



Health Talk

您的健康改善之旅

istock.com/skynesher



2023 年秋季

United
Healthcare
Community Plan

重要内容

您对自己的健康状况有什么疑问吗？请参见第 3 页，了解关于我们的疾病管理项目的更多信息。



健康饮食

如何使用 SNAP

Supplemental Nutrition Assistance Program (补充营养协助计划, SNAP) 可以帮助您解决食物预算问题。该计划涵盖多种食物, 包括:

- 水果和蔬菜
- 肉类、禽类、鱼类
- 乳制品
- 面包和谷物



istock.com/aluxum

采购建议: 到商店后, 请购买冷冻水果和蔬菜。相比新鲜水果蔬菜, 冷冻的更便宜。而且同样健康!



获取更多信息。要查看您是否能获得 SNAP 福利, 请访问 otda.ny.gov/programs/snap。

UnitedHealthcare Community Plan
One Penn Plaza, 8th Floor
New York, NY 10119

CSNY23MD0093214_003

UNHC-110-NY-CAID-CHI



istock.com/SDJ Productions

性健康

保持安全

关于预防性传播感染的建议

性传播感染 (STI) 会通过性接触从一个人传染给另一个人。常见症状会影响生殖器区域，包括疼痛、瘙痒、溃疡和异常分泌物。

您可以预防患上和传播 STI。如果您有性生活，请遵循以下建议，确保安全性行为：

- 口交、阴道性交和肛交时使用乳胶安全套。确保每次都使用。
- 询问新的性对象，他 / 她是否曾患 STI。主动提出接受检测。询问您的性对象，他 / 她是否也会接受检测。
- 如果您的性对象有溃疡、疣、肿块、发红、分泌物或其他 STI 迹象，请不要发生性行为。
- 如果您认为自己接触了 STI，请立即到您的初级医疗提供者处就诊、接受检查。如果您被诊断为患有 STI，请告诉那些和您有过性行为的人，让他们也到医疗提供者处就诊。

青少年健康

是时候更换医生了吗？

从儿科医生更换成其他医生

随着年龄的增长，青少年有着独特的医疗需求。您的青少年孩子准备好不再到儿科医生处就诊了吗？也许，是时候更换为专为成年人治疗的初级医疗提供者了。您的女儿可能需要一名女性健康服务提供者，如妇产科医生。

做出这种改变时，请鼓励您的青少年孩子管理自己的健康保健相关事项。例如，他们可以自行安排预约。或者续自己的处方药。这样他们可以学会如何照顾自己。这也能建立自信。



查找新的医疗提供者。我们可以帮助您的青少年孩子选择合适的医疗提供者。请访问

myuhc.com/communityplan。或拨打第 4 页列出的免费电话，联系会员服务中心。



详细了解自己

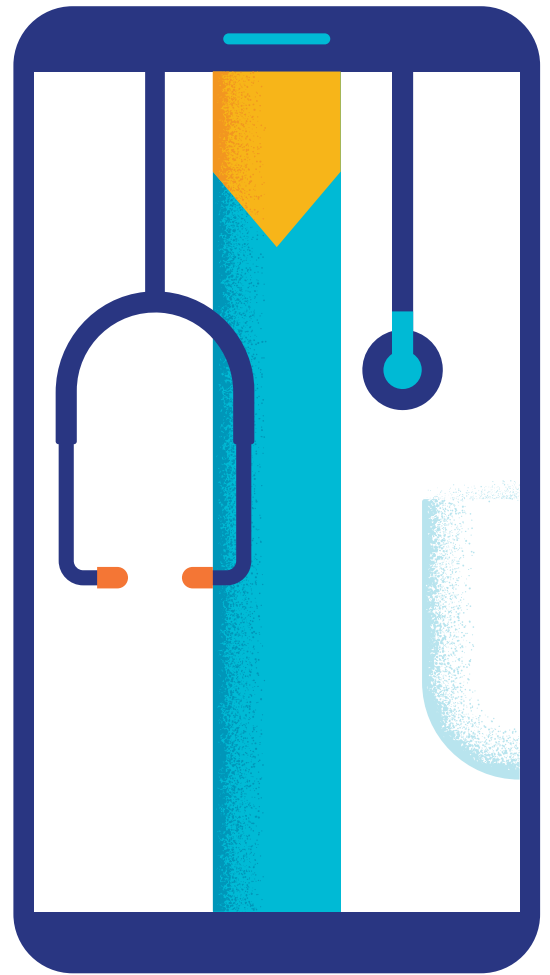
了解您的健康状况的在线资源

被诊断出患有某种疾病的人经常会有疑问。您可能会想：

- 这是什么病？
- 有哪些治疗方法？
- 这种疾病如何影响我的整体健康？
- 如果我不改变生活方式，会发生什么？

我们有一个疾病管理项目，可以帮助您了解更多信息，更好地管理您的健康。请访问 myuhc.com/communityplan/healthwellness 了解以下主题：

- 哮喘
- 注意力缺陷多动障碍 (ADHD)
- 冠状动脉疾病 (CAD)
- 慢性阻塞性肺疾病 (COPD)
- 忧郁症
- 糖尿病
- 心脏衰竭
- 乙肝
- 高血压
- 肥胖
- 镰状细胞病



iStock.com/SeventyFour

心理健康

感觉更好

可以主动寻求帮助

生活可能会很艰难。有时感到悲伤、压力或焦虑是很正常的。

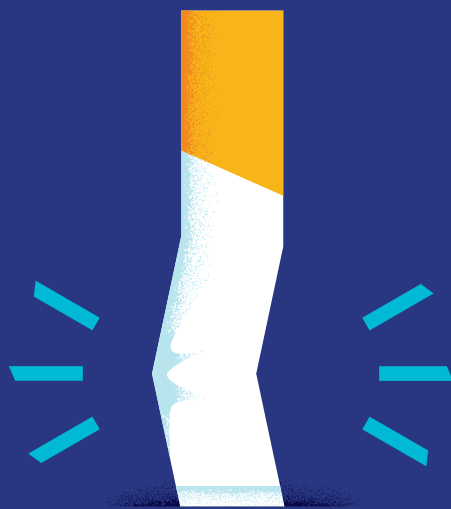
但是用酒精或药物来改善感受并不是好主意。它们对您的健康

有害，从长远来看会让您感觉更糟。

如果您自己或您关心的人正在努力克服心理健康问题或药物滥用，可以寻求帮助。和您的初级医疗提供者谈谈。他们可以帮助您制定治疗方案。他们也可以把您转给行为健康服务提供者。



随时为您提供帮助。访问 liveandworkwell.com 查找心理健康和药物滥用帮助资源。



istock.com/Drazen Zigic

戒烟

戒烟计划

不管您烟龄有多长，戒烟都大有益处。部分益处包括：

- 省钱
- 改善您的整体健康
- 使哮喘、COPD 和糖尿病等健康状况更容易得到管理



戒掉这个习惯。
立刻制定戒烟计划。请访问

nysmokefree.com。或致电 **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)** 查找资源和支持。

会员资源

时刻为您服务

我们希望让您能尽可能轻松地、在最大程度上利用您的健康计划。作为我们的会员，您可以享受多种服务和福利。

会员服务中心：获得有关您的问题 and 疑虑的帮助。可使用任何语言寻找医疗提供者或紧急护理中心、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助(免费)。

Medicaid/CHP：

1-800-493-4647，电传 711

Wellness4Me：

1-866-433-3413，电传 711

Essential Plan：

1-866-265-1893，电传 711

myuhc.com：我们的网站将您的健康信息保存在一处。您可以随时随地查找医疗提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare 应用程序：随时获取您的健康计划信息。查看您的保险和福利。找到附近的网络内提供者。查看您的会员身份卡，了解如何前往医疗提供者办公室等等。

在 App Store 或 Google Play 上下载

Assurance Wireless：每月获得无限量的高速数据、时长和短信。外加一台免费 Android 智能手机。

assurancewireless.com/partner/buhc

纽约州戒烟热线：免费获取戒烟帮助(免费)。

1-866-NY-QUITS

(1-866-697-8487)

nysmokefree.com

数字化通信：注册电子邮件、短信和数字文件，以便更快地获取您的健康信息。

myuhc.com/

communityplan/preference

美国自杀预防生命线：全年无休，每天 24 小时均可通过电话或在线聊天获得帮助。

988

988lifeline.org/chat



NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan provides the following:

- Free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

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

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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY 711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY 711.	Spanish/Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY 711。	Chinese/中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY 711	Arabic/اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY 711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY 711).	Russian/Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY 711.	Italian/Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY 711.	French/Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY 711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר איך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY 711	Yiddish/אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647.	Polish/Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY 711	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/বাংলা
KUJDES: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY 711	Urdu/اردو