



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

您知道嗎？

年滿 20 週歲的成年人中，糖尿病患者超過 12%。這些人當中，有四分之一不知道自己患有糖尿病。醫生做一個簡單的血檢就可以確定您是否有糖尿病風險。

(美國疾病控制預防中心)



防曬

皮膚永葆年輕健康。

防曬霜上的 SPF 數字是指防曬因子。理論上，這個數字的意思是防曬霜的防曬時間為無防曬霜曬傷所需時間乘以 SPF 因子。如果您會在 10 分鐘內曬傷，則 SPF 為 30 的防曬霜可保護 300 分鐘不曬傷。

但是在現實生活中，防曬霜塗抹大約一小時後就會自行脫落，但防曬霜依然非常重要，務必使用。防曬霜可協助預防皮膚癌。每天都要使用潤膚霜或有防曬功能的化妝品。如較長時間在戶外活動，須塗抹較厚的防曬霜。戶外活動一小時後或在游泳或出汗後，要加塗防曬霜。



情況正常

密切關注自己的糖尿病。

如您有糖尿病，則需要將健康放在首要位置。定期檢查有助於瞭解病情。

您最近是否做了下列檢查？

- **A1c 血液檢查：**這項檢查反映過去 2 到 3 個月的血糖控制情況。瞭解 A1c 後，有助於確定需要採取哪些措施將血糖控制在目標水平或使血糖降到目標水平。每年做 A1c 檢查兩到四次。
- **HDL (好) 膽固醇：**糖尿病往往會導致好膽固醇水平降低，壞膽固醇水平上升。瞭解膽固醇水平，有助於控制對心臟健康很重要的膽固醇水平。男性的 HDL 應超過 40，女性應超過 50。這項檢查每年做一次。
- **腎功能：**糖尿病會慢慢損傷腎臟。腎功能檢查可確定腎臟機能是否正常。這項檢查每年做一次。
- **散瞳眼睛檢查：**高血糖能致盲。眼科醫生會檢查眼睛內部。這項檢查有助於發現您沒有注意到的問題。這項檢查每年做一次。



您是糖尿病患者嗎？

請致電你會員服務部的免費電話

1-888-980-8728，打字電話為 **711**。請諮詢

可協助您管理病情的疾病管理計劃。

醫療管理服務

UnitedHealthcare 社區計劃

(UnitedHealthcare Community Plan) 提供醫療管理服務。醫療管理服務可協助有特殊需求的會員獲得他們需要的服務及療護。醫療服務管理員與健康計劃、醫生和外部機構合作。他們為有下列狀況的人員提供協助：

- 肢體殘障
- 嚴重精神疾病
- 複雜健康問題
- 其他特殊需求

另外，我們還為有特定病狀的會員設立了專門計劃。例如，我們為患有哮喘或糖尿病的會員或妊娠的會員提供支援。



我們如何提供協助？

在網站

myuhc.com/CommunityPlan

做一次健康評估。也可致電會員服

務部的免費電話 **1-888-980-8728**，打字電

話為 **711**，透過電話做健康評估。健康評

估要做一個很短的調查，從而有助於找到

適合您的計劃。

最值得打的疫苗

肺炎鏈球菌是一種常見的細菌。打噴嚏和咳嗽都會傳播肺炎鏈球菌。肺炎鏈球菌會導致一些嚴重的肺炎和腦膜炎。肺炎鏈球菌很危險，甚至致命。有風險的成年人務必要接種疫苗。建議下列人員接種疫苗：

- 年滿 65 歲者
- 吸菸者
- 哮喘、糖尿病或其他慢性疾患者
- 免疫系統脆弱者

肺炎鏈球菌疫苗終生有效，但有些五年後須打增強針。請詢問家庭醫生您是否需要打這種疫苗。



需要找 PCP？ 要找網內醫生，請訪問網站 **myuhc.com/CommunityPlan**。

另外，也致電打會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話為 **711**。





時間就是大腦

大腦中的血管破裂或堵塞，人就會中風。血管破裂或堵塞會導致氧無法進入大腦的受影響區域。大腦受影響區域內的細胞就會開始死亡。中風的倖存者可能會有輕微至嚴重的殘障。瞭解中風的症狀，有助於您迅速取得醫學幫助。症狀包括突然出現下列狀況：

- 面部、手臂或腿麻木或軟弱無力
- 意識模糊、講話障礙或理解力障礙
- 單眼或雙眼視力變化
- 行走困難或保持平衡困難
- 嚴重頭痛

有三個簡單的測試可協助您確定上述症狀是否存在。

如您懷疑某人中風，可要求對方：

1. 微笑
2. 舉起雙臂
3. 用平穩的語氣講一個簡單的句子

如果無法做到上述一項或幾項，則可能中風了。



迅速行動。 如您或身邊的人可能中風了，請立即打電話 **911**。

正確用藥量

關於抗憂鬱藥物的 4 個事實

憂鬱症是一種嚴重、但可醫治的疾病。憂鬱症非常普遍。許多人都獲益於憂鬱症藥物。在了解藥物之後，可確保藥物對您是安全有效的。關於抗憂鬱藥物，以下是您應當知道的四件事情。

1. **您可能需要嚐試一種以上藥物。** 許多人服用第一種藥物後，病情即有好轉。其他人需要嚐試不同的藥物，直至找到對自己效果最好的藥物。
2. **藥物通常需要在一段時間以後才發揮作用。** 有些藥物至少要在六個月以後才能讓您心情變好。要耐心，堅持遵醫囑服藥。
3. **大多數人都發現有副作用。** 但是，副作用通常會在幾週後消失。如副作用持續不消，須諮詢醫生。
4. **不要突然停藥。** 您需要與醫生合作，逐步減小劑量。如突然停藥，您可能會感到心情不好。



隨診。 如您正在接受精神健康治療，則務必要堅持隨診。如您住院，則務必要在出院後七天內去看您的精神科醫生。



掌握好平衡

預防摔倒的 4 個小貼士

- 1. 鍛煉。**腿部力量弱或平衡能力差都會讓人更容易摔倒。可透過鍛煉和健康飲食來強壯骨骼。另外，這還會降低摔倒後發生骨折的風險。
- 2. 知道自己服用的藥物。**如藥物讓您眩暈或嗜睡，要向醫生說明。有時候，導致問題的是藥物組合。
- 3. 檢查視力。**每年都要去看眼科醫生。確保眼鏡或隱形眼鏡度數正確。
- 4. 做到家中安全。**住房內雜亂無章、照明不良或小地毯都會導致摔倒。衛生間要使用防滑墊。使用更明亮的燈泡或多開幾盞燈。廚房裡最常用的物品要放在隨手能拿到的櫥櫃中。



資源領地

會員服務中心 (Member Services) 以任何語言尋找醫生、諮詢福利問題或投訴 (免費電話)。
1-888-980-8728, 打字電話 711

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

Hāpai Mālama Program 獲得以下方面的幫助：約診、安排看醫生的乘車、與社區資源聯絡等等 (免費電話)。
1-888-980-8728, 打字電話 711

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

全國家庭暴力熱線 (National Domestic Violence Hotline) 每天 24 小時，每週 7 天，獲得有助於您安全的支援、資源和建議 (免費電話)。
1-800-799-SAFE, 打字電話 1-800-787-3224
thehotline.org

愛就是尊重 (loveisrespect) 青少年可以就約會暴力提出問題並與其他青少年或成人談話 (免費電話)。
1-866-331-9474, 打字電話 1-866-331-8453
loveisrespect.org

護士諮詢電話

UnitedHealthcare 設有每週 7 天、每天 24 小時開通的護士諮詢電話 NurseLineSM。無論白天還是黑夜，均可諮詢經驗豐富的護士。NurseLine 可協助解決各種問題。護士可以：

- 向您傳授疾病或病症知識
- 向您提供自我照護建議
- 協助您決定看醫生的緊迫性
- 向您介紹治病或療傷的最佳去處



隨時來電。每週 7 天，每天 24 小時均可致電免費的護士諮詢電話
1-888-980-8728, 打字電話為 711。



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

English

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. **(TTY: 711)**.

Cantonese

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

Chuukese

En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. **(TTY: 711)**.

French

Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue ? Nous pouvons vous fournir gratuitement les services d'un interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. **(TTY: 711)**.

German

Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir können Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. **(TTY: 711)**.

Hawaiian

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(TTY: 711)**.

Ilocano

Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. **(TTY: 711)**.

Japanese

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

Marshallese

Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. **(TTY: 711)**.

Samoan

E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. **(TTY: 711)**.

Spanish

¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos que idioma habla. **(TTY: 711)**.

Tagalog

Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

Tongan

'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Temau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. **(TTY: 711)**.

Vietnamese

Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. **(TTY: 711)**.

Visayan

Gakinahanglan ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.