



# HealthTALK

2019年冬季



## 您有什麼看法？

還有幾個星期，您可能會收到郵寄來的一份調查問卷，即「UnitedHealthcare Community Plan」滿意度調查問卷。如果您收到調查問卷，請填寫後寄回。我們會為您的答卷結果保密。您的意見有助於我們改善這項健康計劃。該健康計劃選舉行委員會會議。要瞭解我們公共政策委員會或社區顧問委員會的詳情，請致電會員服務部的免費電話：

**1-866-270-5785，打字電話 711。**

## 有獎可得。

### 加入 Baby Blocks™。

您是否要有小寶寶了？請加入 Baby Blocks™。該計劃協助保證您和寶寶健康地渡過妊娠期以及寶寶出生後的頭 15 個月。您會透過電子郵件和簡訊收到關於近期醫療複診的提醒。另外，您在妊娠以及做新父母的每個階段都會收到有用的健康資訊。

加入 Baby Blocks 即有獎。參加重要的產前檢查、嬰兒保健檢查和產後檢查，最多可領取 8 份禮物。獎品多種多樣，有健康用品、玩具書籍和禮品卡。



**立即加入。**請訪問網站

**UHCBabyBlocks.com，**

以參加 Baby Blocks  
獎勵計劃。

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-049-CA-CAID-CHI



## 該檢查身體了。

子宮頸癌通常沒有任何症狀。您要知道自己是否患有子宮頸癌，需要做巴氏抹片試驗。這個試驗簡單快速，可發現子宮頸癌的早期症狀。醫生用刷子或拭子從子宮頸處採集一些細胞，然後交由實驗室在顯微鏡下對他們進行觀察。

美國癌症協會建議 21 至 29 歲的女性每 3 年做一次巴氏抹片試驗篩查。對於 30 至 65 歲之間巴氏抹片試驗結果一貫正常的女性，每 5 年做一次巴氏抹片試驗和 HPV（人類乳突病毒）檢查。



**檢查身體。**請諮詢醫生。您和醫生一起，可以為自己制定最佳的子宮頸癌篩查時間表。需要找新醫生嗎？請致電會員服務部的免費電話，號碼見醫保卡背面。或者也可訪問我們的會員網站 **1-866-270-5785**，打字電話 **711**。也可訪問我們的會員網站 **myuhc.com/CommunityPlan** 或使用 UnitedHealthcare 的應用程式 **Health4Me®**。



## 對自己負責。

### 去家庭醫生處做年度體檢。

體檢不僅僅是孩子需要。體檢也可幫助成年人保持健康。每年一次，去您的家庭醫生那裡（PCP）做體檢。您會獲得您所需要的任何檢查或疫苗。家庭醫生會查找往往沒有任何症狀的問題。

預約家庭醫生，為今年開個好頭。看家庭醫生之前做好準備能協助您從中獲得最大的收益。以下是在醫療方面，您可以自己去做好的一些事情：

1. 看醫生之前，想好您要從中獲得什麼。努力關注您最需要協助的 3 件事。
2. 向家庭醫生說明您平常定期服用的任何藥物或維他命。寫在紙上帶給醫生看。也可隨身攜帶藥物。
3. 告訴家庭醫生您可能正在看的其他醫生是哪些。要說明這些醫生給您開的任何藥物或治療方案。攜帶任何報告及檢查結果的副本。
4. 寫下自己的症狀。向醫生說明自己的感覺。說明是否有任何新症狀，以及新症狀是從何時開始的。
5. 找人陪同前往。陪同人員可協助您回憶及寫下資訊。



**需要醫生嗎？**我們能提供協助。請致電會員服務部的免費電話 **1-866-270-5785**，打字電話 **711**。另外，也可訪問本計劃的會員網站 **myuhc.com/CommunityPlan** 或使用應用程式 **Health4Me**。

# 在掌控之中。

## 糖尿病患者的檢查。

如果您是糖尿病患者，一定要重視健康。要控制住糖尿病，需要不間斷的仔細監控。定期檢查有助於您瞭解自己的病情。您最近是否做了下面這些檢查？

- **A1c 血液檢查。**這項實驗室檢查反映最近幾個月血糖的控制情況。每年做此檢查 2 至 4 次。
- **心臟病。**控制膽固醇和血壓可保護心臟。每年檢查一次膽固醇，或遵醫囑進行檢查。血壓務必控制在 130/80 以下。每次看醫生都要檢查血壓。
- **腎功能。**糖尿病可能損傷腎臟。尿檢和血檢可確定您的腎功能是否正常。每年做一次腎功能檢查。
- **散瞳眼檢。**高血糖能致盲。在這項檢查中，使用散瞳藥水擴大瞳孔，以檢查視網膜。這項檢查有助於發現您沒有註意的問題。每年做一次散瞳檢查。
- **腳部檢查。**每年查一次腳，看是否有外傷及神經損傷。



**協助安排檢查。**這些檢查均在承保範圍內。如您需要協助預約或找醫生，請致電會員服務部的免費電話 **1-866-270-5785**，打字電話 **711**。也可使用應用程式 **Health4Me**。



## 應對流感。

流感季節正式到來了。氣溫較低的時候，流感病毒容易傳播。

流感往往突如其來。人得了流感很可能會發燒，並感到渾身疼痛及疲倦。流感往往會導致咳嗽、喉嚨痛和鼻塞。有些人會頭痛或胃痛。

無法治療流感。但是，自我護理可能有助於讓人在康復前感覺好受一些。可服用退燒藥/鎮痛藥。充分休息。大量飲水。在家不要外出，以免將流感傳染給他人。

預防流感的最佳辦法就是每年打流感疫苗。現在打本季的疫苗還不晚。建議每個年滿 6 個月的人都打。請向家庭醫生諮詢流感疫苗。



**瞭解您的醫生。**堅持到家庭醫生那裡去檢查身體，不要等生病再去看醫生。需要找新的家庭醫生？請訪問網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或致電會員服務部的免費電話 **1-866-270-5785**，打字電話 **711**。



## 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（免費電話）。

**1-866-270-5785，打字電話 711**

**Our website and app:** 上網去查找並獲得最新資料。  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
[Health4Me®](#)

**致電 1-866-270-5785，打字電話 711，向會員服務部提供您的電子郵件地址。**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** 每週 7 天、每天 24 小時從護士處獲取健康諮詢（免費電話）。

**1-866-270-5785，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。

**Healthy First Steps®:** 獲得孕期全程支援。  
**1-800-599-5985，打字電話 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>:** 領取對按時參加產前保健及產後嬰兒保健活動者的獎勵。  
[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)

**KidsHealth®:** 獲取關於兒童健康的可靠資訊。  
[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)

**語言協助:** 致電會員服務部的免費電話，索取其他語言的資訊或申請在您就診時提供口譯服務。  
**1-866-270-5785，打字電話 711**

# 最值得打的疫苗。

## 您是否已打百日咳增強疫苗？

美國疾病控制中心表示，美國的百日咳發病率不斷增加。成年人患百日咳，初期像是普通感冒。但是，咳嗽會惡化，持續數週乃至數月。

成年患者會將百日咳傳給嬰兒。嬰兒出現嚴重併發症的風險要高得多。嬰兒患百日咳者，半數左右需要住院治療。

因此，所有年滿 19 歲的成年人都務必注射百日咳增強疫苗，祇須一次即可。百日咳增強疫苗稱為 Tdap，是與破傷風與白喉組合而成的綜合疫苗。注射此疫苗有助於防止包括嬰兒在內的其他人生病。



**接種疫苗。**請向家庭醫生

諮詢百日咳增強疫苗接種事宜。需要協助尋找家庭醫生？

請致電會員服務部的免費電話

**1-866-270-5785，打字電話 711。**

也可訪問我們的網站

[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)，

或使用應用程式 **Health4Me**。



## 隨時諮詢護士。

您或您的小孩生病或受傷的時候，可能難以作出醫療決策。您可提出下列問題：

- 我是否需要去醫院看急診？
- 是否應帶小孩去緊急醫療護中心？
- 能否等一等，去家庭醫生（PCP）那裡約診？
- 小孩發燒，我能否自己處理？

作為「UnitedHealthcare Community Plan」的會員，您可諮詢 NurseLine<sup>SM</sup> 電話經驗豐富的值守護士，後者可向您提供資訊，協助您作出困難的決策。每週 7 天、每天 24 小時均可諮詢值守護士。



**護士您好！**每週 7 天、每天 24 小時，請致電免費電話

NurseLine，號碼為 **1-866-270-5785，打字電話 711**。可在網站 [UHCCommunityPlan.com/CA](http://UHCCommunityPlan.com/CA) 找到您所享有之醫療福利的完整清單。

UnitedHealthcare Community Plan 遵守聯邦民權法。UnitedHealthcare Community Plan 不會由於種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別等理由而將他人排除在外或對人有差別待遇。

UnitedHealthcare Community Plan：

- 為殘疾人士提供免費輔助和服務，以讓其可以有效地與我們溝通，例如：
  - 合格手語翻譯員
  - 其他格式（大字版、語音版、無障礙電子版、其他格式）的書面資訊
- 為非以英語為母語的人士提供免費的語言服務，例如：
  - 合格口譯員
  - 其他語言版本的書面資訊

如果您需要上述服務，請致電您會員識別卡上所列的免費會員電話號碼。

如果您認為 UnitedHealthcare Community Plan 沒有為您提供上述服務或由於種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別等理由而對您有差別待遇，您可向民權事務協調員提出申訴：

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

您也可向美國健康及人類服務部的民權辦公室提出民權投訴，方式如下：

- 網站： 民權辦公室投訴入口網站，網址：  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- 郵寄： U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- 電話： 免費電話 1-800-868-1019、1-800-537-7697（聽障專線）。

我們提供免費服務以協助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字版的信函。或者，您可申請口譯員。若要尋求協助，請於週一至週五上午 7:00 至晚上 7:00 致電您健康計劃會員識別卡上所列的免費會員電話號碼，或聽障專線 (TTY) 711。

## English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

## Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

## Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

## Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն եք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

## Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

## Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

## Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

## Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

## Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

## Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

**Hindi**

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।  
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

**Thai**

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย  
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

**Laotian**

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.  
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**