



# HealthTalk

邁向更健康的旅程



**健康全年無休 — 現在您的健康計畫支援也是如此**

下載 **UnitedHealthcare** 應用程式，隨時隨地取得您的計畫福利和承保。可在 App Store® 或 Google Play™ 下載。

**承保照護**

## 節省藥房費用

成藥產品是您無需處方即可購買的品項。成藥包括感冒和過敏藥物、止痛藥、維他命、急救藥膏以及其他產品。您的福利可能會降低成藥項目的費用。



**有疑問？**

透過 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)  
或 **UHC 行動應用程式** 與倡導專員通話。

## 糖尿病和牙齒健康

美國有超過 3,800 萬人患有糖尿病。<sup>1</sup> 高血糖會使保持口腔健康變得更加困難。每天刷牙和使用牙線清潔牙齒有助於避免牙痛和感染。牙科定期就診也有幫助。您的牙醫可以在蛀牙和牙齦問題變得嚴重之前發現並協助治療。



如需協助尋找牙醫，請撥打第 5 頁所列的電話號碼聯絡會員服務部。並請記得每 3 個月檢查您的 a1c。

## 瞭解您的健康狀況

如果有健康問題，您可能會有疑問，例如：

- 這是什麼疾病？
- 此病症會如何影響我的健康？
- 如何治療？

我們的疾病管理計畫可以提供協助。請造訪 [myuhc.com/communityplan/healthwellness](https://myuhc.com/communityplan/healthwellness)，以瞭解下列資訊：

- 氣喘
- 憂鬱症
- 注意力不足過動症 (ADHD)
- 糖尿病
- 冠狀動脈疾病 (Coronary artery disease, CAD)
- 心臟衰竭
- 慢性阻塞性肺病 (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD)
- C 型肝炎
- 高血壓
- 肥胖
- 鐮狀細胞

## 在生產後照顧您的身體

您的身體在生產後需要復原。雖然您的新生兒需要很多關注和照護，但是照顧您自己也很重要。

- 盡可能多休息。在寶寶睡覺時趕緊補眠。
- 盡量正確飲食。健康均衡的飲食有助於身體復原。
- 保持一些身體活動。請先諮詢您的健康照護者。如果他們說可以，每天試著走路並做產後運動，即使只有幾分鐘。
- 對朋友和家人誠實以待。在有需要時尋求協助。

如果您患有高血壓、糖尿病或體重過重，可能發生子癲前症和其他併發症的風險較高。若要深入瞭解必須注意的警訊，請瀏覽 [cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs](https://cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs)。

# 立即安排與您主治醫師 (Primary Care Provider, PCP) 的約診

年度體檢 (或年度保健門診) 有助於維持健康。這些是其他醫療疑慮看診之外的就診。即使您並未感到不適，每年找主治醫師看診一次仍然很重要。

## 該就診為免費提供

- 請找您的網路內主治醫師看診
- 您的主治醫師是您最常前往就診，獲得大部分照護的主要醫師
- 攜帶會員 ID 卡

## 排定約診

- 是否需要協助預約掛號？  
我們可提供協助。透過 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 或 **UnitedHealthcare® 應用程式**，與會員服務部通話

## 就診時的可預期情況

- 您的主治醫師可能會檢查您的心臟和肺部、聽力、視力和身體質量指數 (body mass index, BMI)<sup>2</sup>
- 詢問適合您的其他檢驗、篩檢或注射
- 請與您的主治醫師討論您的任何健康問題，以及有罹患風險的疾病



<sup>2</sup>美國疾病控制中心 (CDC)

## 保護您的皮膚

皮膚癌是美國最常見的癌症。據估計，每天有將近 9,500 人確診罹患皮膚癌。<sup>3</sup> 室內和戶外曬成古銅色肌膚皆可能導致罹患皮膚癌的風險升高。<sup>4</sup>

其他罹患皮膚癌風險較高者包括：

- 膚色白皙人士
- 髮色淺、紅髮或金髮人士
- 眼睛為藍色、綠色或灰色的人士

保護皮膚的方法：

- 塗抹防曬乳
- 穿戴防曬衣和寬邊帽
- 避免人造仿曬間，改用免日照仿曬乳液

每月檢查皮膚，觀察痣的大小、形狀或顏色是否有變化。

如果發現任何皮膚相關的變化，請致電您的服務提供者並安排檢查。



### 會員諮詢群組

## 請加入我們的會員諮詢群組 (Member Advisory Group, MAG)

UnitedHealthcare 希望收到您的意見，以便進一步瞭解您喜歡健康計畫的哪些部分、我們可以改善之處，以及我們可以如何協助您獲得所需的照護。



如果您願意加入 MAG，請撥打我們的免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**，服務時間：週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30。

<sup>3</sup>melanomafoundation.org/statistics

<sup>4</sup>aimatmelanoma.org

## 會員手冊

## 會籍、福利和計畫詳細資料

您可以隨時隨地前往 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 查看和下載您的會員手冊。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。



## 會員資源

## 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畫  
隨時隨地均可尋找您所需的資訊與支援。

**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**，服務時間為夏威夷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](https://UHCDoctorChat.com) 瞭解更多資訊。

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。

**Quit For Life：**[quitnow.net](https://quitnow.net)

免付費電話 **1-866-784-8454**，聽障專線 (TTY) **711**

免費獲得戒菸協助。

**交通運輸：**

免付費電話 **1-866-475-5746**，聽障專線 (TTY) **1-866-288-3133**

您可能可以獲得醫療就診往返的交通接送。如需安排接送服務，請在約診前至少 2 個工作日聯絡 ModivCare，或者透過 Google Play 或 App Store 下載 ModivCare 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、自我照護工具、照護提供者，以及精神健康和物質濫用相關資源。

**Hapai Malama：**

免付費電話 **1-888-980-8728**

週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30。

如果您是孕婦，我們的計畫可以為您和寶寶提供獎勵和支援。

**透過 AbleTo 自我照護 : [ableto.com/begin](https://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。

**數位化：**

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

註冊接收電子郵件、簡訊及數位檔案，可更快收到您的健康資訊。

**社區資源：**

**[uhc.care/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

UnitedHealthcare Community Resources

提供多項方案，以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。

**Expressable : [expressable.com/united](https://expressable.com/united)**

與持照的語言治療師合作，居家舒適地進行一對一線上課程，包含每週練習活動、教育及支援，協助您更快達成目標。

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or has discriminated in any way, you can file a grievance with:

**Civil Rights Coordinator**  
**UnitedHealthcare Civil Rights Grievance**  
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

By mail: U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

By phone: **1-800-368-1019** (TDD **1-800-537-7697**)

Complaint forms are available at:

**<http://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**.

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at  
**1-888-980-8728, TTY 711.**

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎？如有需要，請致電**1-888-980-8728**，我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjelok wōñean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejele im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).