



# Health Talk

您的健康改善之旅



iStock.com/shapcharge

2023 夏季

United  
Healthcare  
Community Plan

## 立即续保

您知道吗？  
Medicaid 必须  
每年续保。请翻  
到第 2 页了解更  
多信息。



## 健康饮食

# 有哪些应季食物？

## 如何找到便宜的水果和蔬菜

夏天是水果和蔬菜最好的季节。到这些地方购买水果和蔬菜可以省钱：

- **农贸市场。**很多农贸市场价格低廉，并且接受 SNAP 或 WIC 卡等福利。您也可以试试从路边摊买东西。
- **在线购物，例如 Misfits Market 和 Imperfect Foods。**这些平台以较低的价格配送新鲜农产品。
- **社区支持农业 (CSA)。**加入 CSA 可以让您每周以固定价格获得一大盒新鲜蔬菜。



iStock.com/Floortje



## Medicaid 计划

# 继续享受您的保险

## 务必续延您的 Medicaid 资格

Medicaid 是州保险计划。每个州的规则各不相同。但有一条共同的规则，那就是会员必须每年续保。您需要向自己所在的州提供信息。这将帮助他们确定您或您的家庭成员是否仍然可以享受 Medicaid。

您所在的州会通知您何时该续保。他们可能称之为重新认证或再确定。请确保他们可以联系到您。向他们提供您当前的地址、电子邮件地址和电话号码。他们联系您的时候，请务必回复。如果您不回复，则可能失去保险计划。

请记住，Medicaid 资格要求可能已经改变。针对 COVID-19 制定的一些规则可能已不再适用。如果您发现自己不再有资格享受 Medicaid，也可以继续享受保险。您可以通过 ACA 保险市场或您的工作获得一项新的健康计划。如需了解更多信息，请访问 [uhc.com/staycovered](http://uhc.com/staycovered)。

iStock.com/Fly View Productions

## 血压

# 控制血压

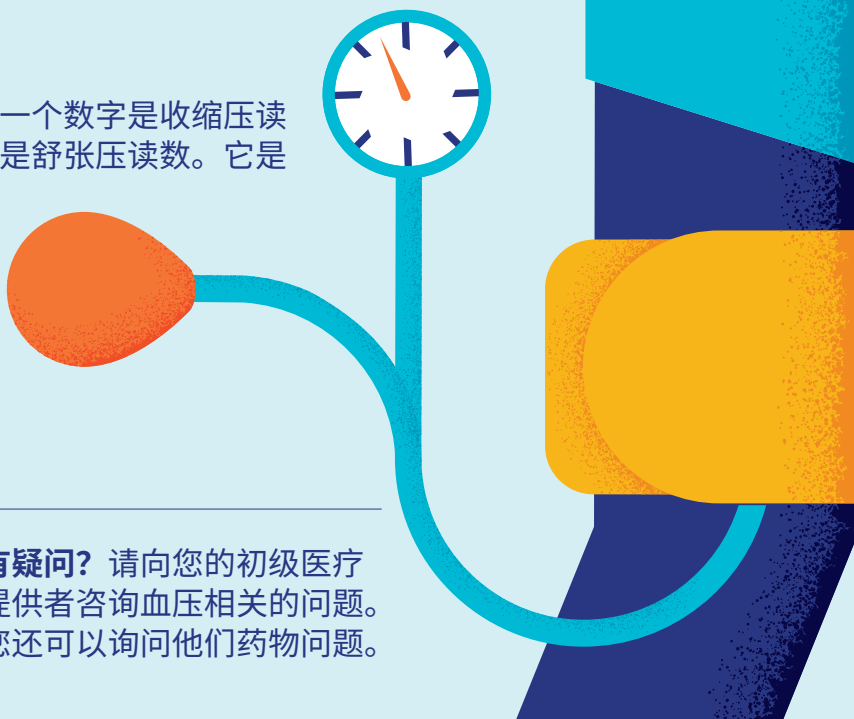
血压是衡量血液在体内流动情况的指标。第一个数字是收缩压读数。它是心脏跳动时的血压值。第二个数字是舒张压读数。它是两次心跳之间心脏放松时的血压值。高血压会导致心脏更难将血液和氧气输送到全身。

- **理想值**：低于 120/80
- **临界值**：120/80 至 139/89
- **高血压**：140/90 或以上

您可以通过健康的生活方式来降低血压。饮食中少盐、少饮酒、减重和锻炼都可以降低血压。如果改变生活方式还不够，那么可以借助药物。



**有疑问？** 请向您的初级医疗提供者咨询血压相关的问题。您还可以询问他们药物问题。





## 牙齿健康

# 说“茄子”

## 健康笑容小贴士

口腔健康对整体健康至关重要。您可以通过做到以下事项，来保持健康的口腔和坚固的牙齿。

- 每天至少用含氟牙膏刷牙两次
- 每天至少用牙线清洁牙齿一次
- 多吃水果和蔬菜，少吃糖
- 避免烟草产品
- 每年看牙医两次

## 性健康

# 什么是 PrEP ?

PrEP（暴露前预防）是一种用药措施，可以降低感染 HIV 的几率。如果按照规定服用 PrEP，就可以非常有效地预防 HIV。

如果您有以下情况，PrEP 可以帮助保护您：

- 在过去 6 个月内发生过肛交或阴道性交
- 有感染 HIV 的性伴侣
- 没有每次使用避孕套
- 在过去 6 个月内曾被诊断有性传播感染



## 糖尿病护理

# 控制血糖

如果患有糖尿病，那么身体就不能很好地将食物中的糖转化为能量。糖尿病患者的血液中含有过多糖分。

糖尿病有两种类型。1 型糖尿病，亦称为青少年糖尿病。这种糖尿病无法预防。2 型糖尿病，亦称成人型糖尿病。这种糖尿病是可以预防的。

保持理想体重是预防 2 型糖尿病的最佳办法。减少饮食中的脂肪含量，加上定期锻炼，也有助于降低患病风险。

如果您患有糖尿病，请经常去看医生。请按时做医生建议的检查。了解如何控制血糖。



iStock.com/SbyrovaMN

## 会员资源

# 时刻为您服务

我们希望让您能尽可能轻松地、在最大程度上利用您的健康计划。作为我们的会员，您可以享受多种服务和福利。

**会员服务中心：**获得有关您的问题 and 疑虑的帮助。可使用任何语言寻找医疗提供者或紧急护理中心、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。

**Medicaid/CHP：**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：**我们的网站将您的健康信息保存在一处。您可以随时随地查找医疗提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

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

**UnitedHealthcare 应用程序：**随时获取您的健康计划信息。查看您的保险和福利。找到附近的网络内提供者。查看您的会员身份卡，了解如何前往医疗提供者办公室等等。

在 App Store 或 Google Play 上下载

**纽约州戒烟热线：**免费获取戒烟帮助（免费）。  
**1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**  
[nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)

**护理管理：**本项目针对患有慢性疾病和需求较为复杂的会员提供。您可以享受：电话和出诊服务、健康教育、社区资源的转介服务、预约提醒，以及其他服务（免费）。

**Medicaid/CHP：**1-800-493-4647，电传 711  
**Wellness4Me：**1-866-433-3413，电传 711  
**Essential Plan：**1-866-265-1893，电传 711

**Live and Work Well：**查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及心理健康和药物滥用帮助资源。

[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)

**Assurance Wireless：**每月获得无限量的高速数据、时长和短信。外加一台免费 Android 智能手机。

[assurancewireless.com/partner/buhc](http://assurancewireless.com/partner/buhc)

**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](http://uhchealthyfirststeps.com)

**美国自杀预防生命线：**每周 7 天，每天 24 小时都可以通过电话或在线聊天获得帮助。

**988**  
[988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat)

**数字化通信：**注册电子邮件、短信和数字文件，以便更快地接收您的健康信息。

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



## 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, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.****

## LANGUAGE ASSISTANCE

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

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 איך 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.	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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.	Greek/ Ελληνικά
توجه 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