



Health Talk



MoMo Productions via Getty Images

2021 年夏季

United
Healthcare®
Community Plan
聯合健康保險
社區健保計劃

補充水分

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/YSeidova

COVID-19 疫苗

您可能會想知道接種 COVID-19 疫苗是否安全。美國疫苗安全系統會將所有疫苗經過嚴格的檢驗程序，確保它們的安全。這些疫苗已被證實對多數 12 歲以上的人是安全且有效。大多數 COVID-19 疫苗需要接種 2 次。

請在您符合資格時接種疫苗。如果您對自己何時符合資格有任何疑問，請聯絡您所在地的州衛生署。我們知道疫苗供應量可能有限。當有疫苗可用時，讓所有符合資格的人接種疫苗非常重要。這將有助於減少 COVID-19 的傳播。



這是最好的疫苗。請瀏覽

UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine 以取得 COVID-19 疫苗的最新資訊。

一切由您掌控

讓心臟更健康的 5 個秘訣

控制血壓有助於您預防心臟疾病。如果您罹患高血壓，這些秘訣可協助您降低血壓。如果您的血壓正常，這些秘訣可協助您維持正常血壓。

1. 維持標準體重。成年人的身體質量指數 (BMI) 介於 18.5 和 24.9 之間，這代表其體重標準。如需了解 BMI 的計算方式，請瀏覽 [cdc.gov/BMI](https://www.cdc.gov/BMI/)。
2. 多運動。試著一週 5 天進行 30 分鐘的適度活動。
3. 健康飲食。在您的餐點中添加更多水果、蔬菜、全穀、低脂乳品和精益蛋白質。減少攝入飽和脂肪和添加糖。限制食用加工食品和速食。
4. 限制飲酒。女性的適度飲酒量為每天 1 杯，男性則是 2 杯。
5. 記得服用藥物。如果您的醫生有為您開立高血壓藥物，請按照醫生指示服用。使用筆記、鬧鐘或智慧型手機應用程式來協助您記得服用藥物。

青少年與物質使用

物質使用在青少年之間很普遍。根據美國疾病控制與預防中心指出，大約有 $\frac{2}{3}$ 的 12 年級生嘗試喝酒，並且有超過一半的高中生嘗試吸食大麻。

事實證明，青少年使用物質會影響腦部發展，也與無防護措施的性行為、危險駕駛等危險行為息息相關。另外，青少年成年後可能會造成問題。這會增加日後罹患心臟病、高血壓和睡眠障礙的機率。

與青少年討論物質使用或許很困難，但對他們會很有幫助。對他們的嗜好表現出興趣，並規劃好好地陪伴您的青少年。這有助於您自然地提起該話題。請試著不要在討論中使用苛刻或批判的用語。



檢查身體。標準血壓為 120/80 以下。請詢問您的醫生您是否需要在下次看診時檢查血壓。



預防是最好的藥物

定期就診和篩檢可協助您掌握自己的健康

預防照護非常重要。這有助於您保持健康。預防照護包括定期健康檢查、篩檢和接種疫苗，其可預防您生病或出現健康問題。所有成年人每年都應該安排與主治醫生進行一次年度健康檢查。

進行年度健康檢查時，詢問有關篩檢和疫苗的問題。篩檢有助於及早發現一般疾病和症狀，更容易進行治療。疫苗可針對可能需要在醫院長期治療的嚴重疾病提供保護。如需成人疫苗的詳細資訊，請參閱第 4 頁的文章。

乳癌篩檢

50 歲至 74 歲的女性以及罹患乳癌的平均風險族群應每 2 年做一次乳房攝影，以便篩檢乳癌。

子宮頸癌篩檢

21 歲至 29 歲的女性應每 3 年做一次巴氏抹片試驗。30 歲至 65 歲的女性每 5 年做一次巴氏抹片試驗和 HPV (人類乳突病毒) 檢查。巴氏抹片試驗結果一貫正常的女性可在 65 歲停止檢查。

大腸直腸癌篩檢

建議 50 歲至 75 歲成人進行大腸直腸癌篩檢。大腸直腸癌有幾種不同的篩檢方式。包括大腸鏡、軟式乙狀結腸鏡和居家糞便檢查。請與您的醫生討論最適合您的選項。

肺癌篩檢

如果 55 至 80 歲的成年人過去曾大量吸菸，而且目前仍在吸菸 (或已在過去 15 年內戒菸)，應詢問醫生是否需進行肺癌篩檢。



找個時間來做健康檢查？請立即撥打電話給您的主治醫生，確認您是否了解所有建議篩檢和疫苗的最新資訊。如果您要看診，請與主治醫生預約門診。



疫苗可拯救生命

疫苗是您可以針對可能需要在醫院長期治療的嚴重疾病，保護自己不受其侵害的最好方法之一。疫苗不僅適用於兒童。某些兒童疫苗的保護力會隨著時間減弱。成年人可能也會因其年齡、職業、生活方式、旅遊或健康狀況，而暴露在疫苗可預防之疾病的風險之中。

流感疫苗

所有成年人每年應接種一次流感疫苗。每年疫苗都會有所改變。此疫苗會在秋季和冬季提供。由於 COVID-19 的影響，接種流感疫苗特別重要。我們不希望醫院內有過多的病人。

破傷風、白喉、百日咳 (Tdap) 疫苗

從未接種 Tdap 疫苗的成年人應接種 Tdap 疫苗。已接種 Tdap 疫苗的成年人應每 10 年施打一次後續疫苗。施打的後續疫苗可以是 Tdap 或 Td (可防破傷風和白喉，但無法防百日咳)。

肺炎鏈球菌感染症疫苗

肺炎鏈球菌疫苗可防範肺部和血液的感染，建議所有 65 歲以上的成年人施打。如果是患有特定慢性疾病的 65 歲以下成年人，也建議施打此疫苗。

帶狀疱疹疫苗

帶狀疱疹疫苗可防帶狀疱疹，建議 50 歲以上的成年人施打。



iStock.com/MesquitaFMS

太陽出來了

在外出遊玩時保護您的皮膚

今年夏天外出時，請記得塗抹防曬霜。即使是陰天，您每次出門時，皮膚仍會暴露在陽光的有害紫外線 (UV) 中。

防曬霜可保護您的皮膚，並減少罹患皮膚癌的機率。請使用廣效、防水且防曬係數 (SPF) 為 30 或更高的防曬霜。

請務必閱讀防曬霜的標籤，並按照指示塗抹及重新塗抹。多數防曬霜會指示您在外出前約 15 分鐘塗上。大約每 2 小時應重新塗抹一次，或是在游泳或大量流汗後立即重新塗抹。



了解可以在何處接受護理

初級照護、虛擬看診、緊急護理還是急診室？

當您生病或受傷時，您可能不想花時間等候看診。選擇適當的求診之處，有助於您更快獲得所需治療。

您的主治醫生何時才能為您提供照護？

如果是大多數的疾病和傷害，您求助的首要之處應為自己的主治醫生辦公室。他們可以治療：

- 過敏
- 背痛
- 慢性病
- 耳痛
- 發燒
- 喉嚨痛

您的主治醫生或許可以提供居家照護的建議。他們也可以打電話給您的藥局開立處方箋。如需年度健康檢查、基本實驗室檢查和任何可能需要的疫苗，您也應該向自己的主治醫生尋求協助。

何時可以採用虛擬看診？

詢問您的醫生是否提供虛擬看診服務。如果有，請考慮在沒有生命危險的情況下採用虛擬看診。以下症狀適合採用虛擬看診：

- 感冒/流感
- 發燒
- 偏頭痛/頭痛
- 輕度皮疹
- 鼻竇感染
- 行為健康
- 支氣管炎
- 腹瀉

何時應該需要緊急護理？

如果您無法去找您的醫生，可以前往緊急護理中心。緊急護理中心專收無預約掛號的病人。急診室適用於：

- 動物和昆蟲咬傷
- 輕度氣喘症狀
- 輕微燙傷
- 可能需縫合的輕微割傷
- 扭傷
- 嘔吐

何時該去急診室？

急診室專收危急的重病患者。急診室適用於：

- 骨折
- 呼吸困難或呼吸急促
- 難以說話或行走
- 昏厥或者突然感覺頭暈或虛弱無力
- 胸部或腹部疼痛或有壓迫感
- 突然感到疼痛或嚴重疼痛
- 無法止血



知道該去何處。請瀏覽

uhc.com/knowwheretogoforcare 以進一步了解如何根據您的症狀尋求最適合的照護。在真正的緊急狀況下，撥打 911。



Tamela/stock.adobe.com

每天運動

鍛鍊身體非常重要。根據指南表示，6歲以上的兒童每天需要大約 60 分鐘的運動時間。在下方的尋字遊戲中，找到這 10 個關於今年夏天運動方式的想法。

- BIKE
- SOCCER
- DANCE
- KICKBALL
- JUMP ROPE
- HOPSCOTCH
- SWIM
- RUN
- WALK
- PLAY TAG



資源區

會員服務部：以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

1-888-980-8728, TTY 711

我們的網站：無論身在何處，都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的身分證。

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine：從護理師那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711

Hawai'i Tobacco Quitline：

免費協助您戒菸 (免付費)。

1-800-QUIT-NOW

美國糖尿病學會：了解

糖尿病之路從這裡開

始。要进一步了解，請聯絡

ADAHawaii@diabetes.org 或

撥打 **1-808-947-5979** 以聯絡

夏威夷辦公室。

E P O R P M U J D K B G
 K Z M H J S I A R L I B
 C J T R C L N W R A K B
 G J H E P C F E S W E H
 P M P O E I C L S G D D
 N Y F C P C C N E T H P
 E M J X O S G R K C L Z
 R G D S K I C K B A L L
 U C Z L I T U O Y V F Z
 N F N Z Z E W T T G S Z
 Y F J J Q R A O B C L Q
 J K B C R G X H A K H Q

夏季的自我照護

對許多人而言，照顧家人和朋友是日常生活的一部分。不過，騰出時間照顧自己也非常重要。請瀏覽 healthtalkselfcare.myuhc.com 以下載自我照護 BINGO 卡。每天進行不同的自我照護活動，直到您的 BINGO 得分。請保存此卡以便在一年當中練習自我照護。

您孩子的健康檢查清單

請在您孩子下一次看診時攜帶此檢查清單

您的孩子應定期安排與主治醫生進行健康檢查。這些檢查是早期定期篩檢、診斷和治療 (EPSDT) 計劃的一部分，是藉由您的 Medicaid QUEST Integration 計劃，為您從出生到 20 歲的孩子提供的福利。

這些健康檢查是讓您、您的孩子和其醫生互相了解、檢視您孩子的整體健康狀況、針對您孩子的年齡和成長階段討論健康選擇，還有及早發現任何健康問題的好機會。

由於這是健康檢查，因此請在您孩子未生病時預約。您打電話預約健康檢查時，醫生通常會在超過 21 天後才安排檢查時間。

您的孩子該在何時進行健康檢查？

嬰兒期	出生後 14 天，接著在 1、2、4、6 和 9 個月大時
1 - 3 歲	12、15、18、24、30 和 36 個月大時
入學年齡	每年
青少年	每年

iStock.com/FatCamera





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 jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṃean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan 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**).