



# Health Talk



2021 年秋季

United  
Healthcare  
Community Plan  
聯合健康保險  
社區健保計劃



## 取得連線

您可以使用 Doctor Chat 應用程式與醫生進行視訊談話。前往 App Store 或 Google Play™ 下載。下載應用程式後，您可以在 [uhcdoctorchat.com](http://uhcdoctorchat.com) 註冊您的帳戶。



## 我們關心您

我們提供醫生工具，讓他們能夠為會員提供最佳照護。這些工具稱為臨床實務指導方針。它們會告知醫生如何管理疾病以及促進保健。這些指導方針涵蓋各種疾病和症狀的照護，例如糖尿病、高血壓和憂鬱症。同時也提供如何透過適當飲食、運動和建議的疫苗來保持健康的相關資訊。



進一步了解。如需詳細資訊，請瀏覽 [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg)。

UnitedHealthcare Community Plan  
PO Box 31349  
Salt Lake City, UT 84131

AMC-063-WA-CAID-CHINESE TRADITIONAL

CSWA21MC4887862\_003

# 尋找您需要的資訊

## 您的 Apple Health (Medicaid) 福利和承保範圍相關資訊

若要尋找您需要的資訊，請瀏覽 [uhcommunityplan.com/wa/medicaid](http://uhcommunityplan.com/wa/medicaid) 或我們的會員限定網站 [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)。當您使用這些資源時，您將能隨時掌握找到健康計劃文件的位置。以下是您可找到的資源。

- **會員手冊**：您的 Apple Health 福利承保範圍以及如何取得醫療與行為健康照護的相關詳細資料
- **醫生名錄**：UnitedHealthcare 網路內離您較近的醫療與行為醫療照護人員名單
- **首選藥物清單 (PDL)**：合格 Apple Health 會員的給付藥物清單。
- **健康風險評估**：此問卷調查可協助我們更了解您的健康照護需求，以便讓您獲得所需的照護
- **維持生命治療 (POLST) 的預立醫療指示和醫囑**：我們對於這些法律文件的政策相關資訊。如果您病重而無法對您的照護做出相關決策，預立醫療指示可陳述您對於未來醫療和心理健康照護的願望。POLST 需要與您的醫生一起制定，這是您對於臨終照護願望的計劃。
- **會員權利和責任**：您做為 Apple Health 會員的權利和責任清單
- **投訴和上訴**：如何提出投訴或要求上訴的相關資訊
- **實務指導方針**：以實證為基礎的臨床指導方針清單，可協助醫生做出有關適當健康照護的決策



**需要協助？**您可以依照您的慣用語言或是透過其他格式 (例如大字體印刷、布拉耶點字法、手語、錄音帶或其他裝置) 來獲得此類資訊，以便免費協助聽障人士。我們也提供口譯員服務，透過電話協助您。請在週一到週五上午 8 點到下午 5 點致電會員服務部 1-877-542-8997，TTY 711。



有健康的心靈，才有健康的身體

## 種族主義和心理健康

過去這一年，媒體分享了警察暴行、仇恨犯罪和其他形式的種族歧視新聞報導。探討種族主義的影響未必容易。但我們可以展開交談。如果種族主義對您的心理健康造成負面影響，別擔心，其實您並不孤單。我們可以提供協助。

如果您認為自己遭遇到種族方面的創傷或壓力，您可以向多重文化或種族創傷照顧治療師尋求協助。這些治療師致力於打造開放、肯定文化且令人充滿自信的空間，讓您進行自我療癒。

務必找到讓您能自在交談並且信賴的身心科醫生。這對於預防照護來說也至關重要。您每年都應該向主治醫生預約，定期進行年度健康檢查。這能讓醫生有機會及早發現問題，更容易進行治療。



**尋找醫生。**我們可以協助您找到適合您的身心科或主治醫生。請瀏覽

[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)



iStock.com/jacoblund

# 保持健康

## 掌握青少年健康檢查和疫苗相關資訊

由於 COVID-19，許多兒童未能及時進行健康檢查和接種疫苗。如果您的孩子錯過了今年的返校檢查，現在還來得及進行彌補。

所有階段的兒童都需要進行健康檢查，包括嬰兒和青少年。這些檢查可能包括：

- 身體檢查
- 疫苗
- 視力和聽力測試
- 討論身體活動和營養
- 說話能力、進食和身體活動的發展篩檢
- 您孩子健康和健康史的相關問題
- 實驗室檢查，例如尿液和血液檢查

在健康檢查期間，請詢問您孩子的醫生，確認您的孩子是否已接種最新疫苗。持續定期接種疫苗能夠同時保護您的孩子和其他人，避免生病。如果您的孩子錯過了今年該接種的任何疫苗，現在還來得及補打。

# 對抗流感

## 現在正是接種年度流感疫苗的時機

根據美國疾病控制與預防中心 (CDC) 建議，凡是 6 個月以上的嬰幼兒和成人，每年都應接種流感疫苗。此疫苗會在秋季和冬季提供。這是保護自己和家人並對抗流感的首要且最重要的步驟。

如果您尚未接種 COVID-19 疫苗，請與您的醫生討論您該於何時接種。FDA 授權的 COVID-19 疫苗已經過證實，對 12 歲以上的大多數人安全且有效。



**這是最好的疫苗。**接種流感或 COVID-19 疫苗無須付費。您可以在接受計劃的任何診所或藥局接種疫苗。若要尋找最接近您的地點，請瀏覽 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)。



**檢查身體。**請撥打電話給您孩子的醫生，預約健康檢查。若要尋找新的醫生，請瀏覽 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)。或者，請撥打列於本電子報第 4 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。





gettyimages.com/Shestock

# 了解您的風險

乳癌和子宮頸癌是女性最常見的兩種癌症。以下是可能會導致罹患風險增加的一些因素。

乳癌風險因素	子宮頸癌風險因素
50 歲以上	曾感染人類乳突病毒 (HPV)
月經在 12 歲之前開始，或在 55 歲之後停經	曾患有其他性傳染病 (STI)
母親、姊妹或女兒曾患有乳癌	母親、姊妹或女兒曾患有子宮頸癌
身體不常活動	曾有許多性伴侶
飲酒或抽菸	抽菸

所有女性務必要根據美國疾病控制與預防中心 (CDC) 的建議，接受這些癌症篩檢。篩檢有助於在早期階段發現問題，更容易進行治療。

乳癌篩檢指導方針	子宮頸癌篩檢指導方針
乳房攝影是一種乳房 X 光檢查，50 歲以上的女性每隔 1 到 2 年應進行一次這項檢查。	21 歲到 29 歲之間的女性應每隔 3 年做一次巴氏抹片試驗，而 30 到 65 歲之間的女性應每隔 5 年做一次巴氏抹片試驗和 HPV (人類乳突病毒) 檢查。檢查結果一貫正常的女性可在 65 歲停止檢查。

## 資源區

**會員服務部：**以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

1-877-542-8997, TTY 711

**我們的網站：**無論身在何處，都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的身分證。

[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)

**NurseLine：**從護理師那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免付費)。

1-877-543-3409, TTY 711

**Quit For Life®：**免費協助您戒菸 (免付費)。

1-866-784-8454, TTY 711

[quitnow.net](http://quitnow.net)

**Healthy First Steps®：**在整個懷孕期間獲得支援。獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。

1-800-599-5985, TTY 711

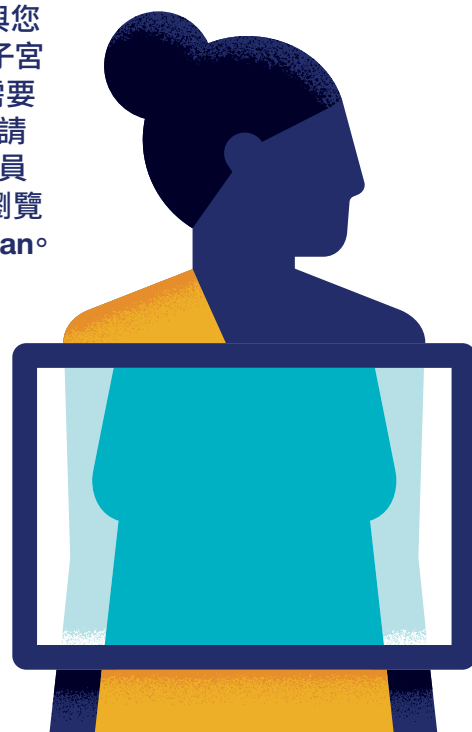
[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)

**Live and Work Well：**尋找文章、自我照護工具、護理人員以及心理健康和物質使用資源。

[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)



**制定篩檢計劃。**請與您的醫生討論乳癌和子宮頸癌篩檢。如果您需要尋找醫生，我們可以協助您。請撥打列於「資源區」左側的會員服務部免付費電話號碼。或瀏覽 [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)。





UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Complaint forms are available at

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬរូមរអ៊ូកចុង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711