



Health Talk



2022 年冬季

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



您的意見至關重要

您可能會在三月初收到郵件或電話，要求您完成問卷調查。我們希望了解您對 UnitedHealthcare Community Plan 的滿意度。如果您收到問卷調查，請回應。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。

運動計劃

在這個冬天保持活力

我們都了解鍛鍊身體非常重要，但不是每個人都有時間和金錢能夠前往健身房。如要在家進行有效健身，您可以嘗試這些簡單運動：

- 典型的運動，例如仰臥起坐、伏地挺身、弓箭步、深蹲和攀登
- 低強度舉重：如果您沒有舉重器材，可以使用適合您舉重的日常物品
- 瑜珈：只需要一張可以坐下和躺著的軟墊



嘗試輕鬆在家健身。前往 healthtalkyoga.myuhc.com 學習一些簡單的瑜珈動作。

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

AMC-064-WA-CAID-CHINESE TRADITIONAL

CSWA22MC5109138_000



有健康的心靈，
才有健康的身體

您的手機使用狀況是否健康？

太沉迷於手機是美國人的常見問題。2021 年的研究指出，美國家庭平均擁有 25 部連線裝置。雖然這些裝置實用又有趣，但它們也會占用您許多時間。

使用手機可能與成癮或其他強迫行為相似。這就像攝取食物或藥物般，您的腦中會釋放同樣的化學物質，讓您感到愉快。以下是一些需要留意的行為：

- 半夜醒來查看手機
- 獨處或是感到無聊時會立刻查看手機
- 無法使用手機時感到緊張或不安
- 別人關心您的手機使用情況
- 影響您的工作 or 人際關係

如果任何一項行為能描述您的情況，請嘗試減少使用手機的時間。關閉通知，以免您受到誘惑。將手機放在其他房間內充電。當您減少使用手機的時間，您就可以花更多時間好好陪伴您的家人和朋友。

拯救生命

您可以在沒有處方箋的情況下取得納洛酮

納洛酮是鴉片類藥物的過量抑制藥物。可以在緊急情況時於家中使用這種藥物。也可以對抗鴉片類藥物過量造成的影響。您可以在藥局取得，無需開立處方箋。Washington Apple Health (Medicaid) 會將其涵蓋在內。

如果您認為自己或家人可能有藥物過量風險，請諮詢您的醫生。他們可能會請您取得這種藥物。如有以下情況，您應準備納洛酮：

- 醫生為您或您的家人開立了鴉片類止痛藥，包括：可待因、奧施康定、波考賽特和維柯丁
- 您懷疑家人可能有鴉片上癮或濫用處方藥的問題
- 您的家人從街頭購買了藥物，而您不確定藥物供應中含有哪些成分
- 您遇到有鴉片類藥物過量風險的人



iStock.com/RealPeopleGroup

戒菸時間

戒菸可舒緩您的不適，且能改善您的整體健康狀況。您也可以把錢省下來用在更重要的事情上。

戒菸未必容易，但有相關資源可協助您。讓戒菸更簡單的支援類型包括：

- 取得醫生的建議
- 諮詢顧問
- 遵循行動計劃
- 使用尼古丁替代產品

請瀏覽 myuhc.com/communityplan 以取得相關資訊，了解戒菸的好處。您也可以到 quitnow.net 或 1-866-784-8454，TTY 711 取得 Quit for Life® 的支援。



iStock.com/Ligoriko

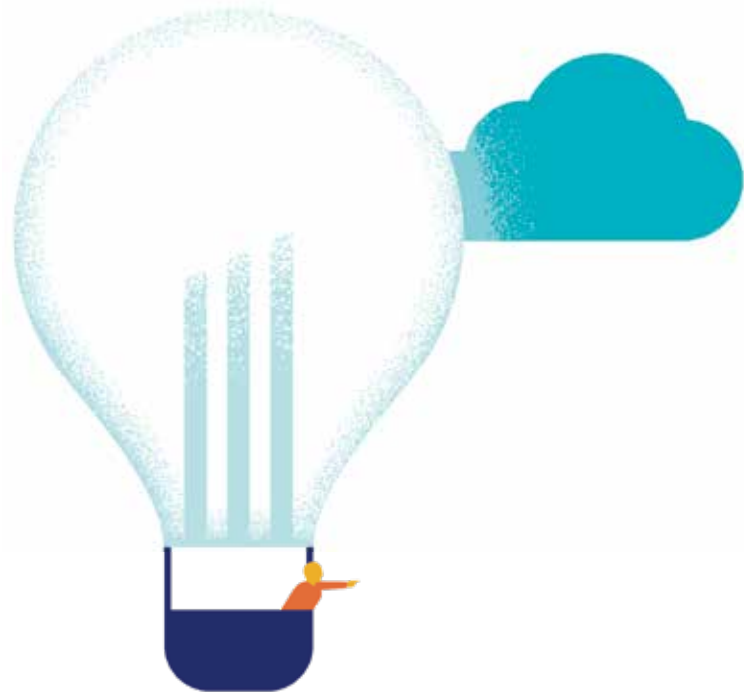
確認狀況

在年度保健門診中可詢問的問題

年度保健門診的時間到了嗎？每年向醫生確認狀況並取得建議預防照護相當重要。

詢問問題可讓您從門診中獲得最大的好處。以下是一些您可能會想詢問醫生的問題：

- 我需要哪種疫苗？我應何時注射流感疫苗？我應何時接種 COVID-19 疫苗？
- 我需要哪些篩檢或醫療檢測？
- 我的家族病史是否會讓我增加健康問題風險？
- 如要保持健康，您認為我應採取哪些步驟？
- 如果我在檢查後有任何問題，應如何與您聯絡？



健康檢查的時間到了。需要尋找新的醫生嗎？我們可為您提供協助。請瀏覽 myuhc.com/communityplan 並搜尋醫生目錄。

您知道嗎？

可協助您準備檢查的年度健康檢查表現已推出：

adultwellnessvisit.myuhc.com
childwellnessvisit.myuhc.com

在懷孕期間保持健康

給準媽媽的秘訣

如果您懷孕了，您必須照顧自己，讓您和嬰兒都保持健康。我們為準媽媽提供 4 個秘訣。

1. **持續前往產前門診看醫生。**如果您察覺自己懷孕，請立即與您的醫生會面，並在懷孕第 4 週至第 28 週時，每個月看一次醫生。接著，在第 28 週至第 36 週時，每 2 週看一次醫生。最後一個月，每星期去看醫生。
2. **服用產前維他命。**這有助於讓您的嬰兒成長得強壯健康。請閱讀標籤並確保您的產前維他命含有葉酸、鐵、鈣和維他命 B。
3. **持續運動。**運動一向都很重要，特別是在懷孕期間。這有助於降低壓力、強化肌肉和消除疲勞。每日散步是一種持續運動的簡單方式。
4. **與可用資源聯繫，以在懷孕期間獲得支援。**立即註冊我們的 **Healthy First Steps®** 計劃，開始獲得健康懷孕的獎勵。請瀏覽 uhhealthyfirststeps.com，以在第一次就診後註冊。或撥打 1-800-599-5985，TTY 711，以進一步了解相關資訊。

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。

1-877-542-8997，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會員身分證。

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）。

1-877-543-3409，TTY 711

Quit for Life®：免費協助您戒菸（免付費）。

1-866-784-8454，TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®：在整個懷孕期間獲得支援。獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵（免付費）。

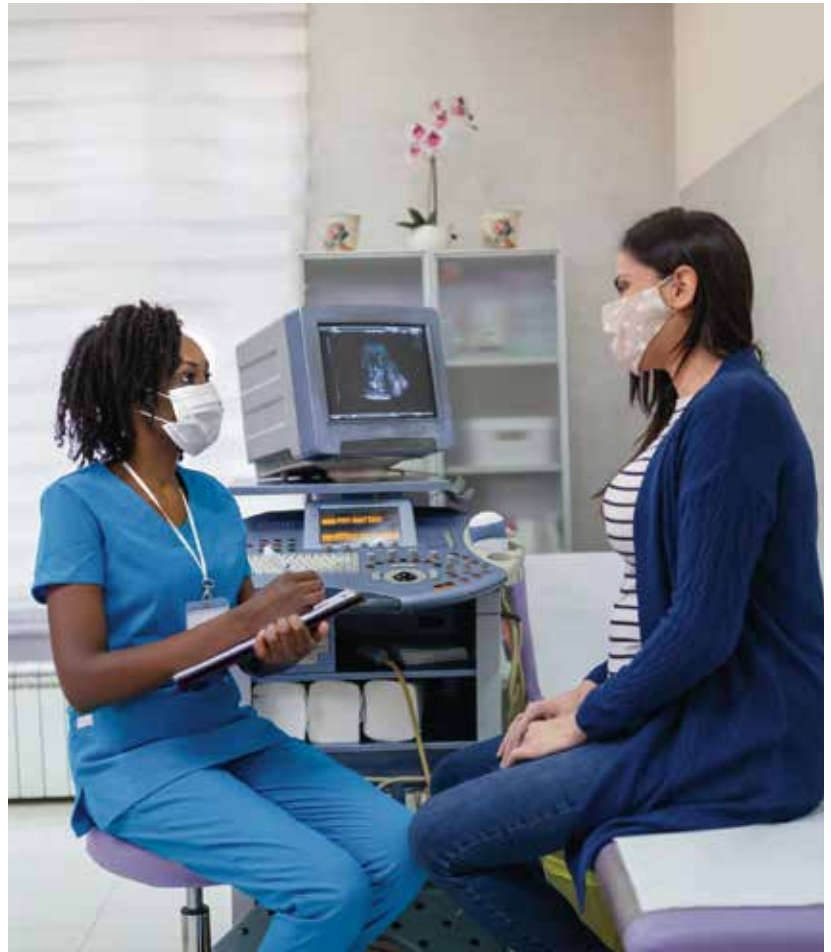
1-800-599-5985，TTY 711

uhhealthyfirststeps.com

Boulder Care：取得有關尼古丁依賴、酒精和鴉片上癮的相關資訊，以及照護導覽員和同儕輔導員的協助，每週 7 天，每天 24 小時。

1-888-720-2236

boulder.care





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 ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ 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 ທີ່ຈຸດ
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 ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬ ប្រមាញ់អ្នកឮ 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