



# Health TALK

2019 年秋季

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

## 不給糖就搗蛋。

根據美國疾病控制與預防中心的數據，大多數美國人食用過量的添加糖。今年秋天發萬聖節糖果時，可考慮椒鹽捲餅、爆米花、無糖口香糖和什錦堅果等零食。這些比糖果更健康。



## 對抗流感。


### 這個季節接種流感疫苗。

流感病毒很常見。每年接種流感疫苗是最好的保護措施。6 個月以上的嬰幼兒和成人，每年都應接種疫苗。您需要每年接種流感疫苗，因為每個流感季節都不同。



要預防流感，今年秋天您還可以做其他三件事情：

- 用肥皂和水勤洗手。
- 健康飲食、運動、多喝水以及充足的睡眠。
- 咳嗽或打噴嚏時要遮住口鼻。

 **這是最好的疫苗。** 接種流感疫苗無須付費。在主治醫生 (PCP) 辦公室接種疫苗是最好的選擇。您也可以在接受計劃的任何診所或商店接種疫苗。要尋找最接近您的地點，請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。

## 補強免疫。

根據美國疾病控制與預防中心的數據，咳嗽（百日咳）的發病率呈上升趨勢。在成年人中，百日咳的初期症狀類似普通感冒。但隨著咳嗽惡化，病情可持續數週甚至數月之久。

成年百日咳患者會傳染給嬰兒。嬰兒引發嚴重併發症的風險更高，包括死亡。約半數以上的嬰兒患者最後得住院。

這就是為什麼 19 歲（含）以上的所有成年人都應接種一次性的百日咳強化疫苗。百日咳強化疫苗稱為 Tdap，是破傷風和白喉的綜合疫苗。接種疫苗有助於預防包括嬰兒在內的其他人生病。

 **接種疫苗。** 諮詢您的主治醫生，以獲得接種百日咳強化疫苗的各项資訊。需要協助尋找醫生？撥打會員服務部免付費電話 **1-877-542-8997**，TTY 711。或瀏覽我們的網站：  
**myuhc.com/CommunityPlan**



# 乳房攝影 可拯救生命。

## 安排篩檢。

乳癌是女性最常見的癌症之一。今年估計約有 268,600 名美國女性將被確診為乳癌。

十月是乳癌宣導月。如果您即將接受檢查，現在是安排乳房攝影的最佳時機。乳房攝影是乳房 X 光。這個技術可在您發現腫瘤之前早期發現乳癌。早期發現，乳癌通常能夠治癒。

與醫生討論您的乳癌風險因子。這包括家族及個人健康史、種族特徵和生活方式。依風險而定，美國癌症協會建議年齡在 40 或 45 歲的女性，每年接受乳房攝影檢查。然後從 55 歲開始，每兩年進行一次乳房攝影檢查。高風險女性可在 55 歲以後每年持續接受篩檢。

 **您是高風險族群嗎？**與醫生討論您罹患乳癌的風險因子。如需協助預約掛號或尋找醫生，請致電會員服務部免付費電話：**1-877-542-8997**，TTY 711。或瀏覽 **myuhc.com/CommunityPlan**



## 戒菸計劃。

吸菸是最能避免的病因和死亡原因。吸菸有百害而無一利。如果您吸菸，請考慮在全美戒煙日 (Great American Smokeout®) 期間戒菸，這是由美國癌症協會發起的全國性活動。今年的活動將於 11 月 21 日舉行。



**戒菸時間?** 在適當的協助下，您將可以永久戒菸。如需獲得電話支援和相關資訊，請致電美國癌症協會：**1-800-227-2345**，TTY 711。或者瀏覽 [quitnow.net](http://quitnow.net) 線上取得免費協助。



## 麻疹病例增加。

### 您的孩子受到保護嗎？

麻疹具有傳染性，能迅速傳播。今年已在 24 個州確認 900 多個麻疹病例。這幾乎是 2017 年上報病例數的 9 倍。

大多數罹患麻疹的病患都沒有接種疫苗。這就是了解疫苗接種最新動態如此重要的原因。

您可以讓孩子接種疫苗以防範麻疹，疫苗可預防 3 種疾病：麻疹、腮腺炎和德國麻疹 (MMR)。MMR 疫苗的安全性已獲得證實。美國疾病控制與預防中心建議兒童接種 2 次：

- 12-15 個月接種第一次疫苗。
- 入學前 (4 到 6 歲) 接種第二次疫苗。

如果疫苗可預防的疾病爆發疫情，後果會很嚴重。讓孩子接種疫苗，協助維護社區的安全。



**諮詢醫生。** 請孩子的醫生提供預防接種記錄。確保您的孩子已接種所有必要的疫苗。



## 讓我們馬上行動。

有時候感到壓力大是很自然的事。每個人都是如此。並非所有壓力都是不好的，但長期壓力會影響您的健康。這就是壓力管理的重要性。以下是舒解壓力的 4 點秘訣：

1. **定期運動。** 每天步行 30 分鐘可以改善心情，減輕壓力。
2. **嘗試讓人放鬆的活動。** 冥想、瑜珈和太極拳都是不錯的放鬆活動。繪圖或著色也可以靜心。
3. **設定目標和優先順序。** 您不需要一次完成所有事情。決定哪些事現在要完成、哪些可以暫緩一下。
4. **保持聯繫。** 可以向朋友、家人或醫療照護人員尋求情感或其他支援。



**放輕鬆。** 要進一步了解您的行為健康福利，請致電會員服務部免費電話：**1-877-542-8997**，TTY 711。



## 資源區。

**會員服務部：**以任何語言 (免費電話) 尋找醫生、提出福利問題或投訴。

**1-877-542-8997, TTY 711**

**我們的網站和應用程式：**無論身在何處，都可以找到醫生、閱讀您的會員手冊或查看您的身分證。

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)  
[Health4Me](http://Health4Me)**

**NurseLine<sup>SM</sup>：**從護士那裡獲得健康建議每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

**1-877-543-3409, TTY 711**

**協助戒菸：**免費協助您戒菸 (免費電話)。

**1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)  
[quitnow.net](http://quitnow.net)**

**March Vision：**線上搜尋附近的視力保健中心。(會員服務部也可以透過電話提供協助。)

**[MarchVisionCare.com](http://MarchVisionCare.com)**

**Healthy First Steps<sup>®</sup>：**在懷孕期間獲得支援 (免費電話)。

**1-800-599-5985, TTY 711**

**Baby Blocks<sup>TM</sup>：**獲得及時的產前和健康寶寶照護獎勵。

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**KidsHealth<sup>®</sup>：**獲得與兒童健康主題相關的可靠資訊。

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**想以電子方式接收資訊？**致電會員服務部並告知我們您的電子郵件地址 (免費電話)。

**1-877-542-8997, TTY 711**

# 競賽日食譜。

只需 30 分鐘即可完成對心臟有益的辣燉肉醬。

您的飲食選擇在整體健康扮演著重要角色。好的營養是健康生活不可或缺環節。試著製作這種對心臟有益的辣燉肉醬，做為美味的競賽日佳餚。您可以添加切碎的墨西哥辣椒來增加辣度。或者添加配料，如低脂乾酪粉、酪梨切片或蔥花，增加風味和口感。

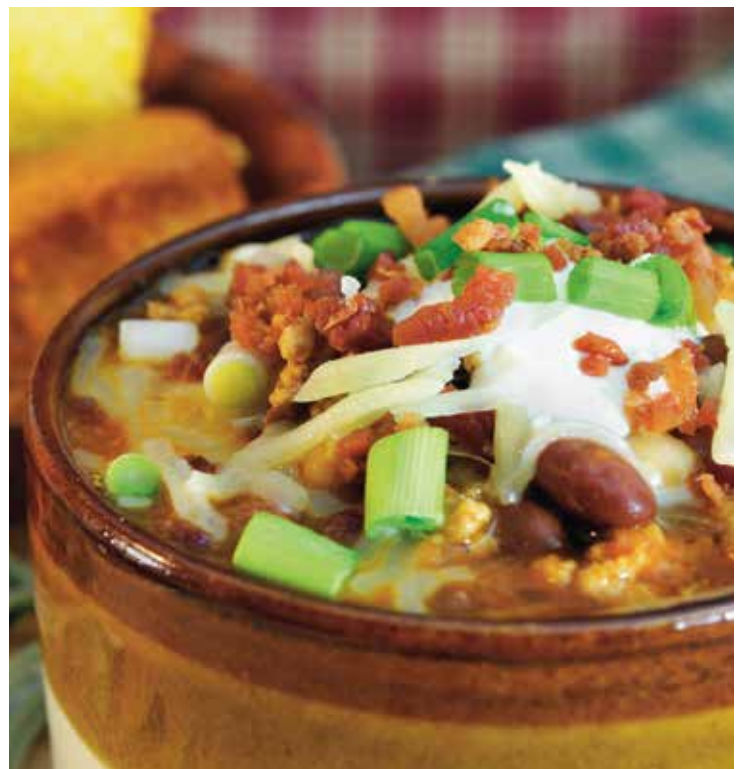
## 食材。

- 1 磅火雞絞肉 (95% 瘦肉)
- 1 顆中等大小的洋蔥，切丁
- 1 顆中等大小的青椒，切丁
- 4 個新鮮大蒜，剁碎
- 1 湯匙辣椒粉
- 1 湯匙小茴香粉
- ½ 茶匙香菜粉
- 15.5 盎司罐裝，無鹽或低鈉斑豆或芸豆，沖洗，瀝乾
- 14.5 盎司罐裝，無鹽或低鈉番茄丁 (未瀝乾)
- ¾ 杯罐裝莎莎醬 (選鈉含量最低的)

## 烹調方法。

1. 在大平底鍋噴上烹飪噴霧油。用中高溫烹煮火雞絞肉和洋蔥 5-7 分鐘，不斷攪拌，讓絞肉鬆開。
2. 拌入青椒、大蒜、辣椒粉和小茴香，煮 5 分鐘，不時攪拌。
3. 放入其他食材，煮沸。轉成燉煮，蓋上蓋子，煮 20 分鐘。
4. 選擇性：灑一些低脂乾酪粉、一團無脂酸奶油、酪梨切片、切碎的香菜或蔥花。

4 人份。



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**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

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**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



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 ntauv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

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 United Healthcare 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 інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화주십시오.

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፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)፡፡

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማን ንተጸገሙ/ 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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 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)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711)។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na 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 United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.