



Health TALK

2019 秋季

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

吃糖还是吃药。

根据美国疾病控制与预防中心，大多数美国人都喜欢吃/喝添加太多糖的食品。今年秋天在分发万圣节糖果时，可以考虑椒盐脆饼干、爆米花、无糖口香糖和干果什锦等小零食。这些是比糖果更健康的选择。



抗击流感。


趁这个季节赶快接种流感疫苗。

流感病毒非常普遍。每年接种一次流感疫苗是最佳保护措施。年龄在 6 个月及以上的所有人每年应接种一次。每年都必须接种流感疫苗，因为每个流感季情况都不一样。



为了远离流感，下面还有三件事您可以在今年秋天做：

- 经常用肥皂和水洗手。
- 健康饮食、多锻炼、多喝水、保持睡眠充足。
- 咳嗽和打喷嚏时遮住口鼻。

 **最佳做法。** 免费接种流感疫苗。最佳接种地点是您的家庭医生 (PCP) 办公室。您也可以到接受您的健康计划的任意诊所或医药商店接种。访问 myuhc.com/CommunityPlan 查找您附近的接种点。



笑口常开。

有健康的微笑才有健康的身体。有一口好牙才更容易吃到营养的食物。这不仅能让人外表更美观，自我感觉也会更加良好。口腔健康能让人受益良多。它不仅能预防包括心脏病和早产在内的严重问题，还能提升自尊，并提高工作和上学的出勤率。

您的牙科福利中包含定期的牙科检查。定期检查有助于保证牙齿和牙龈健康。每年去看牙医，进行预防性牙科保健。其中包括：

- 检查。
- 洁牙。
- X光片（如需要）。
- 涂氟。

您还有补牙的福利。这包括：充填材料、根管治疗、简单拔牙、牙冠或其他牙科治疗。如果您需要做比较大的牙科治疗，您的牙科医生可能必须先查看健康计划，以确保能报销。



张嘴提问。 欲详细了解您的健康计划所提供的牙科福利，请拨打会员服务中心的免费电话，号码在会员身份卡的背面。或访问 myuhc.com/CommunityPlan。

乳房 X 光检查能挽救生命。

安排筛查。

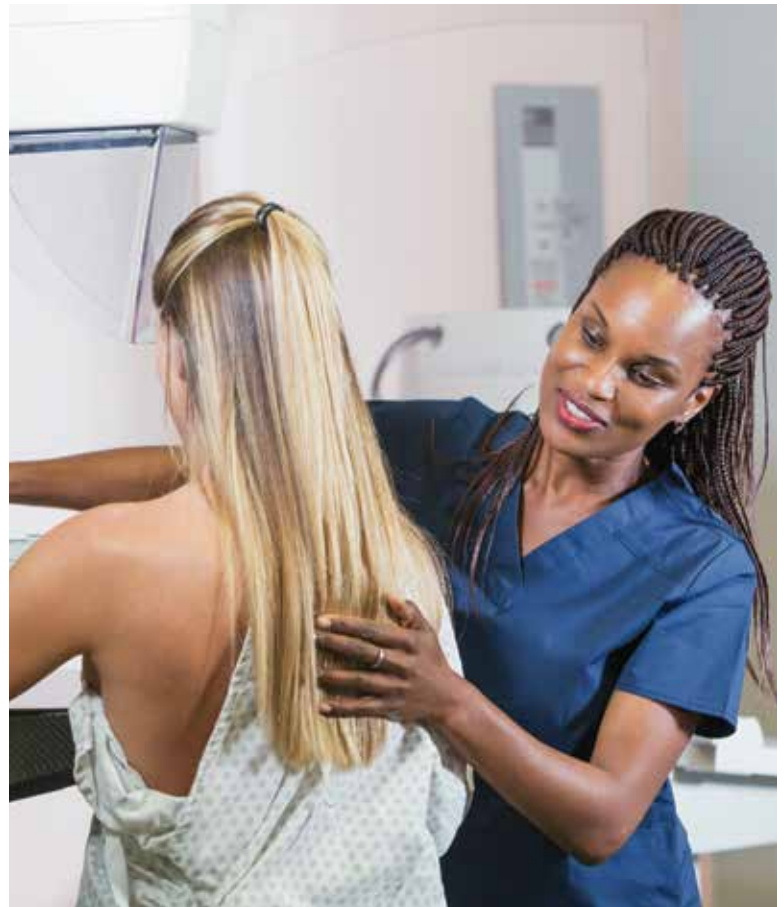
乳腺癌是女性群体中最常见的癌症之一。据估计，今年将有 268600 名美国女性被诊断患有乳腺癌。

十月份是乳腺癌宣传月。如果您应该去检查的话，这是安排一次乳房 X 光的良好时机。乳房 X 光检查就是通过 X 射线对乳房进行检查。它常用于在您自己留意到肿块前及早发现乳腺癌。早发现的乳腺癌一般是可治愈的。

将自己的乳腺癌相关风险因素告知医生，包括家族病史和个人病史、种族和生活方式。美国癌症协会建议，女性自 40 或 45 岁（视具体风险而定）起，应每年进行乳房 X 光检查。自 55 岁起应每隔 2 年进行乳房 X 光检查。存在高危风险的女性 55 岁后应继续每年进行筛查。



您有患癌风险吗？ 将您的乳腺癌相关风险因素告知医生。如果安排预约或寻找医生时需要帮助，请拨打会员服务中心的免费电话，号码在会员身份卡的背面。或访问 myuhc.com/CommunityPlan。



戒烟计划。

吸烟是致病和致死因素中最大的可预防因素。无论以何种方式吸烟，都没有安全可言。如果您吸烟，请考虑在 Great American Smokeout® 这一由美国癌症协会主办的全国性活动期间考虑戒断。今年该活动拟于 11 月 21 日举办。



能戒多久？ 在恰当的帮助下，您可以永久戒烟。请致电 **1-800-227-2345 (电传：711)** 联系美国癌症协会，获取电话支持和相关信息。或访问 quitnow.net 在线获取免费帮助。



放松身心。

人有时候会感到有压力，这是再自然不过的事。人人都会如此。并非所有压力都是坏事，但长期的压力可能会影响健康。所以很有必要进行压力管理。关于如何应对压力，这里有四条建议：

- 1. 定期锻炼身体。** 每天散步 30 分钟就有助于改善心情和减轻压力。
- 2. 尝试某种放松活动。** 冥想、瑜伽和太极都有助于放松。绘画或填色也能让人平静。
- 3. 设定目标和优先事项。** 无需一次完成所有事情。事情有轻重缓急，需要加以区分对待。
- 4. 与人保持联系。** 可以向朋友、家人或健康保健提供者寻求情感或其他支持。



放轻松。 欲详细了解您的行为健康福利，请拨打会员服务中心的免费电话，号码在会员身份卡的背面。



麻疹发病率呈上升趋势。

您的孩子受到保护了吗？

麻疹传染性极强，并且会迅速传播。今年全美 24 个州已确认 900 多起麻疹病例。这个数字几乎是 2017 年所报告病例的 9 倍。

感染麻疹病毒的患者大多没有接种疫苗。因此很有必要及时进行疫苗接种。

注射一针可预防麻疹、腮腺炎和风疹 (MMR) 这三种病毒的疫苗，即可让您的孩子免患麻疹。实践证明，MMR 疫苗是安全可靠的。美国疾病控制与预防中心建议儿童接种 2 剂：

- 12-15 个月时接种第一剂。
- 入学前 (4-6 岁) 时接种第二剂。

疫苗可预防的疾病爆发后果非常严重。让您的孩子接种疫苗，为保护社区安全尽自己的一份力。



咨询医生。 咨询您孩子的医生，获得一份疫苗接种记录表。确保孩子已接种所需的所有疫苗。



相关资源。

会员中心：可使用任何语言寻找医生、询问福利问题或进行投诉（免费）。

美国医疗补助计划 (Medicaid)/ 儿童健康保险计划 (CHIP)：

1-800-493-4647, 电传 711

Wellness4Me 计划：

1-866-433-3413, 电传 711

基本保健计划 (Essential Plan)：

1-866-265-1893, 电传 711

我们的网站和应用程序：随时随地查找服务提供者、阅读会员手册或查看会员身份卡。

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me[®]**

QuitLine：获得戒烟帮助（免费）。

quitnow.net

1-800-227-2345, 电传 711

Healthy First Steps[®]：在孕期获得支持（免费）。

1-800-599-5985, 电传 711

KidsHealth[®]：获取关于儿童健康方面的可靠信息。
KidsHealth.org

想要接收电子信息吗？

请拨打会员身份卡背面的号码，致电会员中心，并提供您的电子邮件地址（免费）。

确保婴儿健康。

在孕期接受 HIV 检查。

如果不接受治疗，携带 HIV 的孕期女性有 1/4 的几率将该病毒传染给胎儿。HIV 即导致艾滋病 (AIDS) 的病毒。幸运的是，针对 HIV，目前已经有了较为成熟的治疗方法。

如果服用相应药物，孕期女性将该病毒传染给胎儿的几率会降至很低。这种药物即抗逆转录病毒药物。婴儿在出生后也需要服用该药物一段时间。

此外，携带 HIV 的女性不应给婴儿哺乳，这一点很重要。这可以有效减少携带 HIV 的婴儿数量。

目前，由于预防和治疗措施，美国每年出生的婴儿只有极少数会携带 HIV。

您是否已怀孕或在备孕？请您确保接受 HIV 检查。医生需要您的许可才能对您进行检查。检查结果是保密的。只有您能决定哪些人可以查看结果。



已怀孕？是否需要女性健康保健提供者？请访问 **myuhc.com/CommunityPlan**，或通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员中心。



NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Interpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

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

Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.