



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

# HealthTALK



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## 主要議題

讓骨骼更強壯.....	第 2 頁
哮喘用藥.....	第 3 頁
避免百日咳.....	第 4 頁
鉛中毒.....	第 4 頁
兒童安全.....	第 5 頁
加入 MyUHC.com.....	第 6 頁
糖尿病性眼科疾病.....	第 7 頁

## 是新會員嗎？

### 為新成員提供的 3 個方法

充分利用您的福利。遵照這些方法以獲得良好的開端。

- 1. 隨身攜帶會員 ID 卡。**請每次看醫生、到門診就診或去藥房時出示您的 ID 卡。如果您尚未獲得會員卡，請告知我們。
- 2. 看主治醫生 (PCP)。**致電您的 PCP 辦公室，並要求在 30 天內進行體檢。您的 ID 卡上有他們的姓名和電話號碼。
- 3. 完成健康評估。**不到 15 分鐘即可完成。它可以幫助我們為您提供您需要的服務。我們會給您打電話以詢問有關您健康的問題，或者您可以在方便時給我們來電。



**提供幫助。**致電會員服務中心，完全免費。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。或者訪問我們的網站 **UHCCommunityPlan.com**。

## 接受檢測

您知道如何對結腸癌防患於未然嗎？結腸癌剛開始時只是一個稱為息肉的小腫塊。結腸鏡檢查可以發現並切除息肉。沒有息肉便不會患上癌症。

近來，結腸鏡檢查已經變得更加容易和不難受了。請不要難為情或害怕接受結腸鏡檢查。年滿 50 歲後便應接受第一次檢查。

### 增加風險的因素

- 炎症性腸病
- 家族病史
- 大量攝入紅肉或脂肪
- 抽菸
- 肥胖症

### 降低風險的因素

- 大量攝入纖維
- 大量攝入水果和蔬菜
- 服用阿斯匹林或 NSAID
- 經常鍛煉
- 婦女使用激素替代療法



**家族病史。** 如果某個家庭成員患有結腸癌，請諮詢醫生以瞭解您是否應在 50 歲以前接受檢測。



## 昂首挺胸

不管年齡如何，鍛煉都有助於保護您的骨骼。

您知道骨骼是活組織嗎？透過運動和健康飲食可以讓它變得更強壯。年輕時進行運動有助於加強骨質，從而在您年老時提供保護，避免骨質疏鬆和骨折。年老後，經常運動有助於保持骨骼強健，也有助於肌肉生長。強壯的肌肉可以在跌倒或發生其他事故時給老年人的骨頭提供緩衝和保護。

鍛煉骨骼的最佳方法是負重活動，包括迫使您抗地心引力的運動，例如：

- 散步
- 爬樓梯
- 跳舞
- 負量訓練
- 慢跑



**為時不晚。** 任何時間開始鍛煉身體都不晚。在開始新的運動計劃之前，請諮詢您的醫生，瞭解適用於您的安全運動方式。您的病案管理人員可以幫助您找到價錢合適的運動方式。



# 深呼吸

## 瞭解您的哮喘用藥

有許多不同的藥物可用於治療哮喘。您的醫生將為您開出合適的藥物。請確保遵醫囑服藥。不要在未諮詢醫生的情況下停止服用，即使您感覺病情好轉。您應該制定書面哮喘行動計劃來幫助您瞭解服用什麼藥物以及何時服用。

### 長期藥物治療

有些藥物需要每天服用，即使您已經感覺良好。長期服用這些藥物可以控制哮喘。這些藥物可以口服或吸入。大多數透過減少腫脹和打開呼吸道提供幫助。您可能還需要服用抗過敏藥物。當您首次開始服用長期藥物時，需要幾週時間才會開始感覺好轉。不是每個患有哮喘的人都需要長期藥物治療。

### 急救藥物

患有哮喘的大多數人都有吸入式急救藥物，只需要在出現症狀時服用這些藥物即可。您應該隨時隨身攜帶這些藥物。急救藥物可以在幾分鐘內終止哮喘發作，並在幾個小時內持續發揮作用。這些藥物可以放鬆氣道中的肌肉。如果控制症狀有困難，還可能需要服用幾天或幾週的類固醇藥物。



**加入計劃。** UnitedHealthcare 提供疾病管理計劃。這些計劃可以幫助患有哮喘、糖尿病和其他症狀的人們掌握自己的健康狀況。您可以獲得護士的建議和護理提醒。要加入疾病管理計劃，請致電您的病案管理人員。

# 全家努力

## 全家預防百日咳。

百日咳病案繼續上升。百日咳也稱為頓咳。它會引起長達數週的劇烈咳嗽，而且傳播速度非常快。

有百日咳疫苗，需要多次注射。幼兒疫苗稱為 DTaP。青春期前的孩子和成人疫苗稱為 Tdap。兩種疫苗都可以預防破傷風、白喉和百日咳。

年齡太小而無法接種疫苗的嬰兒患百日咳的風險很高。他們癥狀可能會很重。患上百日咳的嬰兒有一半需要住院治療。

您的家人可以幫助避免在家中和社區中患上百日咳。

- 嬰兒需要在 2、4 和 6 月齡時接種 DTaP。
- 學步兒需要在 15 和 18 月齡之間接種 DTaP。
- 兒童需要在上幼稚園之前接種 DTaP。
- 青春期前兒童需要在 11 和 12 歲之間接種 Tdap。
- 成人需要每 10 年接種一次 Tdap。孕婦及任何年齡、周圍有嬰兒的人都需要確保自己接種疫苗。如果您不知道最後一次接種的時間，則為保險起見再接種一次。



**看 PCP。** 詢問您的主治醫生有關接種疫苗事宜。

如果您需要新的 PCP，請致電會員服務中心，完全免費。對於 QExA 會員，電話為 1-888-980-

8728 (打字電話 711)。對於 QUEST 會員，電話為

1-877-512-9357 (打字電話 711)。或者，使用

[UHCommunityPlan.com](http://UHCommunityPlan.com) 提供的線上服務提供者名錄。



## Lead Away!™

(除掉鉛！)

幫助預防鉛中毒

支持 UnitedHealthcare 和《芝麻街》(Sesame Street) 的非營利組織 Sesame Workshop 攜手合作，製作了 *Lead Away!* (除掉鉛！)。這項活動為家庭提供了有關鉛檢測和如何預防鉛中毒的資訊。

對鉛進行瞭解有助於讓您全家健康。您不會輕易看到鉛，但家中的所有人可以齊心協力地把鉛除掉。

鉛是可以在某些常見物品中找到的一種金屬。如果鉛進入體內，可能會讓人生病，尤其是正在長身體的幼兒。當鉛進入體內時，便稱為鉛中毒。知道在哪里可以找到鉛是遠離鉛的第一步。可以在以下物質中找到鉛：

- 灰塵
- 舊陶瓷或白鐵廚房用品
- 土壤
- 某些玩具珠寶和項鍊
- 剝落的油漆
- 某些進口化妝品、玩具和蠟筆
- 舊管道

血液檢測可幫助您瞭解您的孩子體內是否含有任何鉛。請務必瞭解這一點，以便您可以確保在孩子有需要時獲得幫助。請向醫生瞭解對孩子進行檢測的最佳時間。通常應在 1 和 2 歲之前對孩子進行檢測。



**對鉛有所瞭解！** 有關詳細資訊，請訪問 [sesamestreet.org/lead](http://sesamestreet.org/lead)。下載 *Lead Away!* 錢夾卡和為孩子們準備的特別活動！



Partners in Healthy Habits for Life

TM/© 2013 Sesame Workshop



## 不斷摸索

如果您的孩子患有多動症 (ADHD)，則孩子的主治醫生可能會建議藥物治療。有多種藥物可用於治療 ADHD，可能需要一些時間才能找到最適合您孩子的藥物。您的孩子可能需要幾次更改藥物或劑量。有些藥物對您的孩子可能沒有幫助，有些藥物可能會引起副作用。劑量可能過低或過高。這就是為什麼需要經常帶服用 ADHD 藥物的孩子去看醫生如此重要的原因所在。



### 您的孩子服用 ADHD 藥物嗎？

確保定期和他或她的主治醫生預約。行為治療和諮詢也可能有所幫助。

## Healthy E. Hound 醫生問答

問：我怎樣才能確保孩子在家中的安全？

答：透過以下方法，您可以防止孩子在家中發生事故：

- 1. 窗戶安全：**在可能的情況下始終鎖好窗戶，以防止孩子從窗戶處跌落。確保紗窗和窗扇或空調已固定穩當。如有必要，請安裝護窗。確保將窗簾繩放在孩子夠不到的地方。
- 2. 洗澡時間：**即使是非常少量的水，孩子也可能會很快溺死，因此請在他們洗澡的整個時間內陪伴左右。不要走開，即使是一小會兒。同時，有孩子在場時，注意清洗用水桶和馬桶。
- 3. 玩具安全：**定期查看 [cpsc.gov](http://cpsc.gov) 有無玩具和兒童用品的召回資訊。召回的產品可能存在危險。請確保購買適合孩子年齡的玩具。如果玩具小到可以放到衛生紙管中，這種玩具可能會引起孩子窒息。
- 4. 消防安全：**在房子的每一層都安裝一個煙霧報警器。在公寓中，將警報器安裝到廚房和臥室附近。每年更換兩次電池。



## 利用 MYUHC.COM

1. 列印會員 ID 卡。如果您丟失 ID 卡，您可以隨時列印該卡。
2. 瞭解您的福利。想瞭解某項服務是否在您的計劃承保範圍內嗎？在這裡可以輕鬆地瞭解準確的資訊。
3. 跟蹤索賠。查看您透過健康計劃獲得的所有服務，不需要任何文書工作。
4. 查找醫生、診所或醫院。輕鬆地搜索離您較近的網內服務提供者。
5. 進行個人健康評估。這有助於我們根據您的需求以最佳的健康護理服務為您提供支援。



**三個簡單的步驟。**若要開始，請訪問 [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan)。按「Register Now」（立即註冊）按鈕。然後，輸入您的會員 ID 卡資訊。這樣便可以使用 [MyUHC.com](http://MyUHC.com) 了。



## 正確的護理

我們希望您在正確的時間和地點接受正確的護理。我們不希望您接受的護理太少，或接受您根本不需要的護理。此外，我們還必須確保您接受的護理屬於承保福利。我們透過資源利用管理 (UM) 來實現這一目標。只有專業醫療人員才能進行 UM。我們不提供財務激勵，也不會因任何人拒絕接受所需護理而以任何方式提供獎勵。



**對 UM 有何疑問嗎？**請致電會員服務中心，完全免費。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**

(打字電話 711)。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357** (打字電話 711)。請求與資源利用管理人員交談。我們將介紹 UM 運作方式以及對您的護理有何意義。



## HPV 和我

人類乳頭狀瘤病毒 (HPV) 是最常見的性傳播感染方式。它會引起陰部濕疣。大多數時候，它並不嚴重。但有時候，它可能會引起癌症。

大多數的女性宮頸癌病都是由它引起。它也會引起一些肛門和口腔癌，男女均會發生。

現有 HPV 疫苗，建議為男孩和女孩接種。在青少年進入性活躍期之前接種該疫苗的效果最好。孩子應該在 11 或 12 歲時接種。但是也可以提前到 9 歲或推後到 26 歲接種。



**接種 3 次。** HPV 疫苗分三次接種注射。請在前青春期的下一次體檢時詢問是否應該接種。

## 明智行事

您是否閱讀了會員手冊？它是一個很好的資訊來源，能告訴您如何使用您的計劃。其內容包括：

- 您享有的福利和服務。
- 您不享有的福利和服務（不保規定）。
- 如何查找合約服務提供者。
- 處方藥福利的運作方式。
- 在城區外需要護理時該怎麼做。
- 在何種情況下以及透過何種方式可以獲得網外服務提供者的護理。
- 獲取基礎護理、非營業時間護理、行為健康護理、專科護理、醫院護理和緊急護理的地點、時間和方式。
- 您可能需要負責支付哪些共付費或費用。
- 您的會員權利和責任。
- 我們的隱私政策。
- 您是否需要索賠，以及索賠時間和方式。
- 如何對保險決定提出投訴或上訴。
- 您的計劃如何決定承保哪些新技術。
- 如何請求提供口譯員或尋求其他語言或翻譯幫助。



**照章行事。** 您可以線上閱讀會員手冊，網址為 [UHCCCommunityPlan.com](http://UHCCCommunityPlan.com)。或者，撥打免費會員服務中心電話，要求向您郵寄手冊副本。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728（打字電話 711）**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357（打字電話 711）**。



## 視力監測

不要讓糖尿病奪取您的視力。

在美國，糖尿病視網膜病變是導致失明的主要原因。它是一種常見的糖尿病併發症，會損害眼睛中的血管。大多數時候，在這種損害變嚴重之前，不會有明顯的症狀。

鐳射手術可以阻止糖尿病視網膜病變惡化。但是，它無法逆轉已經發生的視力喪失。這就是為什麼每年應接受糖尿病性眼疾檢查如此重要的原因所在。這項檢查可以在出現症狀之前便檢測到糖尿病視網膜病變。

眼科醫生會用眼藥水將瞳孔放大。然後，醫生將檢查您的眼睛內部。檢查過程非常快，而且毫無痛苦。



**您有糖尿病嗎？** UnitedHealthcare 擁有為糖尿病、哮喘和其他症狀患者提供幫助的相關計劃。請致電會員服務中心瞭解這些計劃，完全免費。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728（打字電話 711）**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357（打字電話 711）**。

# 資源

**會員服務中心** 免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴。

**QExA: 1-888-980-8728**

(打字電話 711)

**QUEST: 1-877-512-9357**

(打字電話 711)

**護士熱線** 護士每週 7 天，每天 24 小時免費提供健康建議。

**QExA: 1-888-980-8728**

(打字電話 711)

**QUEST: 1-877-512-9357**

(打字電話 711)

**健康第一步** 免費獲取懷孕和育兒支持。

**1-800-599-5985 (打字電話 711)**

**我們的網站** 使用我們的服務提供者名錄或閱讀會員手冊。

**UHCCommunityPlan.com**

**MyUHC** 列印 ID 卡，獲取有關您的福利和服務提供者的資訊，或者接受健康評估。

**MyUHC.com/CommunityPlan**

**Text4baby** 獲取關於懷孕和嬰兒首年的

短信。發送短信 **BABY** 到 **511411** 可獲得

英文資訊。或者請在 **text4baby.org** 註冊。



## WE SPEAK YOUR LANGUAGE (語言服務)

This document contains important information. Call toll-free **1-888-980-8728** (QExA local customer service) or **1-877-512-9357** (QUEST local customer service) to get the document in another language or have it orally translated for you.

Naglaon daytoy a dokumento iti napateg nga impormasion. Umawag iti toll-free **1-888-980-8728** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QExA) wenno **1-877-512-9357** (serbisyo lokal para iti kustomer ti QUEST) tapno maalam ti dokumento iti sabali a lengguahe wenno maibasa kenka iti maawatam a lengguahe.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Gọi số miễn phí **1-888-980-8728** (dịch vụ khách hàng địa phương QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (dịch vụ khách hàng địa phương QUEST) để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị.

本文件包含重要資訊。請撥打免費電話 **1-888-980-8728** (QExA 當地客戶服務) 或 **1-877-512-9357** (QUEST 當地客戶服務) 以獲得本文件的其他語言版本，或讓人為您口譯該文件。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두번역을 원하시면 무료 전화번호 **1-888-980-8728**번(QExA 현지 고객 서비스) 또는 **1-877-512-9357**번(QUEST 현지 고객 서비스)으로 전화하십시오.

Naglalaman ang dokumentong ito ng mahalagang impormasyon. Tumawag toll-free sa **1-888-980-8728** (QExA lokal na serbisyong pangkostumer) o **1-877-512-9357** (QUEST lokal na serbisyong pangkostumer) upang makuha ang dokumento sa ibang wika o ipasalin ito para sa iyo sa paraang pagbigkas.

