



Health Talk

通往健康人生的旅程



iStock.com/Anchly

2022 年秋季

United
Healthcare
Community Plan



重點摘要

我們的流感疫苗接種地點尋找工具讓您的生活更方便，並讓您的家人更健康。您可以快速且輕鬆地找到靠近您的地點，並安排接種時間。請前往第 3 頁查看更多詳細資料。



健康 + 保健

隨時都能立即 與醫師聯絡

無論您有什麼問題，只要有需要，醫生隨時在您身邊。UnitedHealthcare 的會員只要透過 UHC Doctor Chat，就可以詢問醫生有關緊急護理疑慮、行為健康、婦女健康、慢性病和兒童健康照護等問題。

您可以隨時隨地透過手機或電腦取得全天候的照護服務。無需預約、不用等待也不會收費。



立即取得照護服務。請前往 uhcdoctorchat.com 註冊。或從 App Store® 和 Google Play® 免費下載 UHC Doctor Chat 應用程式。



UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-067-WA-CAID-CHI CSWA22MD0039130_001

福利 + 承保範圍



尋找您需要的資訊

您的 Apple Health (Medicaid) 福利和承保範圍相關資訊

若要尋找您需要的資訊，請瀏覽 uhcommunityplan.com/wa/medicaid 或我們的會員限定網站 myuhc.com/communityplan。您也可以使用 UnitedHealthcare 應用程式。當您使用這些資源時，您將能隨時掌握健康計劃文件的位置。以下是您可找到的資源：

- **會員手冊**：您的 Apple Health 福利承保範圍以及如何取得醫療與行為健康照護的相關詳細資料。
- **醫生目錄**：UnitedHealthcare 網路內離您較近的醫療與行為醫療照護人員名單。
- **首選藥物清單 (PDL)**：合格 Apple Health 會員的給付藥物清單。
- **健康風險評估**：此問卷調查可協助我們更了解您的健康照護需求，以便讓您獲得所需的照護。
- **維持生命治療 (POLST) 的預立醫療指示和醫囑**：我們對於這些法律文件的政策相關資訊。如果您因病重而無法對您的照護做出相關決

策，預立醫療指示可陳述您對於未來醫療和心理健康照護的願望。POLST 需要與您的醫生一起制定，這是您對於臨終照護願望的計劃。

- **會員權利和責任**：您做為 Apple Health 會員的權利和責任清單。
- **投訴和上訴**：如何提出投訴或要求上訴的相關資訊。
- **實務指導方針**：以實證為基礎的臨床指導方針清單，可協助醫生做出有關適當健康照護的決策。



需要協助？您可以依照您的慣用語言或是透過其他格式 (例如大字體印刷、布拉耶點字法、手語、錄音帶或其他裝置) 來獲得此類資訊，以便免費協助聽障人士。我們也提供口譯員服務，透過電話協助您。請在週一到週五上午 8 點到下午 5 點致電會員服務部免付費電話 **1-877-542-8997**，TTY **711**。

年度健康檢查

掌握自己的健康

年度健康檢查對維持身體健康很重要

預防照護可讓您在病情惡化前了解自己的健康狀況。這包含在您的健康計劃承保範圍內。內容包括定期前往主治醫生的門診、篩檢和疫苗接種。

所有家庭成員每年都應該安排與主治醫生進行一次年度健康檢查。這些檢查能保護全家人的健康。在發生問題前，尋找並預防問題。

若要尋找醫生，請瀏覽 myuhc.com/communityplan。



您知道哪裡可以接受護理嗎？若要進一步了解並測驗您對接受護理地點了解的程度，請瀏覽 uhc.com/getcarequiz。



iStock.com/FatCamera



重要疫苗

安排接種您的流感疫苗

任何年齡 6 個月以上的民眾，每年都應接種流感疫苗。這是保護全家人對抗流感的最佳方式之一。

我們了解要在忙碌的行程中安排接種流感疫苗相當困難，因此我們的線上工具讓安排更加簡單。您只需要花幾分鐘即可找到您附近的接種地點。接下來，您就能預約最適合的時間。

立刻花幾分鐘預約接種。只要一個小動作，就能在今年秋冬季為全家的健康帶來大改變。請瀏覽 myuhc.com/findflushot 以開始預約。

iStock.com/Retana21



iStock.com/skynesher

會員資源 專屬於您的資訊

我們想以最簡單的方式，讓您盡量善用您的健康計劃。身為我們的會員，您擁有許多可用的服務和福利。

會員服務部：取得問題和疑慮的協助。以任何語言 (免付費) 尋找醫生或緊急護理中心、提出福利問題或協助預約掛號。
1-877-542-8997, TTY 711

我們的網站：我們的網站讓您在一個地方就能取得所有健康資訊。無論身在何處，都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的會員身分證。
myuhc.com/communityplan

NurseLine：從護理師那裡獲得全天候的免費健康建議 (免付費)。
1-877-543-3409, TTY 711

照護管理：這項計劃適用於有慢性病和複雜需求的會員。您可獲得電話、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)。
1-877-542-8997, TTY 711

無線服務保證：每個月無限制的高速網路、通話分鐘和簡訊。再加上免費提供您 Android 智慧型手機。
assurancewireless.com/partner/buhc

Healthy First Steps®：在懷孕期間取得協助，並獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Quit for Life：免費協助您戒菸 (免付費)。
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Live and Work Well：尋找文章、自我照護工具、護理人員以及心理健康和物質使用資源。
liveandworkwell.com

UHC Doctor Chat：全天候與醫生進行視訊談話，不用在現場等待。
uhcdoctorchat.com



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**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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 ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

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 UnitedHealthcare 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 інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ደደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 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) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទពិការស្តីពីស្តីពី TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking 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 UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711