



Health TALK

2019 年秋季

 **UnitedHealthcare**
Community Plan
聯合健康保險
社區健保計劃

不給糖就搗蛋。

根據美國疾病控制與預防中心的數據，大多數美國人食用過量的添加糖。今年秋天發萬聖節糖果時，可考慮椒鹽捲餅、爆米花、無糖口香糖和什錦堅果等零食。這些比糖果更健康。



對抗流感。

這個季節接種流感疫苗。

流感病毒很常見。每年接種流感疫苗是最好的保護措施。6個月以上的嬰幼兒和成人，每年都應接種疫苗。



要預防流感，今年秋天您還可以做其他三件事情：

- 用肥皂和水勤洗手。
- 健康飲食、運動、多喝水以及充足的睡眠。
- 咳嗽或打噴嚏時要遮住口鼻。

 **這是最好的疫苗。** 接種流感疫苗無須付費。您可以在主治醫生 (PCP) 辦公室接種疫苗，或在接受計劃的任何診所或商店接種疫苗。要尋找最接近您的地點，請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802



為兩個人的健康刷牙。

懷孕時，您是為兩個人的健康刷牙。您的牙齒和牙齦照顧方式也會影響嬰兒的健康。

懷孕時，由於孕吐、食慾增加和荷爾蒙改變的關係，會傷害您的牙齒和牙齦。您必須加倍注意口腔健康。

以下是一些懷孕期間的牙齒照護秘訣：

- 每天使用含氟牙膏至少刷牙兩次。
- 每天至少使用一次牙線。
- 每天使用含氟漱口水漱口。
- 選擇蔬菜水果等新鮮食材。
- 避免食用糖分和澱粉太高的點心和汽水。
- 懷孕期間至少看一次牙醫。

懷孕期間任何時候的牙科門診對您和嬰兒都是安全的。

生產後，您的口腔健康會影響嬰兒的健康。親吻嬰兒時，嬰兒可能會感染您口腔的細菌。

留意您的腳步。

避免跌倒的秘訣。

隨著年齡的增加會越來越容易跌倒。這可能是因為身體改變、健康情況或用藥。但隨著年齡增長發生跌倒的狀況是可以避免的。這裡有一些簡單的方法可以降低在家跌倒的風險。

- 1. 不要在家裡放置太多雜物。** 確保地面沒有任何可能讓您絆倒的物件，如電線、抹布或寵物玩具。
- 2. 充足的照明。** 在臥室使用夜燈或在床邊放一盞燈。如果晚上需要起床，確保您可以看得清楚。如有需要，晚上不要關閉走廊的電燈。
- 3. 在浴室做好防範措施。** 在淋浴間和馬桶旁安裝扶手。在淋浴間和浴缸旁放置防滑墊。
- 4. 立即清理灑出的液體。** 避免使用讓地面太過光滑的清潔用品。



平衡很重要。 隨著年齡增長發生跌倒的狀況是

可以避免的。如果您有平衡、走路或跌倒方面的問題，請諮詢您的醫生。與醫生討論各種風險是避免跌倒的重要關鍵。如果您需要尋找醫生，我們可為您提供協助。撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY 711。



戒菸計劃。

吸菸是最能避免的病因和死亡原因。吸菸有百害而無一利。如果您吸菸，請考慮在全美戒煙日 (Great American Smokeout®) 期間戒菸，這是由美國癌症協會發起的全國性活動。今年的活動將於 11 月 21 日舉行。



戒菸時間? 在適當的協助下，您將可以永久戒菸。如需獲得電話支援和相關資訊，請致電美國癌症協會：**1-800-227-2345**，**TTY 711**。或者瀏覽 quitnow.net 線上取得免費協助。



更新您的 Medicaid QUEST Integration 保險涵蓋範圍。

夏威夷州 Med-QUEST 每年都會進行審查，檢查您和 / 或您的家庭成員是否仍然符合 QUEST Integration 資格要求。這項檢查您是否仍然符合資格的審查稱為重新審核程序。在這個程序期間，您可繼續享有 QUEST Integration 的各項權益。

如何運作？

- Med-QUEST 會在重新審核日的幾週前，將重新審核表寄給您和 / 或您的家庭成員。
- 填寫表單後，簽名並連同任何額外要求的資訊寄回夏威夷州 Med-QUEST 辦公室。您必須在州政府規定的截止日前完成所有資訊，避免醫療保險中斷。



看這裡。

不要讓糖尿病奪走您的視力。

糖尿病視網膜病變是常見的糖尿病併發症。它會破壞眼睛的血管。在嚴重的情況下，症狀可能包含視力模糊、看見黑影、燈光周圍有「光環」、喪失中央視力及視物顏色改變。

然而，大多數時候都要等到破壞嚴重才會出現症狀。雷射手術可以使其不再繼續惡化。但無法恢復已喪失的視力。

這就是每年進行糖尿病眼睛檢查很重要的原因。這些檢查可在症狀出現前發現問題。檢查很快速且無痛。

糖尿病患者也是其他眼睛疾病的高風險群。這包含白內障和青光眼。控制好糖尿病有助於避免這些眼睛疾病。



我們可為您提供協助。

如果您有糖尿病或其他慢性病，我們可以協助您進行管控。要進一步了解，請撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，**TTY 711**。



資源區。

會員服務部：以任何語言 (免費電話) 尋找醫生、提出福利問題或投訴。
1-888-980-8728, TTY 711
星期一 - 星期五, 上午 7:45 - 下午 4:30

我們的網站和應用程式：無論身在何處，都可以找到醫生、閱讀您的會員手冊或查看您的身分證。
myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM：從護士那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。
1-888-980-8728, TTY 711

QuitLine：免費協助您戒菸 (免費電話)。
quitnow.net
1-800-227-2345, TTY 711

全國家庭暴力熱線：獲得支援、資源和建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。
1-800-799-SAFE,
TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

想以電子方式接收資訊？致電會員服務部並告知我們您的電子郵件地址 (免費電話)。
1-888-980-8728, TTY 711

慶祝秋季豐收。

與所有成員一起歡慶。

今年的 UnitedHealthcare 會員感謝日在 10 月 19 日星期六。做為我們的會員，我們邀請您參加在卡波雷舉辦的 Aloun Farms 第 19 屆年度南瓜慶典，由 UnitedHealthcare Community Plan 主辦。

帶著全家免費乘坐裝著乾草的無篷卡車，還可以參加遊戲獲得獎品。現場還有很多食品攤位、手工藝品和免費娛樂。參觀農夫市集購買當地種植的食材，如新鮮玉米、豆類和向日葵。您還可以盡情挑選南瓜。

 **加入我們。**撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728, TTY 711**，加入 VIP 手環賓客清單，即可在會員感謝日免費入場 (價值 \$3)。活動從上午 8 點開始到下午 4 點結束。如有任何問題，請傳送電子郵件到 **communityplanhi@uhc.com**



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728, TTY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call 1-888-980-8728 to tell us which language you speak. (TTY: 711).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 1-888-980-8728 , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: 711).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori 1-888-980-8728 omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le 1-888-980-8728 pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: 711).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter 1-888-980-8728 und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: 711).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona 1-888-980-8728 `oe ia la kua a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: 711).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti 1-888-980-8728 tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: 711).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？ 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 1-888-980-8728 に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: 711).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. 1-888-980-8728 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: 711).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(Marshallse) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok 1-888-980-8728 im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: 711).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea 1-888-980-8728 pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: 711).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al 1-888-980-8728 y díganos que idioma habla. (TTY: 711).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa 1-888-980-8728 para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: 711).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he 1-888-980-8728 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: 711).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi 1-888-980-8728 nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: 711).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa 1-888-980-8728 aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).