自我護理工具、護理提供者以及精神和物質使用資源。

Assurance Wireless:

1-888-321-5880，聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**

每月獲得無限制高速數據流量、分鐘數和簡訊。此外，您還可以免費獲得 Android 智慧型手機。請致電要求將申請表郵寄給您。

社區資源：

uhc.care/HTCommResources

聯合健康保險社區資源擁有各種方案，能以費用減免的方式為您提供食物、住房、支付公用事業帳單費用及其他各方面的協助。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 (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). 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 for persons with disabilities.

If you need these services, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

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 Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

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, are available to you. Call Enrollee Services 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات المسجلين على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)** စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃនិងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

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）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997 ，聽障專線 (TTY) 711 。

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화하십시오.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານພຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ພຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານພຣີ. ໂທຫາໝວຍບໍລິການລົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo (Oromo)** dubbattu yoo ta'e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa'aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر بہ فارسی (Farsi) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga (Somali)**, taageero luuqadeed oo lacag la'aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

ኢቻልቦ:- ትግርኛ (Tigrigna) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ ኣገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፊደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ከትረኩብ ትኽእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝገብቲ ብሲቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською (Ukrainian)**, вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae (Kosraean)**, oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

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. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau (Palawan)**, e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis lounge Rachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei (Pohnpeian)**, mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk (Chuukese)**, mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeru ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab (Yapese)**, bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.