



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

# Health TALK

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## 您知道嗎？

寶寶 6 個月以後，就應該開始使用防曬霜。對年齡更小的寶寶，要用淺色衣服和寬邊帽遮擋寶寶的皮膚。手推車或汽車座位應配遮蓬以防日曬。

## 會員專屬

使用本計劃安全的會員網站。

您可透過網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 隨時獲得有關您健康計劃的重要資訊。透過這個採用了安全機制的網站，您可查看醫保卡、查找醫生、參加健康評估、瞭解保險福利等。請立即註冊，充分利用保險福利。註冊既快又簡單：

1. 前往網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://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卡號碼以及出生日期。
3. 按照分步說明完成註冊。



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

# 遵醫囑服藥

## 您服藥的方式是否正確？

正確服藥，可取得更好的治療效果，過上更健康的生活。以下是一些有關服藥的注意事項：

- 瞭解醫生為什麼開藥。
- 有新處方時須按方配藥。
- 如對藥物有不明白的地方，須諮詢醫生和（或）藥劑師。要詢問藥物的預期反應、任何副作用以及什麼情況應停止服藥。
- 不要漏服。
- 除非有醫囑，否則不要提前停止服藥。
- 不要在錯誤的時間服藥。瞭解服藥的時間，例如上午、餐前或餐後或夜間。
- 不要等到藥吃完再去續配。如有可能，每次配三個月的量或透過郵購配藥將藥送到您家裡。

遵醫囑服藥才能取得最佳藥效。患者如沒有不適的感覺，往往不正確服藥。如您有高血壓或糖尿病，您未必會感到不適。堅持遵醫囑服藥。如不遵醫囑服藥，可能導致不應發生的問題和不必要的就診。

如對藥物有任何疑問，請致電醫生或服務協調員。他們會協助您找到答案。不要忘記，您的藥劑師也可解答有關藥物的疑問。

祝生活健康，

### Ronald Y. Fujimoto

骨科醫學博士

醫療總監，夏威夷

UnitedHealthcare

Community Plan

### Debra Schriber

藥房總監，夏威夷

UnitedHealthcare

Community Plan

## 郵購配藥

請考慮 UnitedHealthcare 的「送藥到家計劃」，以協助您配藥。

該計劃將藥物郵寄到您府上。「送藥到家計劃」的優點是：

- 平郵不額外收費
- 急件額外收費
- 第一次處方配藥應可在 10 個工作日內拿到
- 續配應可在 7 個工作日內拿到
- 最多一次可配 3 個月的藥量

請免費致電 **1-888-980-8728（打字電話 711）**，開始使用「送藥到家計劃」。



## 讓小孩 保持健康

「早期篩查、診斷和治療 (EPSDT) 計劃」屬於保健計劃，為新生至 20 歲者檢查身體。

EPSDT 身體檢查可能包括全面的體檢、視力和聽覺篩查以及血鉛或貧血檢查。另外，小孩還需要接種疫苗。家長還可諮詢小孩的發育生長狀況。另外，還可藉檢查之機，討論對小孩的任何關切。

請向小孩的家庭醫生 (PCP) 預約以做檢查。應在小孩的下列年齡時做 EPSDT：

- 出生 14 天
- 出生 30 天
- 2 個月
- 4 個月
- 6 個月
- 9 個月
- 12 個月
- 15 個月
- 18 個月
- 24 個月
- 30 個月
- 36 個月

小孩 3 歲後，每年檢查一次。

EPSDT 很重要，可協助家庭：

- 及早發現醫學問題
- 阻止慢性病症的發展
- 阻止病症惡化
- 獲得自閉症和發育問題篩查
- 轉介去看專科醫生
- 或接受社區服務

**需要醫生嗎？** 需要協助尋找家庭醫生或需要有人開車送您去看家庭醫生嗎？請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728（打字電話 711）**。

# 免費電影日！

感謝您使用本計劃。為表達特別謝意，我們即將舉行「答謝會員免費電影日」活動，現邀請您參加，免費看一場電影！活動邀請函將透過電子郵件或郵局信函發給您。

為確保您不錯過本次活動和未來的其他類似活動，請確保我們有您的最新聯絡資訊。您可發電子郵件給我們 **communityplanhi@uhc.com** 或致電我們的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。



## 掌控

### 糖尿病患者的檢查

糖尿病患者一定要把健康放在首位。要控制住糖尿病，需要不間斷的仔細監控。定期監測有助於您瞭解病情。您最近是否做了下面這些檢查？

**A1c 血液檢查：**此項實驗室檢查反映最近 2 到 3 個月血糖的控制情況。這項檢查告訴您治療是否有效果。每年做此檢查兩到四次。

**心臟病：**糖尿病患者的心臟病風險比普通人高一倍。控制膽固醇和血液可保護心臟。每年檢查一次膽固醇，或遵醫囑檢查膽固醇。每次看醫生都要檢查血壓。

**腎功能：**糖尿病可能損傷腎臟。這項血液檢查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：**高血壓能致盲。在這項檢查中，使用散瞳藥水使瞳孔擴大，以檢查視網膜。這項檢查有助於發現您沒有注意到的問題。每年做一次散瞳查檢。



**為您提供方便。** 這些檢查都是承保福利。

如果您需要預約或前往醫生之處，請致電會員服務部的免費電話：**1-888-980-8728 (打字電話 711)**。

## 我們關心您

透過服務協調，協助會員獲得所需的服務和治療。服務協調與本健康計劃、家庭醫生及社區機構合作。服務協調幫助有下列情形的會員：

- 需要上門服務
- 有複雜的健康問題
- 有行為健康問題
- 有其他特殊醫療服務需求

另外，我們還設有疾病管理項目。會員參加這些計劃後，可獲得與自身慢性病症有關的教育資料。另外，如符合條件，還可獲得服務協調員的幫助。目前，我們提供下列疾病的疾病管理服務：

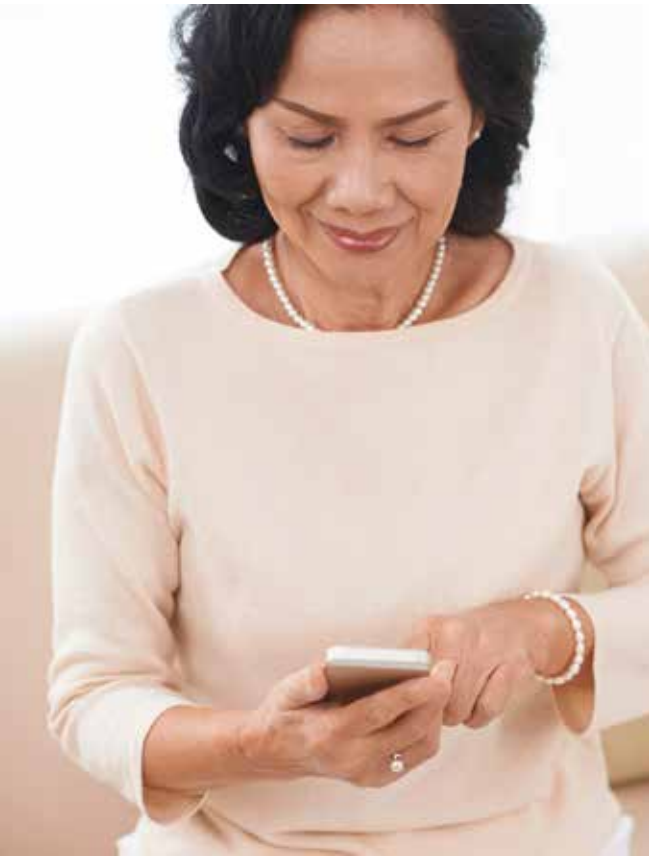
- 糖尿病
- 哮喘
- Hāpai Mālama (妊娠護理) 或高風險妊娠



**我們提供幫助。** 請致電會員服務部的免費電話

**1-888-980-8728 (打字電話 711)**，詢問可能對您或您的家庭有幫助的計劃。





## 我們以您的 語言交流



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiyami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng tiếng Việt. Dịch vụ này là miễn phí. Quý vị có thể nhờ người khác đọc cho mình nghe. Chúng tôi cũng có bản **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ký hiệu và băng thau. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您可向我們索取本文件的繁體中文版。此為免費服務。您可請我們將本文件朗讀給您聽。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 한국어로 작성된 이 문서를 요청하실 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. 이를 귀하께 읽어드릴 수 있습니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화주십시오(TTY 청각 장애용 전화기: 711).



## 資源領地

**Member Services (會員服務中心)** 以任何語言免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴 (免費電話)。  
**1-888-980-8728 (打字電話 711)**

**NurseLine (護士熱線)** 護士每週 7 天, 每天 24 小時免費提供健康建議 (免費電話)。  
**1-888-980-8728 (打字電話 711)**

**Our website (我們的網站)** 無論在什麼地方, 都可以查找醫生、閱讀「會員手冊」或檢視醫保卡。  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**QuitLine (戒菸熱線)** 免費獲取戒菸幫助 (免費電話)。  
**1-800-QUIT-NOW (打字電話 711)**  
**smokefree.gov**

**National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線)** 致電熱線, 獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助 (免費電話)。  
**1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)**  
**thehotline.org**