



# Health TALK

2018 年秋季

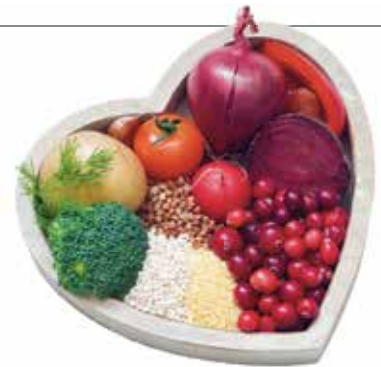
**UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan  
聯合健康保險  
社區健保計劃

## 制定戒菸計劃。

每年 11 月份，全美戒菸日（Great American Smokeout）活動都會呼籲大家戒菸。您可以只在全美戒菸日當天戒菸一天。也可以此為契機，開始永久戒菸，過上更健康的生活。

沒有安全的煙草使用之道。制定於 11 月 15 日戒菸的計劃。向家庭醫生諮詢如何戒菸。也可致電夏威夷戒菸電話 **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** 或訪問網站 [hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org) 以瞭解更多資訊。

## 愛護心臟。



### 瞭解自己的膽固醇指標。

膽固醇是血液中的一種脂類物質。高密度膽固醇（HDL）稱為「好」膽固醇。低密度膽固醇（LDL）是壞膽固醇。膽固醇維持在健康水準，對保持心臟健康很有好處。膽固醇高，心臟病和中風的風險也高。

請向醫生對您來說適當的膽固醇水準是多高。理想的指標是多少，取決於您的性別和心臟病風險因素。糖尿病患者需要密切關注低密度膽固醇水準。

您可控制自己的膽固醇。健康飲食和鍛煉身體可將膽固醇維持在低水準。如膽固醇過高，可用藥物來降低。



**做檢查。**美國心臟協會建議所有年滿 20 歲的成年人每隔四至六年檢查一次膽固醇。糖尿病患者或有其他風險因素者應每年檢查一次。

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802



## 行為健康。

精神健康很重要。您或您認識的人可能會受益於精神健康治療的早期警訊包括：

- 感到無助或無望。
- 向親友發火怒吼或與親友爭鬥。
- 進食或睡眠過多或過少。
- 出現原因不明的疼痛。
- 有自傷或傷害他人的念頭。
- 無力完成照看小孩或上班上學等日常任務。

精神健康問題很常見。可以求助。有精神健康問題的人可以得到改善。如您或您的小孩有任何上述問題，請打電話給家庭醫生。家庭醫生可讓您轉診去看精神健康專科醫生。

如您或您認識的人有自殺的念頭，須立即求助。如有人隨時可能出危險，請致電 **911** 或前往距離最近的急診室。



**獲得幫助。** 要深入瞭解您在行為健康方面的福利，請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。

# 尊重老人。

瞭解老年人遭虐待的警訊。

據估計，每年有 500 萬老年人遭虐待或忽視。遭虐待老年人的死亡風險是未遭虐待老年人的三倍。殘障人士也可能是受害者。

老年人不分男女和種族，都有可能遭到虐待。虐待可能是言語、肢體、情感、財務或性方面的虐待。虐待可能涉及剝削、忽視、遺棄或剝奪食物、藥物或其他必需品。虐待可能發生在家中、醫院或長期護理機構。施虐者可能是任何人。

許多被虐待的老年人或殘障人士祇能默默忍受，無法出聲言說。虐待和忽視的警訊可能包括經常出現下列狀況：

- 瘀傷、長瘡或其他傷害。
- 不願見人或抑鬱。
- 財務狀況突然變化。
- 褥瘡、衛生不佳或體重無故下降。
- 與看護者或親人頻繁爭吵。



# Dr. Health E. Hound® 醫生解疑。

## 問：小孩需要多大運動量？

答：依據美國疾病控制中心的建議，小孩每天應活躍玩耍 60 分鐘。不需要一次玩耍完成。

無論天氣如何或身邊有多少朋友，均有許多樂在其中的活動方式。

如天氣好，小孩可以：

- 練習跳房子。
- 跳繩。
- 騎腳踏車（戴安全帽）。
- 參加體育運動。

室內活躍玩耍方式包括：

- 跟著音樂跳舞。
- 玩搶椅子。
- 玩開合跳。
- 玩捉迷藏。

Dr. Health E. Hound® 是 UnitedHealth Group 的註冊商標。



## 會員專屬。

您可透過網站 [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) 隨時獲得有關您醫保計劃的重要資訊。透過這個採用了安全機制的網站，您可檢視自己的醫保卡、查找醫生、瞭解保險福利等。立即註冊，充分利用保險福利。註冊既快又簡單：

1. 前往網站 [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)。
2. 按一下「立即註冊」(Register Now)。註冊時需要提供醫保卡號碼或社會安全號以及出生日期。
3. 按照分步說明完成註冊。



## 詐欺、浪費與濫用行為。

Medicaid 的會員和醫生大多數是誠實的。但是，少數不誠實的人可能會導致大問題。如您知曉正在發生的詐欺、浪費或濫用行為，必須檢舉。您無須具名檢舉。

會員的詐欺和濫用行為包括：

- 讓他人使用自己醫療保險計劃或州 Medicaid 的醫療卡或卡號。
- 將自己的處方藥無售予或贈予他人。

醫生的詐欺、浪費和濫用行為包括：

- 虛構計入賬單的服務。
- 要求進行您不需要的測試或服務。



您可透過下列方式舉報詐欺、浪費與濫用行為：

- 致電 UnitedHealth Group 合規協助專線電話 **1-800-455-4521**。每週 7 天，每天 24 小時均可撥打此電話。
- 致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。



# 不得流感。

今年要接種流感疫苗。

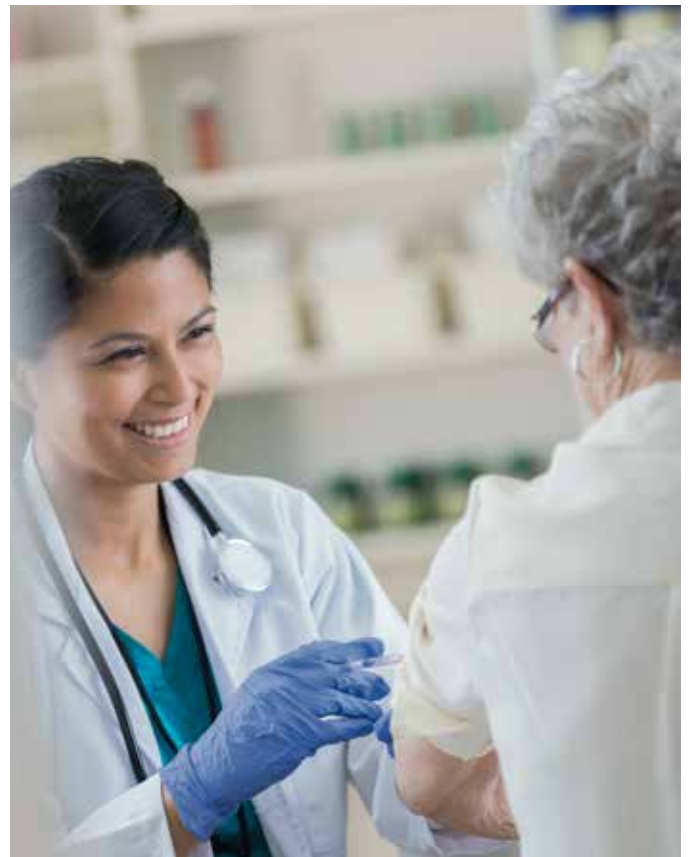
流感病毒非常常見。每年打一次流感疫苗是最佳的防範措施。您和您 6 個月以上的小孩每年都應該接種疫苗。每年的流感病毒種類都不一樣，因此需要每年接種一次流感疫苗。接種流感疫苗後，大約要兩週時間才能對流感產生免疫作用。務必要在日曆上註明接種流感疫苗的日期以備忘。

如果患流感，可能導致嚴重的並發症。您可能需要住院。流感甚至有可能致人死亡。慢性病患者更容易得流感。

下列措施有助於預防流感：

- 經常用肥皂和水洗手。也可用基於酒精的消毒劑洗手。
- 除非剛剛洗過手，否則不要用手觸摸眼、鼻子或嘴巴。
- 健康飲食、堅持鍛煉、大量飲水、保持充足睡眠。
- 盡量避免近距離接觸流感患者。
- 咳嗽或打噴嚏時遮住口鼻。

 **最值得打的疫苗。** 流感疫苗免費。接種流感疫苗的最佳場所為家庭醫生（PCP）的診所。此外，可在任何接受您醫保計劃的診所或醫療機構接種流感疫苗。要了解更多信息，請致電會員服務部**1-888-980-8728**，打字電話**711**。訪問網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或使用 UnitedHealthcare 的 **Health4Me®** 應用來查找您附近的接種地點。



## 資源領地。

**Member Services:** 尋找醫生、諮詢福利問題或投訴，任何語言均可。求助應對精神健康或物質濫用問題（免費電話）。

**1-888-980-8728**，打字電話**711**

**Our website and app:** 無論您身在何處，均可尋找醫生、閱讀「會員手冊」或查閱您的醫保卡。

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
**Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** 每週 7 天，每天 24 小時，由護士提供健康諮詢（免費電話）。

**1-888-980-8728**，打字電話**711**

**Text4baby:** 每週透過行動電話免費接收與您妊娠階段相對應的文字簡訊。**發簡訊 BABY 或 BEBE 至 511411**。然後輸入參與者代碼 HFS。

**Hawai'i Tobacco Quitline:** 獲取免費的戒菸協助（免費電話）。

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
[hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)

**National Domestic Violence Hotline:** 每天 24 小時，每週 7 天，獲得有助於您安全的支援、資源和建議（免費電話）。

**1-800-799-SAFE**，打字電話**1-800-787-3224**  
[thehotline.org](http://thehotline.org)



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

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

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)**.

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

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

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:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(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、 <b>1-888-980-8728</b> 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: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(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 <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).