



# Health Talk



2021 年秋季

United  
Healthcare  
Community Plan  
聯合健康保險  
社區健保計劃

## 取得連線

下載 UnitedHealthcare 行動應用程式。採用可讓使用者隨時隨地使用的設計。您可以在 App Store 或 Google Play 找到此應用程式，或掃描這裡。



## 我們關心您

我們提供醫生工具，讓他們能夠為會員提供最佳照護。這些工具稱為臨床實務指導方針。它們可讓醫生了解如何管理疾病以及促進保健。這些指導方針涵蓋各種疾病和症狀的照護，例如糖尿病、高血壓和憂鬱症。同時也提供如何透過適當飲食、運動和建議的疫苗來保持健康的相關資訊。



進一步了解。如需詳細資訊，請瀏覽 [uhcprovider.com/cpg](http://uhcprovider.com/cpg)

UnitedHealthcare Community Plan  
1132 Bishop St., Ste. 400  
Honolulu, HI 96813

AMC-063-HI-ABD-CHINESE

CSHI21MC4887793\_003



# 對抗流感

## 現在正是您孩子接種年度流感疫苗的時機

根據美國疾病控制與預防中心 (CDC) 建議, 凡是 6 個月以上的嬰幼兒和成人, 每年都應接種流感疫苗。此疫苗會在秋季和冬季提供。如果您的孩子是第一次接種流感疫苗, 他們可能需要接種 2 劑疫苗以獲得最佳保護效果。

如果您的孩子錯過了今年該接種的任何其他疫苗, 現在還來得及補打。立即與孩子的醫生預約掛號。

如果您的孩子符合資格, 也應接種 COVID-19 疫苗。請諮詢他們的醫生, 了解孩子何時應接種 COVID-19、流感和任何其他疫苗。



這是最好的疫苗。接種流感或 COVID-19 疫苗無須付費。您可以在接受計劃的任何診所或藥局接種疫苗。若要尋找最接近您的地點, 請瀏覽 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)。

iStock.com/FatCamera

## 燦爛的微笑

UnitedHealthcare 為成人提供標準和加強的牙科福利。此福利不包含擁有 Medicare 醫療保險的會員。

### 標準牙科福利

標準牙科福利適用於 21 歲以上且沒有慢性疾病的會員。這些福利包含：

- 每年最多 \$250 福利金
- 每年 2 次口腔檢查
- 每年 1 次咬翼 X 光檢查
- 每年 2 次洗牙
- 補牙 (非緊急)
- 簡單拔牙 (非緊急)

### 加強牙科福利

加強牙科福利適用於 21 歲以上且患有糖尿病、心臟疾病等符合資格之疾病或懷孕的會員。這些福利包含：



panovich/stock.adobe.com

- 每年最多 \$1,250 福利金
- 每年 2 次口腔檢查
- 每年 1 次咬翼 X 光檢查
- 每年 2 次洗牙
- 補牙 (非緊急)
- 簡單拔牙 (非緊急)
- 牙周結石刮除和牙根整平、牙周保健及重大清創

符合加強牙科福利資格的會員也可參與我們的牙科案例管理計劃。我們的牙科團隊案例經理可能會回電給您, 告知您參與方式。

# 保持健康

## 掌握青少年健康檢查和疫苗相關資訊

由於 COVID-19，許多兒童未能及時進行健康檢查和接種疫苗。如果您的孩子錯過了今年的返校檢查，現在還來得及進行彌補。

所有階段的兒童都需要進行健康檢查，包括嬰兒和青少年。這些檢查可能包括：

- 身體檢查
- 疫苗
- 視力和聽力測試
- 討論身體活動和營養
- 說話能力、進食和身體活動的發展篩檢
- 您孩子健康和健康史的相關問題
- 實驗室檢查，例如尿液和血液檢查

在健康檢查期間，請詢問您孩子的醫生，確認您的孩子是否已接種最新疫苗。持續定期接種疫苗能夠同時保護您的孩子和其他人，避免生病。如果您的孩子錯過了今年該接種的任何疫苗，現在還來得及補打。



**檢查身體。**請撥打電話給您孩子的醫生，預約健康檢查。若要尋找新的醫生，請瀏覽 [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)。或者，請撥打列於本電子報第 4 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。



MIA Studio/stock.adobe.com

# 治療 ADHD

## 沒有一體適用的方法

患有注意力不足過動症 (ADHD) 的孩子可能難以專心上課或控制他們的行為。他們可能也會過度好動。如果您的孩子患有 ADHD，醫生可能會建議採用行為治療，也可能會建議使用藥物。

有多種藥物可治療 ADHD。您可能需要花一段時間找出最適合您孩子的藥物。孩子的藥物或藥量可能需要變更數次，因此服用 ADHD 藥物的孩子必須經常看醫生以取得後續照護。



## 資源區

**會員服務部:**以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

1-888-980-8728, TTY 711

**我們的網站:**無論身在何處,都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的身分證。

[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)

**NurseLine:**從護理師那裡獲得健康建議,每週 7 天,每天 24 小時 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711

**緊急食物救援:**需要協助尋找食物? 請聯絡夏威夷食物銀行以取得協助。

[hawaiifoodbank.org/help](http://hawaiifoodbank.org/help)

**阿茲海默症協會夏威夷分會:**尋找阿茲海默症相關文章和看護人員資源。您也可撥打全天候協助專線 (免付費)。

1-800-272-3900

[alz.org/hawaii](http://alz.org/hawaii)

**需要非緊急醫療門診接送服務嗎?**

請在您的掛號時間前 48 小時撥打

1-866-475-5746 聯繫 ModivCare。

或撥打會員服務免付費電話

(週一到週五,上午 7:45 到下午 4:30), 即可取得安排預約的協助 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711



iStock.com/Wiktor

## 5 個罐頭湯

### 輕鬆簡單且令人滿足的食譜

今年秋天,煮一道美味又暖心的湯輕而易舉。只要結合這些儲藏室經典食品,即可讓一道健康的晚餐在 20 分鐘內上桌。這是 6 人份食譜,花費不到 \$5。

材料	概略費用 (Walmart)
1 14.5 盎司罐裝番茄丁	\$0.72
1 15 盎司罐裝玉米	\$0.50
1 19 盎司罐裝即食雜菜湯	\$1.42
1 15 盎司罐裝綜合蔬菜	\$0.58
1 15 盎司罐裝黑豆,沖洗並瀝乾	\$0.72

### 說明

1. 將所有材料倒入大鍋子並拌勻
2. 放在爐子上,以中火烹煮,直到完全加熱 (大約 10 到 15 分鐘)

### 烹飪調味秘訣

嘗試購買無鹽或低鈉罐裝蔬菜。您可以根據個人口味添加香料,增添湯品風味,並創造自己的專屬食譜。大蒜、小茴香和辣椒粉都能提升湯品的滋味。義大利調味料、鹽和胡椒可為湯頭增添鹹香自然的風味。

食譜來源: WW



上網查詢。如需取得更多健康秋季食譜,請瀏覽 [healthtalkrecipes.myuhc.com](http://healthtalkrecipes.myuhc.com)。您也會找到一部關於哪些食物最好以冷凍方式購買的短片。



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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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](mailto: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) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电**1-888-980-8728**, 我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

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

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 koennen 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) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか? 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電**1-888-980-8728**, 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono 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 qué idioma habla. (TTY: **711**).

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

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau 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 ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).