



# HealthTALK

2020 年夏季



## 本電子報容易理解嗎？

透過電子郵件將您的評論或建議傳送到 [communityplanhi@uhc.com](mailto:communityplanhi@uhc.com)。我們很樂意聽到您的心聲！



iStock.com: Алексей Белозерский

## 園藝技能。

### 園藝有助於減輕壓力和焦慮。

蓋洛普最近的一項調查顯示，55% 的美國人在一天中的某些時間點會感受到壓力。如果您感到有壓力，可以考慮園藝活動。有時稱為「園藝療法」，園藝可以：

- 減輕壓力和焦慮症狀。
- 幫助您專注於更正面的想法。
- 提高注意力。

如果您沒有自己的室外園藝空間，可以使用室內專用的花盆。嘗試從容易種植的香草開始，例如羅勒、細香蔥或薄荷。然後在您的下一餐使用它們！



iStock.com: urfingus



**紓壓。**要進一步了解您的行為健康福利，請致電會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY **711**。

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

## 多喝水。

保持水分對身體健康很重要。尤其在夏季特別重要，因為當戶外炎熱時，您很容易脫水。脫水會導致嚴重的症狀，例如熱衰竭和中暑。

喝水是保持水分的最佳方法。如果您不喜歡白開水的味道，可以試著在杯中加入一些水果，例如檸檬片或萊姆片，或是新鮮或冷凍的莓果。食用富含水分的新鮮水果和蔬菜，例如西瓜或黃瓜，也是一種很好的補充水分方法。

大多數人每天應攝取約 8 杯水，但每個人的需求都不同。感到口渴時就喝水。

istock.com: eliane555, paci77



## 細微的變化。

### 如何發現皮膚癌。

您知道皮膚癌是美國最常見的癌症嗎？任何人都會得皮膚癌，與膚色無關。好消息是，只要及早發現，絕大多數的皮膚癌都可以治療。

知道該留意的地方很重要。如果發現痣有所變化或皮膚上出現新的斑點，請記得觀察以下幾點 (ABCDE)：

- A. Asymmetry (不對稱)：**左右大小不一。
- B. Border (邊緣)：**邊緣不規則、鋸齒狀或不清楚。
- C. Color (顏色)：**不同區域出現不同的顏色，例如棕色、棕褐色、紅色或黑色。
- D. Diameter (直徑)：**直徑大於 ¼ 英寸。
- E. Evolution (演變)：**大小、形狀、顏色、高度或任何其他特徵出現變化。

保護皮膚並減少演變成皮膚癌的風險，外出時塗抹防曬霜簡單又有效。請使用廣效、防水且防曬係數 (SPF) 為 30 或更高的防曬霜。每 2 小時重新塗抹一次。這有助於保護您的皮膚免受陽光紫外線 (UV) 傷害。



**求助專科醫生。**如果發現這些細微的皮膚變化，應該請醫生為您做檢查。主治醫生 (PCP) 會為您推薦專科醫生。要進一步了解您的福利，請致電會員服務部免付費電話

1-888-980-8728，TTY 711。或瀏覽我們的網站：  
[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)





# 運動計劃。

## 您不需要健身房就能健身。

你知道只有大約三分之一的美國成年人達到每週建議的運動量嗎？缺乏運動會導致嚴重的健康問題，例如心臟病。

嘗試這些可在小空間輕鬆進行的簡單運動：

- **典型的運動。**例如仰臥起坐和伏地挺身或弓箭步、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，像是一袋馬鈴薯或裝滿水的塑膠瓶。
- **瑜珈。**只需要一張可以坐下和躺著的軟墊。如果想學習一些簡單的動作，可以參考 [healthtalkyoga.myuhc.com](http://healthtalkyoga.myuhc.com)。



**有問題？**向您的主治醫生 (PCP) 尋求適合您的運動計劃建議。需要找新的主治醫生嗎？撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY 711。或瀏覽我們的網站：[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。

## 資源區。

**會員服務部：**以任何語言 (免付費電話) 尋找醫生、提出福利問題或投訴。  
**1-888-980-8728, TTY 711**

**我們的網站：**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/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)

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

**Quit For Life<sup>®</sup>：**免費協助您戒菸。  
[quitnow.net](http://quitnow.net)

**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 (免付費)。  
**1-888-980-8728, TTY 711**

iStock.com: FG Trade



iStock.com: Dragonimages

# 電子訪視驗證

## 會員歡迎信

Medicaid 會員您好，

夏威夷州將於今年下半年開始使用一個稱為電子訪視驗證 (Electronic Visit Verification, EVV) 的新工具，以符合新的聯邦規定。如果您接受特定的居家健康、個人協助或護理服務，EVV 會確認看護人員開始和結束這些服務的時間。這有助於 Medicaid 確認您接受服務，而且您的看護人員獲得其提供之服務的報酬。

您和看護人員可以免費使用 EVV。

EVV 適用於技術性護理、物理治療、職能治療、語言治療、呼吸治療、社會工作、第一級個人協助 (Personal Assistance Level I, PA1)、第二級個人協助 (Personal Assistance Level II, PA2)、服務員照護、暫息、護理 – 私人值班、護理 – 暫息，以及護理 – 服務員照護。

看護人員將會在其智慧型手機上使用 EVV 應用程式。

- 看護人員將在抵達並開始服務時使用 EVV 應用程式簽到。
- 看護人員將在結束服務時使用 EVV 應用程式簽退。

如果您的看護人員無法使用智慧型手機，則會透過其他方式傳送更多資訊以記錄開始和結束時間。

如需詳細資訊，請瀏覽 [www.medquest.hawaii.gov/EVV](http://www.medquest.hawaii.gov/EVV)，閱讀常見問答集。

如果您有關於 EVV 的問題，請寄送電子郵件到 [EVV-MQD@dhs.hawaii.gov](mailto:EVV-MQD@dhs.hawaii.gov)，也可與您的服務協調員商談。

敬祝健康

Jon Fujii

# COVID-19

## 來自 UnitedHealthcare 的冠狀病毒 (COVID-19) 重要資訊

您的健康與福祉是我們的首重之事。正因如此，我們想要確保您掌握有關冠狀病毒 (COVID-19) 的最新資訊。我們和疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 合作並遵循其所提供的最新資訊。我們也與州政府及地方政府的公共衛生部門保持聯繫。如欲查看與預防措施、承保範圍、護理及支援有關的最新資訊和資源，請瀏覽 [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19)。

## 我該如何保護自己免於感染 COVID-19？

預防疾病最有效的方式就是避免與該病毒接觸。和任何潛在疾病（如流感）一樣，遵循有效的預防措施非常重要，其中包括：

- 使用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或者如果沒有肥皂和水，則使用至少含有 60% 酒精的酒精潔手消毒液。
- 請勿在沒有洗手的情況下觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 盡量遠離可能生病的人士。
- 不要與病人共用杯子或餐具。
- 清潔和消毒經常碰觸的表面。
- 當您咳嗽或打噴嚏時，使用面紙遮掩您的口鼻，然後將面紙丟進垃圾桶中。
- 雖然流感預防針不能預防 COVID-19，其仍可以保護您自己免於感染流感。請與您的主要護理提供者聯絡並預約施打流感預防針。

### 隨時掌握最新建議：

- 如欲查看有關 COVID-19 的最新資訊，請瀏覽 CDC 的 COVID-19 網頁 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## 正確洗手五步驟

洗手是保護自己及家人免於生病的最有效方式。在 Covid-19 疫情全球大流行的期間，保持雙手清潔對協助預防病毒傳播而言格外重要。

洗手非常簡單，且是預防細菌傳播的最有效方式之一。清潔雙手可以防止細菌在人與人之間傳播及在整個社區傳播，從您的住家和工作場所到托兒設施和醫院。

### 請每次都遵守以下五個步驟

1. 使用乾淨流動的水（溫水或冷水）將雙手打溼，將水龍頭關起並塗抹肥皂。
2. 搓揉沾有肥皂的雙手使您的雙手都沾滿肥皂泡沫。使用肥皂泡沫清洗您的手背、指間以及指甲縫。
3. 搓揉您的雙手至少 20 秒鐘。需要計時器嗎？哼唱「生日快樂」歌重頭到尾兩次。
4. 在乾淨流動的水下徹底沖洗您的雙手。
5. 使用乾淨的毛巾將手擦乾或者讓手風乾。

透過 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing) 網站進一步瞭解正常洗手方式。

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) 您需要其他语言吗？如果需要，请致电**1-888-980-8728**，我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'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 kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (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下さい。(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**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipan kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok nan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono 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 qué 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**).