



Health Talk

2021 年冬季

United
Healthcare[®]
Community Plan
聯合健康保險
社區健康計劃

您的想法

您可能會在三月初收到郵件或電話，要求您完成問卷調查。我們希望您對 UnitedHealthcare Community Plan 的滿意度。如果您收到問卷調查，請填寫並寄回該問卷。您的意見可協助讓健康計劃更加完善。我們不會洩露您的回答。

健康的開始

PCP 門診選項

與您的主治醫生 (PCP) 預約門診時間，開始美好的一年。家庭的每一個成員每年都應該安排與 PCP 進行一次健康檢查。

如果今年您不方便親自拜訪 PCP，可以選擇使用遠距醫療。遠距醫療可透過電腦、平板電腦或手機進行門診，無須前往醫生的辦公室。您可以選擇僅使用語音進行遠距醫療。但使用裝置上的視訊有助於提供您更好的門診服務。

請致電您的 PCP 辦公室，並詢問他們是否提供遠距醫療服務。立即安排下一次的門診或遠距醫療時間。



design/Moment via Getty Images

按時施打疫苗

即使在 COVID-19 疫情期間，仍然必須按時施打疫苗

人們因 COVID-19 待在家中的其中一個負面影響是，建議您的孩子從出生到 18 歲施打下列各種疫苗：

兒童未能按時前往主治醫生 (PCP) 門診施打疫苗。這表示有更多兒童暴露在感染疾病的風險之中，而這些疾病是可透過疫苗預防的。

雖然您可能會有疑慮，但讓兒童親自前往 PCP 門診接種疫苗是絕對安全的。許多醫生已做好額外的預防措施，確保門診的安全。如果您有任何問題或疑慮，請致電醫生辦公室。

請諮詢醫生，以了解您的孩子需接種的疫苗。如果您的孩子錯過施打疫苗的時間，現在仍來得及補打疫苗。按時接種疫苗可保護您的孩子及他人避免感染疾病。

- B 型肝炎
- 輪狀病毒
- 白喉、破傷風、百日咳
- B 型流感嗜血桿菌
- 小兒麻痺症
- 肺炎鏈球菌感染症
- A 型肝炎
- 麻疹、腮腺炎、德國麻疹
- 水痘
- HPV
- 流行性腦脊髓膜炎
- 流感

帶孩子前往接種疫苗時，請記得遵守日常的防疫安全行為：

- 進出建築物時要遵守 PCP 的建議
- 看門診之前、期間和之後都要保持良好的衛生習慣
- 戴口罩



我們要共體時艱。如需在新冠病毒疫情期間接種疫苗的詳細資訊，請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan。

放輕鬆

流感的季節到了。如果您尚未施打這一季的流感疫苗，現在還來得及。流感疫苗可以有效地預防流感。

大多數感染流感的人不需要接受治療。如果您因流感而感到不適，請遵守下列自我照護秘訣，舒緩康復過程中的不適：

- 服用退燒藥/止痛藥
- 充分的休息
- 多喝水
- 待在家裡，避免把疾病傳染給別人

65 歲以上成人、孕婦、幼兒及罹患特定疾病的人都是流感併發症的高危險群。如果您屬於高危險群且有流感的症狀，請立即聯絡醫生。

減輕焦慮

在疫情期間感到緊張是很自然的。對 COVID-19 及未來的不確定性感到恐懼是很常見的想法。這些想法可能會讓您或孩子感到壓力或焦慮。但請記得，您並不孤單。我們提供各種支援，而且這些都 100% 涵蓋在您的計劃中。

如果您不想接受面對面的諮詢，請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan 搜尋提供遠距醫療選項的醫生。我們提供 2 個秘訣協助您和您的家人減輕壓力和焦慮：

- **休息。**關掉電視。出去走走但不要帶手機。閱讀或做些其他您喜愛的活動。花幾個小時放鬆心情可以減輕壓力，並協助您專注在正面的想法。
- **把注意力放在您的身體。**焦慮不只會影響您的心智，也會對身體造成壓力。做出健康的選擇有助於舒緩您的不適。營養均衡的飲食，食用大量的全穀和蔬菜。定期運動。美國疾病控制與預防中心建議成人每天進行 20 分鐘的中等強度活動，兒童則是一天 60 分鐘。



尋求支援。前往 LiveandWorkWell.com 尋求心理健康資源。如果想尋找遠距醫療選項，請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan。



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。
1-866-270-5785, 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

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)。
1-866-270-5785, TTY 711

加州吸菸者協助專線:免費協助您戒菸 (免付費)。

1-800-NO-BUTTS
nobutts.org

Live and Work Well:尋找心理健康和物質使用資源。

LiveandWorkWell.com

運輸:若要取得任何健康計劃或 Medi-Cal 承保服務的運輸,請在預約前至少 3 個工作天與我們連絡。或在您有緊急預約時,盡快致電給您。

1-866-270-5785, TTY 711
1-844-772-6623

健康教材資源庫:請於以下網址存取和下載各種保健主題的健康教材:
UHCCommunityPlan.com/CA。如有需要,可申請大型印刷、布拉耶點字法或其他語言。

案例管理:需求較複雜的會員可獲得電話和家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。
1-866-270-5785, TTY 711

活動區

放鬆時間

如果您因 COVID-19 而感到壓力,美國疾病控制與預防中心建議您暫停每天例行的活動。藝術和手作是最佳的紓壓選項。事實上,著色已獲得證實,可減輕兒童和成人的壓力和焦慮。拿出一些色筆、蠟筆或麥克筆,為這一頁塗上繽紛的色彩!



istock.com/Katlikam/artisteer



發揮更多創意。請前往
healthtalkcoloring.myuhc.com
下載更多可列印的著色頁。

COVID-19

來自 UnitedHealthcare 的冠狀病毒 (COVID-19) 重要資訊

您的健康與福祉是我們的首重之事。正因如此，我們想要確保您掌握有關冠狀病毒 (COVID-19) 的最新資訊。我們和疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 合作並遵循其所提供的最新資訊。我們也與州政府及地方政府的公共衛生部門保持聯繫。如欲查看與預防措施、承保範圍、護理及支援有關的最新資訊和資源，請瀏覽 UHCCommunityPlan.com/covid-19。

我該如何保護自己免於感染 COVID-19？

預防疾病最有效的方式就是避免與該病毒接觸。和任何潛在疾病（如流感）一樣，遵循有效的預防措施非常重要，其中包括：

- 使用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或者如果沒有肥皂和水，則使用至少含有 60% 酒精的酒精潔手消毒液。
- 請勿在沒有洗手的情況下觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 盡量遠離可能生病的人士。
- 不要與病人共用杯子或餐具。
- 清潔和消毒經常碰觸的表面。
- 當您咳嗽或打噴嚏時，使用面紙遮掩您的口鼻，然後將面紙丟進垃圾桶中。
- 雖然流感預防針不能預防 COVID-19，其仍可以保護您自己免於感染流感。請與您的主要護理提供者聯絡並預約施打流感預防針。

隨時掌握最新建議：

- 如欲查看有關 COVID-19 的最新資訊，請瀏覽 CDC 的 COVID-19 網頁 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



正確洗手五步驟

洗手是保護自己及家人免於生病的最有效方式。在 Covid-19 疫情全球大流行的期間，保持雙手清潔對協助預防病毒傳播而言格外重要。

洗手非常簡單，且是預防細菌傳播的最有效方式之一。清潔雙手可以防止細菌在人與人之間傳播及在整個社區傳播，從您的住家和工作場所到托兒設施和醫院。

請每次都遵守以下五個步驟

1. 使用乾淨流動的水（溫水或冷水）將雙手打溼，將水龍頭關起並塗抹肥皂。
2. 搓揉沾有肥皂的雙手使您的雙手都沾滿肥皂泡沫。使用肥皂泡沫清洗您的手背、指間以及指甲縫。
3. 搓揉您的雙手至少 20 秒鐘。需要計時器嗎？哼唱「生日快樂」歌重頭到尾兩次。
4. 在乾淨流動的水下徹底沖洗您的雙手。
5. 使用乾淨的毛巾將手擦乾或者讓手風乾。

透過 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing) 網站進一步瞭解正常洗手方式。



UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan:

- Provides free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters.
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters.
 - Information written in other languages.

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

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

Email: UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Phone: Toll-free 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

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 the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**