



# Health TALK

2019 年秋季

 **UnitedHealthcare**  
Community Plan  
**聯合健康保險**  
社區健保計劃

## 不給糖就搗蛋。

根據美國疾病控制與預防中心的數據，大多數美國人食用過量的添加糖。今年秋天發萬聖節糖果時，可考慮椒鹽捲餅、爆米花、無糖口香糖和什錦堅果等零食。這些比糖果更健康。



## 對抗流感。

### 這個季節接種流感疫苗。

流感病毒很常見。每年接種流感疫苗是最好的保護措施。6 個月以上的嬰幼兒和成人，每年都應接種疫苗。您需要每年接種流感疫苗，因為每個流感季節都不同。



要預防流感，今年秋天您還可以做其他三件事情：

- 用肥皂和水勤洗手。
- 健康飲食、運動、多喝水以及充足的睡眠。
- 咳嗽或打噴嚏時要遮住口鼻。

 **這是最好的疫苗。** 接種流感疫苗無須付費。在主治醫生 (PCP) 辦公室接種疫苗是最好的選擇。您也可以在接受計劃的任何診所或商店接種疫苗。要尋找最接近您的地點，請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。

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

CSCA19MC4402382\_002 AMC-052-CA-CAID-CHI


## 螢幕使用時間。

許多父母想知道螢幕使用時間多久算太長。螢幕使用時間限制取決於兒童的年齡，以及科技產品的使用方式。螢幕包含智慧型手機、電腦、平板電腦和電視。美國兒科學會 (AAP) 表示，兩歲以下兒童不應使用螢幕。對於兩歲以上兒童，AAP 表示每天的螢幕使用時間不得超過兩小時。

使用螢幕還是有些好處。網際網路、社群媒體和智慧型手機應用程式提供許多學習和培養創造力的機會，而且有助於開發日後所需的技能。

但研究顯示，使用太多科技產品會產生專注力問題，以及睡眠和飲食失調。此外也是肥胖的原因。您可透過幾種方式限制兒童使用螢幕的時間：

- 訂出規則。
- 限制時間。
- 限制兒童瀏覽的內容。
- 不要在兒童的房間放置電視、平板電腦和電腦。
- 多參與體育和戶外活動，做兒童的榜樣。

 **進一步了解。** 瀏覽 [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)，進一步了解與兒童相關的健康主題。這個網站提供適合家長、兒童和青少年的文章、影片和互動式內容。




# 乳房攝影可拯救生命。

## 安排篩檢。

乳癌是女性最常見的癌症之一。今年估計約有 268,600 名美國女性將被確診為乳癌。

十月是乳癌宣導月。如果您即將接受檢查，現在是安排乳房攝影的最佳時機。乳房攝影是乳房 X 光。這個技術可在您發現腫瘤之前早期發現乳癌。早期發現，乳癌通常能夠治癒。

與醫生討論您的乳癌風險因子。這包括家族及個人健康史、種族特徵和生活方式。依風險而定，美國癌症協會建議年齡在 40 或 45 歲的女性，每年接受乳房攝影檢查。然後從 55 歲開始，每兩年進行一次乳房攝影檢查。高風險女性可在 55 歲以後每年持續接受篩檢。

 **您是高風險族群嗎？** 與醫生討論您罹患乳癌的風險因子。如需協助預約掛號或尋找醫生，請致電會員服務部免費電話：**1-866-270-5785**，TTY 711。或瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。





## 參加我們的免費健康教育課程！

UnitedHealthcare Community Plan of California 與 Borrego Health 和 Champions for Health 合作，提供免費的健康教育課程。主題包含兒童肥胖症、糖尿病、家族氣喘和行為健康。這些課程免費提供給 Borrego Health 會員，名額有限。若要註冊，請傳送電子郵件到 [uhchealthed@uhc.com](mailto:uhchealthed@uhc.com)。



## 讓我們馬上行動。

有時候感到壓力大是很自然的事。每個人都是如此。並非所有壓力都是不好的，但長期壓力會影響您的健康。這就是壓力管理的重要性。以下是舒解壓力的 4 點秘訣：

- 1. 定期運動。** 每天步行 30 分鐘可以改善心情，減輕壓力。
- 2. 嘗試讓人放鬆的活動。** 冥想、瑜珈和太極拳都是不錯的放鬆活動。繪圖或著色也可以靜心。
- 3. 設定目標和優先順序。** 您不需要一次完成所有事情。決定哪些事現在要完成、哪些可以暫緩一下。
- 4. 保持聯繫。** 可以向朋友、家人或醫療照護人員尋求情感或其他支援。



**放輕鬆。** 要進一步了解您的行為健康福利，請致電會員服務部免費電話：**1-866-270-5785**，TTY 711。



## 麻疹病例增加。

### 您的孩子受到保護嗎？

麻疹具有傳染性，能迅速傳播。今年已在 24 個州確認 900 多個麻疹病例。這幾乎是 2017 年上報病例數的 9 倍。

大多數罹患麻疹的病患都沒有接種疫苗。這就是了解疫苗接種最新動態如此重要的原因。

您可以讓孩子接種疫苗以防範麻疹，疫苗可預防 3 種疾病：麻疹、腮腺炎和德國麻疹 (MMR)。MMR 疫苗的安全性已獲得證實。美國疾病控制與預防中心建議兒童接種 2 次：

- 12-15 個月接種第一次疫苗。
- 入學前 (4 到 6 歲) 接種第二次疫苗。

如果疫苗可預防的疾病爆發疫情，後果會很嚴重。讓孩子接種疫苗，協助維護社區的安全。



**諮詢醫生。** 請孩子的醫生提供預防接種記錄。確保您的孩子已接種所有必要的疫苗。



## 資源區。

**會員服務部：**以任何語言 ( 免費電話 ) 尋找醫生、提出福利問題或投訴。

**1-866-270-5785，TTY 711**

**我們的網站和應用程式：**無論身在何處，都可以找到醫生、閱讀您的會員手冊或查看您的身分證。

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

**NurseLine<sup>SM</sup>：**從護士那裡獲得健康建議  
每週 7 天，每天 24 小時 ( 免費 )。

**1-866-270-5785，TTY 711**

**加州吸菸者協助專線：**免費協助您戒菸 ( 免費電話 )。  
**1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908)，TTY 711**  
**[nobutts.org](http://nobutts.org)**

**Healthy First Steps®：**在懷孕期間獲得支援 ( 免費電話 )。

**1-800-599-5985，TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>：**獲得及時的產前和健康寶寶照護獎勵。

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth®：**獲得與兒童健康主題相關的可靠資訊。  
**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**健康教材資源庫：**請於以下網址存取和下載各種健康主題的健康教材：

**[UHCCommunityPlan.com/CA](http://UHCCommunityPlan.com/CA)。**

如有需要，可申請大型印刷、布拉耶點字法或其他語言。

**想以電子方式接收資訊？**致電會員服務部並告知我們您的電子郵件地址 ( 免費電話 )。

**1-866-270-5785，TTY 711**



## 使您更加健康。

### 從我們的糖尿病防治計劃開始。

UnitedHealthcare Community Plan 很高興可以為符合資格的會員提供免費的健康生活計劃。這個計劃可協助您透過小小的改變享有健康的生活、減重並降低罹患第二型糖尿病的可能性。

查看您是否符合資格：

- 在 **[solera4me.com/UHC](http://solera4me.com/UHC)** 完成一分鐘的測驗。
- 或撥打 **1-888-305-6015，TTY 711**，週一到週五，上午 6 點到下午 6 點 ( 太平洋時間 )。

## 生產很重要！

您知道醫院現在比以前進行更多剖腹產？剖腹產是一種生產手術。在許多情況下，剖腹產是必要且可保住生命的。但是，即使在不必要的情况下，有些醫院還是會優先選擇剖腹產。

重要的是，因為如果您接受剖腹產，引發併發症的機率會增加，如感染和大量失血。而且，這是大手術，需要較長的復原時間。



**生產很重要。**請諮詢醫生。讓他們知道您只在絕對必要時接受剖腹產。如需詳細資訊，請瀏覽 **[cmqcc.org/my-birth-matters](http://cmqcc.org/my-birth-matters)** 或 **[MyBirthMatters.org](http://MyBirthMatters.org)**。

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.**