



Health Talk

您的健康改善之旅

iStock.com/RgStudio



2023 冬季

United
Healthcare
Community Plan

重要内容

我们的会员服务团队竭诚为您提供帮助。请查看第 2 页，了解我们如何帮助一位会员获得药物。



健康

什么是 WIC ?

支持您为家人提供食物

妇女、婴儿和儿童 (WIC) 计划针对的是怀孕或刚刚分娩的妇女。也针对哺乳期的母亲、婴儿和 5 岁以下的儿童。该计划每月会发放一张支票、代金券或卡片，用于购买健康食品。食物包括牛奶、奶酪、鸡蛋、全谷物和花生酱。您还可以购买豆类、水果、蔬菜、果汁等。访问 health.ny.gov/prevention/nutrition/wic 了解更多信息，查看您或您的孩子是否符合资格。



iStock.com/kirewongfoto, imagestock



晚餐时间。用食品储藏室的常备食物做一道汤。访问 uhc.care/wintersoup，获取简单的烹制方法。

UnitedHealthcare Community Plan
One Penn Plaza, 8th Floor
New York, NY 10119

UNHC-068-NY-CAID-CHI
CSNY23MD0093214_000

日常生活

非处方福利

节省药物花费

您需要的很多东西的价格都在上涨。您是否需要购买非处方 (OTC) 药物? 也就是无需处方即可买到的药物。它们包括:

- 鼻窦及过敏药物
- 缓解胃灼热的药物
- Tylenol、Advil 或 Aspirin 等止痛药
- 急救膏
- 维生素
- 避孕药
- 止咳药
- 帮助戒烟的产品

您的健康计划或许能帮您省钱。您可以享受福利,降低非处方药的花费。



立刻开始省钱。拨打第 4 页的免费电话联系会员服务中心,了解如何使用非处方药福利。

会员经历

伸出援手

如果您的健康保险出现问题,我们随时为您提供帮助。一位患有糖尿病的会员在获取胰岛素药物时遇到困难。于是,她给会员服务中心打了电话。

会员服务与医生办公室和药房合作。他们得到了批准申请所需的信息。这位会员最后买到了药物。

这位会员非常感谢他们的帮助。现在她知道,如果将来有任何需要,都可以联系个案社工。所有会员都可以享受会员服务中心提供的这种帮助。



在您需要时提供支持。拨打第 4 页的免费电话联系会员服务中心。我们随时为您提供帮助。

您知道吗？

从 2022 年 9 月 1 日开始，您必须使用参加了 Medicaid Fee for Service 计划的开方者的服务。如果您的开方者没有加入

Medicaid Fee for Service 计划，他们所开的处方和用品将不会纳入承保范围。如果您有任何问题，请拨打第 4 页的免费电话，联系会员服务中心。

承保护理服务

您需要护理服务吗？

筛查和接种疫苗可使家人保持健康

预防保健非常重要。这有助于您和家人保持健康。预防保健包括常规筛查和疫苗接种。您的家人可能需要采取以下行动。



宫颈癌筛查

年龄介于 21 岁到 29 岁之间的女性应每 3 年做一次宫颈刮片检查。年龄介于 30 岁到 65 岁之间的女性应每 5 年做一次宫颈刮片和 HPV 检查。对于宫颈刮片检查结果正常的女性，65 岁后可终止检查。



发育和行为筛查

这些筛查可以确保您的孩子发育正常。这些筛查会观察孩子的动作、语言、情绪、行为和思维。筛查应该在孩子 9 个月、18 个月、24 个月或 30 个月大的时候进行。如果您觉得担心，可以随时带孩子进行筛查。



儿童疫苗

要避免孩子患上严重疾病，接种疫苗是最好的办法之一。美国疾病控制与预防中心 (CDC) 制定了一份推荐接种的疫苗清单。同时还列出了您的孩子应该接种疫苗的时间。请访问 [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) 了解更多信息。



流感疫苗

年龄在 6 个月及以上的所有人每年应接种一次流感疫苗。该疫苗通常可在秋季和冬季接种。在这个流感季节，现在接种还不晚。



COVID-19 疫苗

CDC 建议每个人都接种最新的 COVID-19 疫苗。年龄在 6 个月及以上的所有人都应该接种所有基础剂疫苗。年龄在 5 岁及以上的所有人还应接种加强剂疫苗。现在已经可以接种最新的加强剂疫苗了。它们能预防病毒的最新变种。在接种 COVID-19 疫苗后，您应该等待至少 2 个月才能接种加强剂疫苗。或在最后一次感染 COVID-19 后再等待 3 个月。



来看看。从以下网址获取清单，可以帮助您为就诊做好准备。访问 adultwellnessvisit.myuhc.com 和 childwellnessvisit.myuhc.com。



iStock.com/ferrantraite

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：获得有关您的问题和疑虑的帮助。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

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

护理管理：本计划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、接送帮助，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

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

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



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 |