



Health Talk

2021 冬季



skynesher/stock.adobe.com

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

您的想法是什么？

从 3 月份开始，您可能被要求通过邮件或电话完成一项调查。我们希望了解您对 UnitedHealthcare Community Plan 的满意程度如何。如果您收到了调查表，请填写并寄回。您的回答将帮助我们完善该健康计划。您的回答将被保密。

健康的开始

到 PCP 处就诊的选项

请和您的初级医疗提供者 (PCP) 安排预约，给今年一个健康的开始。每年，您家庭中的所有成员都应与其 PCP 会面一次，进行健康体检。

今年，如果您认为不便亲自到 PCP 处就诊，则可以选择远程医疗。远程医疗是指使用电脑、平板电脑或手机问诊，而无需走进健康保健提供者的办公室。您可以仅使用音频进行远程医疗就诊。但使用您的设备进行视频可以带来更好的就诊体验。

请致电您的 PCP 办公室并询问他们是否提供远程医疗服务。立刻安排您下次的面诊或远程医疗就诊吧。



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 1037
New York, NY 10268

AMC-00-NY-CAID-CHINESE

CSNY21MC4887840_000



design/Moment via Getty Images

务必按计划接种

即使是在 COVID-19 疫情期间，接种疫苗也很重要

人们因 COVID-19 疫情留在家中的一个“副作用”就是儿童可能无法到他们的初级医疗提供者 (PCP) 处就诊，因此无法按计划接种疫苗。这意味着这些儿童会面临患上一些疾病的风险，而这些风险本应可以通过接种疫苗预防。

虽然您可能会有些担心，但儿童到 PCP 处就诊以接种疫苗是非常安全的。多数健康保健提供者已经采取了额外的预防措施，以保证您的就诊安全。如果您有任何问题或担忧，请致电健康保健提供者办公室。

请和您的孩子的健康保健提供者交谈，确定您的孩子需要哪些疫苗。如果您的孩子错过了接种计划，现在补种还不晚。按计划接种能够保护您的孩子和他人免受疾病的危害。

建议您的孩子从出生到 18 岁接种预防以下疾病或病毒的疫苗（有些需要接种多剂次）：

- 乙肝
- 轮状病毒
- 白喉、破伤风、百日咳
- B 型流感嗜血杆菌 (Hib)
- 脊髓灰质炎
- 肺炎球菌病
- 甲肝
- 麻疹、腮腺炎、风疹
- 水痘
- HPV
- 脑膜炎球菌病
- 流感

当您带孩子接种疫苗时，请务必采取与您到其他地方时相同的安全措施：

- 遵守您的 PCP 关于进出建筑物方式的建议
- 佩戴口罩
- 就诊前、就诊时、就诊后，注意个人卫生



我们共同面对这一问题。关于在新型冠状病毒疫情期间接种疫苗的更多信息，请访问 myuhc.com/CommunityPlan。

从容应对

流感季来势汹汹。如果您尚未针对本次流感季接种流感疫苗，现在接种还不晚。流感疫苗是针对流感的最佳保护措施。

大多数患上流感的人不需要特殊的医疗护理。如果您患上了流感，请遵循以下自我护理建议，让康复过程更加舒适：

- 服用退烧药 / 止痛药
- 充分休息
- 大量饮水
- 待在家里，避免将疾病传染给他人

65 岁以上的老年人、孕妇、儿童，以及患有某些疾病的人群有更大的风险出现流感并发症。如果您属于此类高危人群并出现流感症状，请立即联系您的健康保健提供者。

管理焦虑

在疫情期间感到压力是很自然的事。害怕感染 COVID-19 并对未来感到不确定是很普遍的想法。这些想法可能会给您或您的孩子带来压力或焦虑。但请记住，您并不孤单。我们竭诚为您提供支持，而且这些支持完全由您的计划承保。

如果您感觉不便亲自面诊，请访问 myuhc.com/CommunityPlan，搜索提供远程医疗选项的健康保健提供者。关于您和家人如何应对压力和焦虑，我们提供了 2 条建议：

- **休息一下。**关掉电视。不带手机去散步。读一本书，或者进行您喜欢的其他活动。在几个小时内“不插电”、远离电子产品，可以降低您的压力水平，并帮助您关注积极的想法。
- **关注您的身体。**焦虑不仅会影响您的心理。它同样会给您的身体带来压力。选择健康的生活方式可以帮助您感觉更好一些。吃健康的餐点，包括大量全麦食品和蔬菜。定期锻炼。美国疾病控制与预防中心建议，成年人每天应进行约 20 分钟中等强度的活动，儿童每天 60 分钟。



您可以获得支持。请访问 LiveandWorkWell.com 查找心理健康方面的资源。如果需要查找远程医疗选项，请访问 myuhc.com/CommunityPlan。



iStock.com/South_agency

活动园地

放松一下吧

如果您因 COVID-19 疫情感到压力，美国疾病控制与预防中心建议您暂停日常活动，休息一下。手工和美术是减压的好选择。事实上，研究表明，对于儿童和成年人来说，涂色可以减轻压力和焦虑。拿出彩色铅笔、蜡笔或马克笔，把这一页变成艺术品吧！



iStock.com/KatkaM, artisteer

相关资源

会员服务中心：可使用任何语言寻找健康保健提供者、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。

Medicaid/CHIP：

1-800-493-4647，电传 711

Wellness4Me：

1-866-433-3413，电传 711

Essential Plan：

1-866-265-1893，电传 711

我们的网站：随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

myuhc.com/CommunityPlan

Quit For Life®：免费获取戒烟帮助（免费）

1-866-784-8454，电传 711

quitnow.net

Healthy First Steps®：在孕期获得支持。还可因为及时的产前护理和良好的婴儿护理而获得奖励（免费）。

1-800-599-5985，电传 711

UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well：查找心理健康和药物滥用帮助资源。

LiveandWorkWell.com



您还能创造更多艺术品。访问 healthtalkcoloring.myuhc.com，下载更多可打印涂色素材。

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。

NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

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 the following:

- 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)
- 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**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711**, Monday - Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY/711. English

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY/711.	Spanish/ Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY/711。	Chinese/ 中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY/711.	Arabic/ اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY/711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/ 한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY/711).	Russian/ Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY/711.	Italian/ Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY/711.	French/ Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY/711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר אייך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY/711.	Yiddish/ אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647 TTY/711.	Polish/ Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY/711.	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা "Bengali বাংলা" হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY/711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/ বাংলা
KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
توجہ دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY/711.	Urdu/ اردو