



Health Talk



2021 夏季

United
Healthcare®
Community Plan

帮助我们改进服务

我们希望了解您参加 UnitedHealthcare Community Plan 的经历。我们可能会通过电话、信件或电子邮件要求您完成会员调查。如果您收到调查表，请填写并告知我们您的想法。您的回答将被保密。

COVID-19 疫苗

您可能想知道接种 COVID-19 疫苗是否安全。美国疫苗安全系统对所有疫苗都进行了严格的程序验证，以确保安全性。经证明，COVID-19 疫苗对大多数 12 岁及以上的人是安全有效的。大多数 COVID-19 疫苗需要接种 2 剂。

请在您符合资格时，尽快接种疫苗。如果您对自己何时符合资格有疑问，请与您所在州的卫生部门联系。我们知道疫苗供应可能有限。一旦有疫苗供应，每个符合接种资格的人都应接种，这很重要。这将有助于减少 COVID-19 的传播。



这是您能采取的最佳做法。访问 UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine，获取有关 COVID-19 疫苗的最新信息。

AMC-062-CA-CAID-CHINESE SIMPLIFIED

CSCA21MC494810_000

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

健康孕期

产前和产后护理都很重要

越早开始产前护理 — 也就是怀孕期间得到的护理 — 效果越好。尽早开始并定期进行产前护理，可以帮助您和您的宝宝保持健康。每次产检都会检查您的体重、血压和尿液。您也会听到宝宝的心跳。

产前预约可能会安排在以下时间：

- 第 4 周至第 28 周：每月一次
- 第 28 周至第 36 周：每两周一次
- 第 36 周至第 40 周：每周一次

宝宝出生后，您需要到医疗提供者处进行产后护理。如果您是顺产（阴道分娩），请在产后 2 周到医疗提供者处做检查。如果您是剖腹产，请在 1 周后到医疗提供者处检查切口。就诊期间，您的医疗提供者会查看您的身体恢复情况以及心理健康状态。分娩 6 周后，您还应再次前往医疗提供者处进行第二次产后检查。



shutterstock.com/fizkes



身心健康，快乐生活

可以主动寻求帮助

过高的压力可导致人们更频繁地饮酒和吸毒。如果您自己或您关心的人正在努力克服药物滥用，可以寻求帮助。

接受针对药物滥用的治疗可以改善生活。采纳下列建议，开始恢复健康：

- **联系您的初级医疗提供者。**他们可以帮助您制定治疗方案。
- **找到正确的治疗方法。**有很多帮助可供选择。这包括咨询、同伴支持和药物辅助治疗 (MAT)。MAT 在使用药物的同时结合咨询和行为疗法。
- **向家人、朋友和社区寻求帮助。**不要想着靠自己使情况好转。向他人寻求支持会有所帮助。
- **加入一个支持小组。**和“经历过”的人交谈会很有帮助。这种小组有许多类型，包括在线的和面对面的。



随时为您提供帮助。请拨打行为健康热线：**1-800-435-7486**，听障人士专线 / 电传：**711**。他们可以帮助您找到合适的疗法。

预防是最好的良药

定期预约和筛查，掌握自己的健康状况

预防保健非常重要。这样有助于您和家人保持健康。预防保健包括常规体检、筛查和疫苗接种，可以防止您和家人生病或出现其他健康问题。

所有 3 岁以上的家庭成员应每年前往初级医疗提供者处进行一次健康检查。3 岁以下的儿童需要更经常地前往医疗提供者处，以便进行他们推荐的疫苗接种和筛查。

在您前往进行年度体检时，询问医疗提供者关于筛查和疫苗的情况。筛查有助于及早发现常见疾病和状况，这样更容易治疗。疫苗可以预防可能需要住院治疗的严重疾病。参见第 4 页关于儿童和成人疫苗的文章。

铅筛查

如果儿童吸入或吞入了铅，可能会导致铅中毒。铅中毒可导致生长缓慢或发育不良。儿童应在 1 至 2 岁时接受铅筛查测试。

发育和行为筛查

这些筛查和检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。筛查时间：孩子 9 个月、18 个月、24 个月或 30 个月大的时候进行，或者在任何您担心的时候。

血压筛查

定期测量您的血压是保持良好健康水平的重要组成部分。成年人应在每次健康检查时测量血压。



乳腺癌筛查

50 岁到 74 岁且面临罹患乳腺癌平均风险的女性，应每两年做一次乳房 X 光检查。

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。

结直肠癌筛查

建议年龄介于 50 岁到 75 岁的人士进行结直肠癌筛查。有几种不同的方法可以进行结直肠癌的筛查。可以选择结肠镜检查、软性乙状结肠镜检查 and 居家粪便检查。



该检查了吗？ 如果您已了解推荐进行的所有筛查和疫苗接种，请立即打电话给您的初级医疗提供者。如果您需要就诊，请先与医疗提供者进行预约。



疫苗可以挽救生命

要避免家人因严重疾病住院治疗，接种疫苗是最好的办法之一。儿童和成年人都需要接种疫苗。年龄在 6 个月及以上的所有人每年应接种一次流感疫苗。



iStock.com/FatCamera

儿童疫苗（按首剂接种的顺序）	婴儿（出生 -18 个月）接种针数	幼儿（4-6 岁）加强针数	大童（11-12 岁）接种针数
乙肝 (HepB)	X X X		
轮状病毒 (RV)	X X X		
白喉、破伤风、百日咳 (DTaP)	X X X X	X	X
B 型流感嗜血杆菌 (Hib)	X X X X		
肺炎球菌病 (PCV13)	X X X X		
脊髓灰质炎 (IPV)	X X X	X	
流感	每年	每年	每年
麻疹、腮腺炎、风疹 (MMR)	X	X	
水痘	X	X	
甲肝 (HepA)	X		
人类乳突病毒 (HPV)			X X
脑膜炎球菌病			X

成人疫苗	所有年龄段	50 岁（含）以上	65 岁（含）以上
流感	每年	每年	每年
带状疱疹		X X	
破伤风、白喉、百日咳 (Tdap)	每 10 年	每 10 年	每 10 年
肺炎球菌病			X

阳光正好 防晒第一

外出游玩时需保护好皮肤

今年夏天外出时记得涂防晒霜。这样做可以保护皮肤，减少患皮肤癌的几率。使用广谱、防水、防晒系数 (SPF) 为 30 或更高的防晒霜。

您应该在第一次出门前 15 分钟涂防晒霜。此后每隔 2 小时重新涂抹一次，或在游泳或出汗后再次涂抹。



iStock.com/fotostorm

获得正确的治疗

初级护理、虚拟问诊、紧急护理，还是急诊室？

当您生病或受伤时，可能不希望等待一段时间再去医疗提供者处就诊。选择正确的去处将有助于您更快地获得所需的治疗。

何时可从初级医疗提供者处获取帮助？

对于大多数疾病和受伤情况，您应该首先打电话给初级医疗提供者办公室。他们可以治疗：

- 过敏
- 背痛
- 慢性疾病
- 耳痛
- 发烧
- 咽喉痛

初级医疗提供者可以提供居家护理建议。他们也可以打电话给您的药店开处方。您还应该去初级医疗提供者处做年度体检、基本的实验室测试和接种任何您可能需要的疫苗。

何时可以使用虚拟问诊服务？

请联系您的健康保健提供者，询问是否提供虚拟问诊服务。如果提供，可以考虑在没有生命危险的情况下使用虚拟问诊。虚拟问诊适用于：

- 感冒 / 流感
- 发烧
- 偏头痛 / 头痛
- 轻微皮疹
- 鼻窦炎
- 行为健康
- 支气管炎
- 腹泻

何时应该寻求紧急护理？

如果您无法从医疗护理提供者处获得帮助，可以去紧急护理中心。紧急护理中心接受未预约的病人。这里适合：

- 动物和昆虫咬伤
- 轻度哮喘症状
- 轻度烧伤
- 可能需要缝合的小伤口
- 扭伤、拉伤和轻微骨折
- 呕吐

何时应该去医院急诊室？

急诊室只适用于重大医疗紧急情况。这里适合：

- 骨折
- 呼吸困难或呼吸短促
- 说话或行走困难
- 晕厥或突然感到头晕或虚弱
- 胸部或腹部疼痛或有压迫感
- 突然疼痛或剧烈疼痛
- 流血不止



找到最佳医疗护理场所。访问 uhc.com/knowwheretogoforcare，了解适合您病况的最佳医疗护理场所。如遇真正的紧急情况，请拨打 911。

相关资源

会员中心：可使用任何语言寻找健康保健提供者、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。

1-866-270-5785，电传 711

我们的网站：随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine：全年无休，每天 24 小时均可从护士处获取健康建议（免费）。

1-866-270-5785，电传 711

加利福尼亚州吸烟者帮助专线：免费获取戒烟帮助（免费电话）。

1-800-NO-BUTTS

nobutts.org

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

Health Education Materials

Resource Library：访问并下载关于多种健康主题的健康教育资料，网址：**UHCCommunityPlan.com/CA**。这些资料可根据要求提供大号字体、盲文或其他语言版本。

接送服务：要使用任何健康计划或 Medi-Cal 承保服务的接送服务，请在您预约日期的 3 个工作日之前打电话联系我们。或者，如果您有加急预约，请尽快致电我们。

1-866-270-5785，电传 711

1-844-772-6623

案例管理：需求较为复杂的会员可以享受：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）。

1-866-270-5785，电传 711



轻松度夏

针对夏季过敏和哮喘的建议

在一年中的某些时候，室外空气中充满了花粉和霉菌孢子。对于会过敏的人来说，这可能意味着鼻塞、经常打喷嚏、眼睛发痒或流泪。所有这些空气传播的过敏原也会加剧哮喘症状。

夏季常见的过敏和哮喘诱因包括草、杂草和其他晚开花的植物。下列建议有助于您在每年这个季节应对这些状况。

- **观察天气。**干燥、温暖和多风的日子往往是花粉含量高的时候。如果可能，将户外活动留到凉爽、潮湿的日子进行。
- **室内锻炼。**在室内锻炼，您可以远离花粉和室外霉菌。
- **关好窗户。**如果可能的话，在家里和车里使用空调。



采取行动。与您的初级医疗提供者一起制定针对哮喘的行动计划，这样做很重要。询问是否应该针对夏季过敏季节调整您的计划。

夏季自我护理

对很多人来说，照顾亲友是日常生活的一部分。但是花点时间照顾好自己也同样重要。访问 **healthtalkselfcare.myuhc.com**，下载自我护理 BINGO 卡。每天进行不同的自我护理活动，直到获得 BINGO。保存卡片，督促自己在全年进行自我护理。



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 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).
- Provides 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

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/cp/complaint_confirmation.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 the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m. PST, Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**