



Health Talk

通往健康人生的旅程



2022 年秋季

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

重點摘要

我們的流感疫苗接種地點尋找工具讓您的生活更方便，並讓您的家人更健康。您可以快速且輕鬆地找到靠近您的地點，並安排接種時間。請前往第 3 頁查看更多詳細資料。



健康 + 保健

取得照護的獎勵



您可以獲得 \$50

我們明白醫生門診或健康狀況篩檢可能不是您待辦清單中的首要項目，但這些都非常重要。因此我們會獎勵完成這些事項的會員。

查看您是否有可以獲得的獎勵。請瀏覽 myuhc.com/communityplan/healthwellness。接著按一下「獲得獎勵」。然後按一下「開始」，讓我們知道您完成了哪些照護。



有問題？撥打「會員獎勵」免付費電話 **1-800-870-5574, TTY 711** (週一到週五，上午 3 點到下午 3 點 (夏威夷-阿留申標準時間))。

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

AMC-067-HI-ABD-CHINESE

CSHI22MD00039084_001

停止吸菸



istock.com/simarik

各就各位，預備，戒菸

協助您徹底戒菸

眾所周知，戒菸十分困難。戒菸過程中可能會感到無助或害怕，且您可能不知道該從何開始。

UnitedHealthcare 透過 Quit For Life® 為會員免費提供協助。Quit For Life 已協助了上百萬名會員成功戒菸，因此也可能對您有所幫助。

Quit For Life 有線上工具，能協助戒除吸菸、尼古丁、菸草，以及電子菸。您可以按照自己的步調來戒菸。提供的協助包括：



個人一對一
Quit Coach®，
為您量身打
造計劃



Text2Quit® 簡
訊，向您傳送
每日秘訣、協
助和提醒



戒菸藥物，協助
您控制菸癮

瀏覽 quitnow.net 以進一步了解並開始行動。

重要篩檢

乳房攝影是承保範圍內的福利

乳房攝影篩檢有助於檢查乳癌，即便您沒有任何症狀也能發現。下方是建議的乳房攝影篩檢頻率。

- **高風險：**根據醫生建議 (適用於擁有乳癌家族病史的人，例如母親或姊妹曾罹患乳癌)
- **31-50 歲：**從 40 歲開始，每 1 到 2 年一次
- **51 歲以上：**每 1 到 2 年一次

如果您應該進行篩檢，就別再等待。請立即安排這項重要篩檢。這項篩檢拯救了數千名女性的生命，也能拯救您的生命！

了解乳房的正常外觀和觸感可以協助您注意到乳癌症狀。可能的警訊包括腫塊、疼痛或大小變化。若要了解您可以如何在家進行乳房自我檢查，請瀏覽 uhc.care/healthtalkexam。



年度健康檢查

掌握自己的健康

年度健康檢查對維持身體健康很重要

預防照護可讓您在病情惡化前了解自己的健康狀況。這包含在您的健康計劃承保範圍內。內容包括定期前往主治醫生的門診、篩檢和疫苗接種。

所有家庭成員每年都應該安排與主治醫生進行一次年度健康檢查。這些檢查能保護全家人的健康。在發生問題前，尋找並預防問題。

若要尋找醫生，請瀏覽
myuhc.com/communityplan。



您知道哪裡可以接受護理嗎？若要進一步

了解並測驗您對接受護理地點了解的程度，請瀏覽
uhc.com/getcarequiz。



iStock.com/fintphoto



iStock.com/Chaay_Tee

重要疫苗

安排接種您的流感疫苗

任何年齡 6 個月以上的民眾，每年都應接種流感疫苗。這是保護全家人對抗流感的最佳方式之一。

我們了解要在忙碌的行程中安排接種流感疫苗相當困難，因此我們的線上工具讓安排更加簡單。您只需要花幾分鐘即可找到您附近的接種地點。接下來，您就能預約最適合的時間。

立刻花幾分鐘預約接種。只要一個小動作，就能為全家的健康帶來大改變。請瀏覽
myuhc.com/findflushot 以開始預約。



weserajalay/stock.adobe.com

會員資源

專屬於您的資訊

我們想以最簡單的方式，讓您盡量善用您的健康計劃。身為我們的會員，您擁有許多可用的服務和福利。

會員服務部：取得問題和疑慮的協助。以任何語言尋找醫生或緊急護理中心、提出福利問題或協助預約掛號 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711

我們的網站：我們的網站讓您在一個地方就能取得所有健康資訊。無論身在何處，都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的會員身分證。

myuhc.com/communityplan

NurseLine：從護理師那裡獲得全天候的免費健康建議 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711

交通：致電 QUEST Integration 交通服務 ModivCare 以詢問往返醫院和藥房的乘車服務。若要安排乘車，請至少在門診前 48 小時撥打電話。我們會根據您的醫療需求為您決定適合的交通方式。根據供應情形和會員需求，我們會支付費用最低的交通方式 (免付費)。

1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133

照護管理：這項計劃適用於有慢性病和複雜需求的會員。您可獲得電話、家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711

Healthy First Steps®：在懷孕期間取得協助，並獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Hawai'i Tobacco Quitline：任何想戒菸的夏威夷居民皆可免費使用此服務。線上註冊或撥打 (免付費)。

1-800-784-8669, TTY 711

hawaiiquitline.org

會員諮詢群組 (MAG)：想知道如何改善您的健康計劃嗎？加入我們的 MAG 並分享您的建議。若要加入，請來電 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711

無紙化通訊：如果您有興趣收到數位檔案、電子郵件和簡訊，請告知我們。

myuhc.com/communityplan/preference



聯合健康保險社區計劃 (UnitedHealthcare Community Plan) 遵守適用的聯邦民權法，不會因下列理由而歧視他人、將他人排除在外或對人有差別待遇：

- 種族
- 殘疾
- 年齡
- 原國籍
- 膚色
- 性別 (表達或認同)

UnitedHealthcare Community Plan 為殘疾人士提供免費輔助和服務以讓其可以有效地與我們溝通，例如：

- 合格手語翻譯員
- 其他格式 (大字版、語音版、無障礙電子版、其他格式) 的書面資訊

UnitedHealthcare Community Plan 為非以英語為母語的人士提供免費語言服務，例如：

- 合格口譯員
- 其他語言版本的書面資訊

如果您需要上述服務，請致電免費電話 **1-888-980-8728** (聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**) 與我們聯絡。

如果您認為 UnitedHealthcare Community Plan 未能提供上述服務或透過任何方式歧視他人，您可提出申訴，聯絡資訊如下：

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
電子郵件：**UHC_Civil_Rights@uhc.com**

您也可向美國健康及人類服務部 (US Department of Health and Human Services) 的民權事務辦公室提 (Civil Rights Offices) 出申訴，您可透過民權辦公室的投訴入口網站 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 在線上提出投訴，或者透過郵件或電話提出投訴：

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

電話：**1-800-368-1019** (聽力語言殘障服務專線 (TDD)：**1-800-537-7697**)

您可在 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 找到投訴表。

(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).
(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 am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe 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).