



HealthTalk

增進健康的旅程



維持承保 — 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在發生改變。請留意您所在州的醫療補助機構寄送的訊息。其中會說明您需要採取甚麼行動才能保留承保。



計劃福利

社區資源

可以前往何處尋求協助。

聯合健康保險社區資源可為您聯絡全國各地提供低價或免費支持的方案。

尋找您所在地區提供的協助，包括：

- 返校服裝及用品
- 前往學校或工作地點的交通運輸協助
- 食物分發站和社區花園



如欲開始使用：開啟 UHC 行動應用程式，然後點選福利 (Benefit) 之下的社區資源 (Community Resources) 圖塊。



心臟健康

藥物、血壓和高溫天氣

炎熱天氣對高血壓患者來說可能更加難熬，特別是在服用藥物的患者。有些血壓藥物可能會讓您失去更多水份。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更難適應高溫。高溫天氣也可能因為使血管放鬆而導致血壓降低。高溫天氣和藥物同時作用，有時可能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。



預防護理

保護皮膚免受陽光傷害

前往戶外活動既有趣，又有益健康。能幫助您活動身體，緩解壓力。您可以盡情享受戶外活動，同時仍能保護皮膚，預防皮膚癌。

大多數皮膚癌都是由陽光過度曝曬所引起的。太陽會釋放紫外線 (ultraviolet, UV)。雖然肉眼看不見，但紫外線 (UV) 會傷害您的皮膚。日光浴床和太陽燈也會釋放紫外線 (UV)。隨著時間推移，它們可能會損壞皮膚細胞。

保護皮膚的方法

保護皮膚最簡單的方法就是使用防曬乳。穿著長袖衣物、戴太陽眼鏡和寬邊帽也有幫助。儘量遠離日光浴床。如果您想要讓皮膚呈現古銅色，不妨改用免曬古銅膚色乳液或噴霧。



每月檢查您的皮膚一次。留意痣或斑點的大小、形狀或顏色是否有變化。如果您發現任何變化，請致電您的醫生並進行約診。



管理長期健康問題的支持

瞭解您的病況並取得支持，讓您感到最佳狀態

罹患長期健康問題，可能會讓生活更加艱難。您可能會感到擔憂或不安。您並不孤單。瞭解自己的健康狀況是讓自己感覺更好、更能有所掌控的第一步。

您可能有意見，例如：

- 我有甚麼健康病況？
- 其如何影響我的身體？
- 哪些治療可能對我有幫助？
- 如果我不做出有益健康的改變，可能會發生甚麼情況？

我們的疾病管理方案在此為您提供協助。方案會為您提供資訊與支持，讓您能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
- 憂鬱症
- 注意力不足過動症 (Attention deficit hyperactivity disorder, ADHD)
- 糖尿病
- 心臟衰竭
- 心臟病
- C 型肝炎
- 慢性肺病 (Chronic lung disease, COPD)
- 高血壓
- 肥胖症
- 鐮刀型細胞疾病



您可以瀏覽 myuhc.com/communityplan/healthwellness，查詢各種工具、提示和支持。這些資源旨在幫助您更有自信地照顧自己的健康。





精神健康

Calm Health

心理。身體。完整的您。

隆重介紹免費應用程式 Calm Health，可幫助聯合健康保險社區計劃會員增進精神健康。

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、提升專注力的練習、壓力管理內容等等。下載**聯合健康保險 (UnitedHealthcare) 應用程式**，並在承保和福利 (Coverage and Benefits) 頁面中尋找 Calm Health，或下載 Calm Health 應用程式以開始使用。

📋 詐欺和濫用

如何舉報詐欺和濫用

如果您知道發生健康護理詐欺或濫用事件，請務必進行舉報。您的隱私會受到保護，且無須提供您的姓名。



請致電 New York 州詐欺、浪費和濫用專線
1-877-87-FRAUD (1-877-873-7283)。



📋 會員資源

我們在此協助您

每週 7 天，每天 24 小時使用您的計劃

隨時隨地取得您需要的資訊與支持。

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：

醫療補助 (Medicaid，俗稱「白卡」) / 兒童健康計劃 (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)。



New York 州吸菸者戒菸專線：

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

(免付費電話)

nysmokefree.com

免費取得戒菸協助。

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

在整個懷孕期間取得支持,並透過按時接受產前檢查及嬰兒保健檢查取得獎勵(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 and 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,以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擁有各種方案,能以較低費用或免費為您提供食物、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。

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、計劃和服務方面的實用資訊。

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 1-800-493-4647, 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 איין 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 serbisyong 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