



HealthTalk

邁向更健康的旅程



內容

接種年度流感疫苗的時候到了。我們的流感疫苗接種地點搜尋功能讓您更容易找到提供接種的地點。請參閱第 2 頁瞭解更多。

承保照護

Dr. Chat

隨時隨地管理您的健康

免等候，免費在 UHC Doctor Chat 上與基層醫師 (Primary Care Provider, PCP) 對話。

基層醫師每週 7 天、每天 24 小時提供服務，而且可以回答大大小小的問題。在您需要時為您提供所需的答案、治療和追蹤照護。



立即在 App Store® 或 Google Play™ 下載 UnitedHealthcare Dr. Chat 應用程式，或前往 UHCDoctorChat.com 瞭解更多。

對抗流感

接種年度流感疫苗的時候到了。

每年都必須接種流感疫苗。建議年滿 6 個月以上的每個人接種。

建議接種的 3 個原因是：

1. 可以預防感染流感。
2. 如果您感染了流感，症狀比較不嚴重。
3. 接種還可以保護您的家人免於感染流感。每個人都接種流感疫苗，會讓流感更難傳播。

立即接種流感疫苗。您無需支付費用。我們提供線上工具，讓您輕鬆預約接種。請瀏覽 myuhc.com/findflushot。



Medicaid 續保

採取行動

您需要怎麼做讓 Medicaid 福利續保

Medicaid 會員每年都必須辦理續保。您所在的州會告知您續保時間。他們可能會將續保稱為重新認證或重新判定。

確保您的州在需要續保時可以聯絡到您。提供給他們您目前的地址、電子郵件和電話號碼。當他們聯絡您時，請務必回覆。如果未予回覆，您可能會失去健康計畫。



我們很樂意為您提供協助。請前往 uhc.com/staycovered 瞭解更多。

日常生活

準備、就位、戒除

幫助永久戒菸

大家都知道戒菸很難，而且您可能不曉得要從何開始。無論您處於哪個人生階段，青少年、準媽媽或成人，戒菸都是您要改善健康所能採取的最重要行動之一。無論您已有多久的抽菸習慣，情況皆是如此。

藉由適當的支援，您永久戒菸的成功機率可能倍增。¹ 您可以尋求以下協助：

- 尋求諮詢師支援，可透過電話、一對一或小組方式提供。
- 尼古丁替代療法有助於緩解戒斷症狀。選擇口香糖、貼片、噴霧劑、吸入器或口含錠。
- 使用影響腦部化學物質的藥物中斷菸癮。

如欲瞭解更多，請撥打第 4 頁的免付費電話聯絡會員服務部。

疾病控制

改善您的 COPD 症狀

超過 1,600 萬美國人患有慢性阻塞性肺病 (COPD)。¹ 該疾病會導致咳嗽、喘鳴、呼吸短促和黏液增加。65 歲以上的人較常患病。

COPD 必須由醫事人員診斷。如果您患有這種疾病，有許多方法可以改善症狀。戒菸和服藥都有幫助。

按照處方使用藥物也很重要，有助於緩解您的不適，還可以幫助預防「發作」，避免造成呼吸困難。

會籍、福利和計畫詳細資料

您可以隨時隨地前往 myuhc.com/communityplan 查看和下載您的會員手冊。想要紙本資料嗎？請撥打會員服務部電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**，要求將會員手冊郵寄給您。

銜接照護

追蹤照護很重要

出院返家後該怎麼做

住院或急診室就診後緊接著的時間可能令人難以承受。採取以下步驟有助於減輕此過渡期的不適：

1. 瞭解您的出院指示。離開醫院之前，您的護理師或照護者應該與您一同檢查這些內容。針對您不瞭解的任何內容提問。
2. 領取任何新處方的藥物。在藥局時，要求藥劑師檢查您的藥物完整清單，查看任何可能的藥物交互作用。
3. 出院後 7 天內，與您的基層醫師 (PCP) 或行為健康照護者預約追蹤門診。請攜帶一份出院指示副本，以及為您開立的任何新藥物處方。

尋求支援。在此期間，許多人需要額外的幫助。尋求他人的支援可能正是您快速恢復所需要的。



如果您需要協助預約追蹤門診，請撥打第 4 頁的免付費會員服務電話。

我們很樂意為您提供協助

會員服務：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**，服務時間為夏威夷時間星期一至星期五，上午 7:45 至下午 4:30。

針對您的問題和疑慮尋求協助。使用任何語言尋找健康照護者或緊急照護中心、詢問福利問題或取得約診協助。

我們的網站：myuhc.com/communityplan

我們的網站將您的健康資訊集中存放。尋找健康照護者、查看您的福利或檢視您的會員 ID 卡等。

UnitedHealthcare 應用程式：在 App Store® 或 Google Play™ 下載

隨時隨地存取您的健康計畫資訊。

NurseLine：免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**

每週 7 天，每天 24 小時免費獲得護理師的健康建議。

UHC Doctor Chat：

下載 **UHC Doctor Chat 應用程式**，或前往 **UHCDoctorChat.com** 瞭解更多。免等候，使用 UHC Doctor Chat 應用程式馬上聯絡基層醫師 (PCP)。基層醫師每週 7 天、每天 24 小時提供服務，而且可以回答大大小小的問題。下載 UHC Doctor Chat 應用程式，或前往 **UHCDoctorChat.com** 瞭解更多。

交通運輸：免付費電話 **1-866-475-5746**，聽障專線 (TTY) **1-866-288-3133**

您可能可以獲得醫療就診往返的交通接送。若要預約接送，請在約診前至少 2 個工作天電話聯絡 ModivCare。

Hapai Malama：免付費電話 **1-888-980-8728**

星期一至星期五上午 7:45 至下午 4:30。

如果您是孕婦，我們的計畫可以為您和寶寶提供獎勵和支援。

終生戒菸：quitnow.net

免付費電話 **1-866-784-8454**，聽障專線 (TTY) **711**

免費獲得戒菸協助。

照護管理：

免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**

有慢性病和複雜需求的會員可以獲得電話聯絡、家庭探訪、健康教育、社區資源轉介、約診提醒、交通協助等。

Live and Work Well：liveandworkwell.com

尋找文章、自我照護工具、照護提供者，以及心理健康和物質使用資源。

邁向數位化：

myuhc.com/communityplan/preference

註冊接收電子郵件、簡訊和數位檔案，更快收到您的健康資訊。

社群連結者：

UnitedHealthcare 社群資源擁有多項計畫，用較低的價格或免費為您提供食物、居所、支付公用設施費用等方面的協助。搜尋您所在區域的相關協助。如欲瞭解更多，請撥打會員服務免付費電話 **1-888-980-8728**，聽障專線 (TTY) **711**，服務時間為夏威夷時間星期一至星期五，上午 7:45 至下午 4:30。

Expressable：expressable.com/united

與擁有執照且經驗豐富的語言治療師合作，在家舒適地進行一對一線上課程，包含每週練習活動、教育和支援，助您更快達成目標。



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 kaula 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**).

(Marshallese) 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**).