



# HealthTalk

邁向更健康的旅程



## 留有承保範圍 — 請留意您所在州提供的重要資訊

維持醫療補助承保的規則可能會改變。請留意您所在州的醫療補助機構發送的訊息。通知會說明您需要怎麼做才能保有承保。



## 計劃福利

## 社區資源

### 哪裡可以尋求協助。

聯合健康保險社區資源可為您連結全國各地提供的低價或免費支持計畫。

尋找您所在區域的相關協助，包括：

- 返校服裝及用品
- 學校或工作的交通協助
- 食物分發站和社區花園



**開始使用：**開啟 **UHC 行動應用程式**，然後點選**福利**底下的**社區資源** 圖塊。

## 藥物、血壓和熱量

炎熱天氣可能對高血壓患者更為困難，特別是服用藥物的患者。有些血壓藥物可能會讓您失去更多水分。當天氣炎熱，您流汗較多時，可能會導致脫水。

其他藥物可能讓您的身體更難降溫或適應高溫。熱量也能透過使血管放鬆來降低血壓。熱量和藥物同時作用，有時會讓人感到頭暈或無力。

在天氣炎熱時，多喝水、保持涼爽並留意自身狀況，有助於保護您的心臟。



## 保護肌膚免受陽光傷害

到戶外活動既有趣，又有益於健康。這能幫助您活動身體，減輕壓力。您可以盡情享受戶外活動，同時仍能保護肌膚免受皮膚癌的侵害。

大多數皮膚癌都是由過度曝曬陽光引起的。太陽會釋放出紫外線 (UV)。雖然肉眼看不見紫外線，但它們會傷害你的皮膚。紫外線也來自日光浴床和太陽燈。隨著時間推移，它們可能會損壞皮膚細胞。

### 保護皮膚的方法：

保護肌膚最簡單的方法就是使用防曬霜。穿著長袖衣、太陽眼鏡和寬邊帽也有幫助。盡量遠離美黑床。如果您想要讓肌膚呈現古銅色，不妨改用免曬古銅膚色乳液或噴霧。



**每月一次檢查您的皮膚。**留意痣或斑點的大小、形狀或顏色是否有變化。如果您發現任何異狀，請致電聯絡您的醫生並進行約診。





## 取得護理

# 支援管理長期健康問題

## 瞭解您的病況並取得支持，讓您感覺得到最佳狀態

長期受健康問題所苦，生活可能會感到艱難。您可能會感到擔憂或不安。您並不孤單。掌握自身的健康狀況是邁向更好生活與重拾掌控感的第一步。

### 您可能有疑問，例如：

- 我的健康狀況如何？
- 它如何影響我的身體？
- 哪些療程可以幫助我？
- 如果我不做出健康的生活調整，會發生甚麼情況？

我們的疾病管理方案隨時為您提供協助。其中為您提供資訊與支援，助您為自身健康做出明智的選擇。

### 我們針對多種健康病況提供協助，包括：

- |                   |               |          |
|-------------------|---------------|----------|
| • 氣喘              | • 慢性肺病 (COPD) | • C 型肝炎  |
| • 注意力不足過動症 (ADHD) | • 憂鬱症         | • 高血壓    |
| • 心臟病             | • 糖尿病         | • 肥胖     |
|                   | • 心臟衰竭        | • 鐮狀細胞疾病 |



您可以瀏覽 [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness)，查詢工具、提示和支持。這些資源是為了幫助您安心照顧自己的健康。



精神健康

## Calm Health

心理。身體。完整的您。

介紹 Calm Health, 一個免費的應用程式, 可幫助聯合健康保險社區計劃會員增進其心理健康。

Calm Health 應用程式讓使用者可輕鬆進入支持資源庫 — 包括冥想練習、精神健康方案、提升專注力的運動、壓力管理內容等。下載 **聯合健康保險應用程式**, 在承保和福利 (Coverage and Benefits) 頁面中尋找 Calm Health, 或下載 Calm Health 應用程式, 開始使用。



會員手冊

## 會籍、福利和計畫詳細資料

您的會員手冊每年都會更新。前往 [myuhc.com/communityplan](https://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](https://uhc.com/privacy) 和 [uhc.com/legal](https://uhc.com/legal)。



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。



## 我們在此協助您

### 隨時隨地存取您的計畫

隨時隨地都可以尋找您所需的資訊與支援。

### 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](https://myuhc.com/communityplan)

### 會員服務：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線

(TTY) **711**，週一至週五，夏威夷時間 (HST) 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。

### UHC Doctor Chat

下載聯合健康保險應用程式，或前往網站

[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 瞭解詳情。使用

**UHC Doctor Chat** 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。

### 護士專線 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。

### 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 **1-888-777-3844**，

聽障專線 (TTY) **1-888-777-3844**

您可能可以獲得醫療就診往返的交通接送。

如欲安排接送，請至少於約診前 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](https://liveandworkwell.com)

尋找文章、自我護理工具、護理醫療護理提供者以及心理健康和物質使用資源。

### 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。如果您懷孕，我們的計劃可以為您和您的寶寶提供獎勵和支持。

### 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**。

### 緩和護理：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線

(TTY) **711** 聯合健康保險現在包括社區型緩和護理。這項服務支援在醫院外嚴重疾病患者的生活，著重於舒適和生活品質。一支由醫生、護士、社工及其他專業人員組成的專責團隊，在協助管理症狀與壓力之餘，同時也致力滿足患者的身體、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，即使持續接受治療也適用。

## 會員資源

### 邁向數位化：

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://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：**

免付費電話 **1-808-766-9920**

電子郵件：**[malukou@uhc.com](mailto:malukou@uhc.com)**

週一至週五，夏威夷時間 (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。

如果您對您的福利有任何疑問，歡迎您親自前往我們的聯合健康保險辦公室與我們聯絡。週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30

**歐胡島 (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](https://uhc.care/HTCommResources)**

UnitedHealthcare 社區資源擁有多項計劃，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。

## 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 jerbal 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 auaunaga 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 (Auaunaga 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 founga 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 (Laotian)** ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານຟຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນຮູບແບບ ອັນໃຫ້ຟຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ໃຫ້ທ່ານຟຣີ. ໂທຫາໜ່ວຍບໍລິການສະມາຊິກ 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 โปรดติดต่อฝ่ายบริการสมาชิกได้ที่หมายเลข 1-888-980-8728, TTY 711