



HealthTalk

邁向更健康的旅程



當您生病或受傷時，您知道去哪裡尋求治療嗎？

請參閱第 3 頁，瞭解獲得您所需照護的最佳地點。



保健就診

健康的開始

前往您的醫療服務提供者處進行年度保健就診

與您的主治醫師 (Primary Care Provider, PCP) 安排約診，開始新的一年。

您的所有家庭成員每年都應去看一次他們的主治醫師，進行年度保健就診。此項就診是屬於您健保計劃的承保福利。就診期間，您將接受您可能需要的任何篩檢或疫苗。今年冬天，請務必詢問您的主治醫師有關接種嚴重特殊傳染性肺炎疫苗和流感疫苗的資訊。

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 取得最新版本。其中包括我們的《隱私權政策聲明》和《禁止歧視聲明》。這些資料也可以線上參閱，網址是：uhc.com/privacy 和 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**，要求寄送會員手冊給您。



今年冬天您感到情緒 低落嗎？

幫助應對季節性憂鬱症的簡單方法

有時候，當季節變化時，尤其是在冬天，人們會感到悲傷或疲倦。這稱為季節性憂鬱症或「冬季憂鬱」。您可能感到情緒低落、常想睡覺，甚至體重增加。如果您注意到這些感覺，請嘗試以下簡單的訣竅：

- **活動您的身體：**運動可以幫助您感覺更快樂。您可以嘗試走路、跳舞、游泳或做瑜伽，任何會讓您動起來的活動。
- **外出：**新鮮空氣和陽光能讓您感覺更好。散步、在戶外從事娛樂活動，或只是坐下來享受戶外環境。
- **獲得充足的睡眠：**盡量每天在相同時間上床和起床。睡眠充足可改善您的情緒。
- **檢查您的維生素：**有時候，感到悲傷與缺乏足夠的維生素 D 有關。請與您的醫師確認服用維生素的相關資訊。

如果您仍然感到憂鬱，請諮詢醫療服務提供者或您信任的人。



如果您遇到心理健康緊急狀況，請致電或發送簡訊至 **988 自殺和危機生命線 (Suicide & Crisis Lifeline)**，以獲得受過訓練之危機諮詢師的支持，服務時間每週 7 天、每天 24 小時提供服務。



知道去何處接受照護

您的選項指南

當您感覺不舒服時，可能會感到困惑，不知道去何處接受照護。如果可能，您應從您的主治醫師（PCP）開始。如果您的主治醫師無法提供服務，也請務必瞭解您的其他選項。

使用本指南有助於盡快找到合適的照護。

情況	照護選項
有非緊急健康問題或需要預防性照護嗎？	主治醫師（PCP） 向醫師就診。他們知道您的健康史，並可在需要時將您轉診給專科醫師。
是否有非緊急健康問題，而您的主治醫師無法提供服務？	便捷照護診所 前往在大型零售商店、藥房和雜貨店提供的便捷照護診所。或者嘗試每週 7 天、每天 24 小時提供服務的視訊回診，網址為 uhcdoctorchat.com 。
需要快速的非緊急照護？	緊急照護 嘗試緊急照護。無需預約，等待時間通常比急診室短很多。
發生心理健康緊急事件？	請前往心理健康危機中心（Mental health crisis center），或致電 988。
發生醫療緊急情況？	請前往急診室，或撥打 911。



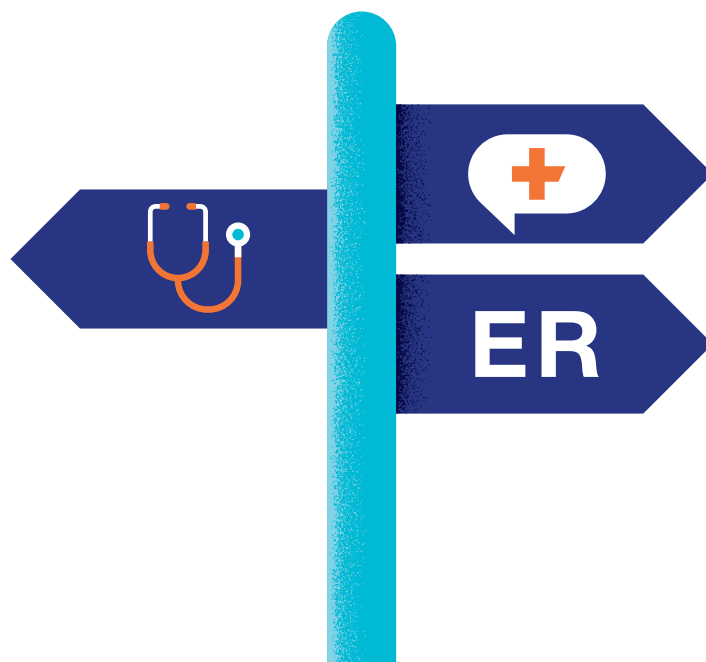
不確定要前往何處？

請撥打 NurseLine 免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**，與每週 7 天、每天 24 小時均可提供協助的護士交談。



需要新的醫療服務提供者？

我們可以協助您尋找。透過 myuhc.com/communityplan 或 UnitedHealthcare 行動應用程式與倡導專員通話。





瞭解您的身體

什麼是甲狀腺， 它有何作用？

甲狀腺是頸部前方的一個小腺體。它製造荷爾蒙，幫助您的身體使用能量、成長和保持健康。這些荷爾蒙有助於以下功能：

- 心跳
- 消化
- 腦部和骨骼生長
- 肌肉運動
- 體溫
- 月經（女孩）

測試與治療

如果您有疑慮，請與您的醫師討論。他們可以用血液檢測檢查您的甲狀腺。如果有問題，他們可能會進行更多檢測或給予您藥物，幫助您的甲狀腺功能更好。

甲狀腺問題

有時甲狀腺功能不正常。以下是一些常見問題：

- **甲狀腺功能低下** – 甲狀腺運作過慢，無法製造足夠的荷爾蒙
- **甲狀腺功能亢進** – 甲狀腺運作過快，且製造過多荷爾蒙
- **甲狀腺腫** – 甲狀腺變得大於正常
- **甲狀腺癌** – 有害細胞在甲狀腺中生長



支持服務

健康的社會決定因素

良好的健康不僅包括醫學檢查和治療。獲得健康食品、安全住房、交通和財務安全等日常必需品至關重要。如果缺少任何一項，都可能會對您的健康、福祉和生活品質造成重大影響。

UnitedHealthcare 社區資源可協助您獲得提供低廉或免費支持的計劃和資源，包括：

- 家庭節能改造
- 學校或工作的交通協助
- 保暖毛毯和冬季衣物



請造訪 uhc.care/HTCommResources，
尋找您所在地區的協助。或在
UnitedHealthcare 應用程式中找到我們。



計劃資訊

完成您的健康風險 評估 (Health Risk Assessment, HRA)

感謝您成為 UnitedHealthcare Community Plan 的會員。為了協助我們為您找到適合您的福利和服務，我們通知您時，請務必完成簡短的調查。調查會詢問有關您健康的簡單問題。您的答案將保密，且不會影響您的福利。





我們很樂意為您提供協助

每週 7 天、每天 24 小時均可查看您的計劃
隨時隨地取得您所需的資訊和支持。

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：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**，服務時間為夏威夷標準時間星期一至星期五，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。

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。

UHC Doctor Chat：

下載 **UHC Doctor Chat 應用程式**，或前往

UHCDoctorChat.com 瞭解更多。

使用 UHC Doctor Chat 應用程式馬上聯絡主治醫師 (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。

Hawaii Tobacco Quit Line：

免付費電話 **1-800-784-8669**

免費獲得戒菸協助。

交通服務：

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。若要安排接送服務，請在約診前至少 2 個工作天致電 MTM Health，或下載 MTM Health 應用程式。

照護管理：

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以獲得電話聯絡、家庭探訪、健康教育、社區資源轉介、約診提醒、交通協助等。

Live and Work Well：liveandworkwell.com

尋找文章、自我照護工具、照護提供者，以及精神健康和物質濫用相關資源。

Hāpai Malama：

免付費電話 **1-888-980-8728**

星期一至星期五上午 7:45 至下午 4:30。

如果您是孕婦，我們的計畫可以為您和寶寶提供獎勵和支援。

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**。

由 AbleTo 提供的 Self Care 應用程式：

ableto.com/begin

此自我照護應用程式免費提供如冥想、呼吸練習、影片等情緒健康工具。

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 :

免付費電話 **1-808-766-9920**

電子郵件：malukou@uhc.com

星期一至星期五，夏威夷標準時間 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，我們邀請您親自前往我們的 UnitedHealthcare 辦公室拜訪我們。星期一至星期五上午 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

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。