



HealthTalk

通往健康人生的旅程



重點摘要

翻到第 2 頁，了解可以挽救生命的 3 個數字。

承保範圍內的照護

在藥局節省開支

非處方藥品 (OTC) 福利

您購買 OTC 產品嗎？以下是無需處方就可以購買的項目。其中包括感冒藥和抗過敏藥、止痛藥、維他命、強效修復霜和其他產品。



您的福利可能會降低非處方藥品的成本。請撥打列於第 4 頁的會員服務部電話以深入了解。

可以挽救生命的 3 個數字

記住 988 自殺和危機生命熱線

自殺會影響每一個人。它是 10-14 歲和 25-34 歲人群的第二大死因。¹ 退伍軍人、LGBTQ+ 人群、農村地區的居民以及採礦和建築等工作人員的自殺率較高。

以下是一些需要注意的跡象：

- 述說想要自殺的念頭或自覺是別人的負擔
- 藥物濫用
- 情緒劇烈起伏
- 發生憤怒或魯莽行為的狀況
- 睡眠時間比平常多或少
- 停止服藥或離群索居

好消息是我們提供全天 24 小時的協助。撥打電話或發簡訊至 988 自殺和危機生命熱線，尋求經過培訓的危機顧問的協助。

¹ 來源：美國疾病控制與預防中心 (CDC)



想要感覺更平靜更快樂嗎？

免費獲得 AbleTo 的自我照護應用程式

使用這款自我照顧應用程式緩解壓力並改善心情。自我照護應用程式是一款情緒健康工具，可協助您感覺更好，例如冥想、呼吸練習、影片、部落格等。您還可以獲得個人化內容。立即開始使用。請瀏覽 ableto.com/begin。

牙齒健康

糖尿病和您的牙齒健康

高血糖會使您更難以保持口腔健康。每天刷牙和使用牙線可以幫助避免牙齒疼痛和感染。因此建議您定期看牙醫。您的牙醫可以在蛀牙和牙齦問題變得嚴重之前發現並幫助治療。



如果您需要尋找牙醫或預約門診，我們可以為您提供協助。請撥打列於第 4 頁的會員服務部電話以深入了解。

成員體驗

支援服務

當您無法順利使用您的健康保險時，我們很樂意提供協助

有一名患有糖尿病的會員無法順利取得她的胰島素幫浦藥品。她致電了會員服務部，服務人員與醫生辦公室和藥房連絡批准了該藥品請求。這位成員順利拿到了藥，並且非常感謝會員服務部的幫忙。她現在知道自己未來若有需求，都可以聯絡案例經理取得協助。我們也會在此為您提供協助。請撥打列於第 4 頁的會員服務部電話以深入了解。

了解您的風險並採取行動

CDC 表示乳癌和子宮頸癌是女性最常見的兩種癌症。以下是一些可能會提升風險的因素。

乳癌風險因素

- 50 歲以上
- 母親、姊妹或女兒 (直系親屬) 曾患有乳癌
- 某些基因發生遺傳性改變，如 BRCA1 和 BRCA2
- 身體不常活動
- 飲酒或抽菸
- 月經在 12 歲之前開始，或在 55 歲之後停經

子宮頸癌風險因素

- 曾感染人類乳突病毒 (HPV)
- 抽菸
- 患有 HIV (導致愛滋病的病毒)
- 曾有許多性伴侶

接種 HPV 疫苗有助於預防子宮頸癌



請與您的醫生討論乳癌和子宮頸癌篩檢。如果您需要尋找醫生，我們可以協助您。請撥打列於第 4 頁的會員服務部電話以深入了解。或瀏覽 myuhc.com/communityplan。

疾病管理

了解您的健康狀況

如果您面臨健康挑戰，則可能會有以下問題：

- 這是什麼疾病？
- 這個狀況會如何影響我的整體健康？
- 如果我不改變生活方式，會發生什麼事？
- 有哪些治療方法？

我們的疾病管理計劃可協助您掌握自己的健康。請瀏覽 myuhc.com/communityplan/healthwellness 以了解：

- 氣喘
- 注意力不足過動症 (ADHD)
- 冠狀動脈疾病 (CAD)
- 慢性阻塞性肺病 (COPD)
- 憂鬱症
- 糖尿病
- 心臟衰竭
- C 型肝炎
- 高血壓
- 肥胖
- 鐮刀型紅血球



我們會在此為您提供協助

會員服務部：1-888-980-8728， TTY 711
週一 - 週五， 上午 7:45 - 下午 4:30 HST
為您的問題和疑慮提供協助。 以任何語言尋找醫療照護人員或緊急護理中心、 提出福利問題或協助預約掛號 (免付費)。

我們的網站：myuhc.com/communityplan
我們的網站讓您在一個地方就能取得所有健康資訊。 找到醫療照護人員、 檢視您的福利或查看您的會員身分證等。

UnitedHealthcare 應用程式：
在 App Store® 或 Google Play™ 下載
隨時隨地存取您的健康計劃資訊。

NurseLine：1-888-980-8728， TTY 711
從護理師獲得 7 天 24 小時全天候的免費健康建議 (免付費)。

UHC Doctor Chat：下載 UHC Doctor Chat 應用程式或前往 UHCDoctorChat.com 了解更多資訊。
使用 UHC Doctor Chat 應用程式， 跳過候診室的等待時間， 而在幾秒鐘內連線到家庭醫生 (PCP)。 PCP 提供 7 天 24 小時全天候的服務， 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** 了解更多資訊。

交通資訊：
1-866-475-5746， TTY 1-866-288-3133
您可以搭車往返醫療院所和藥房就診。 若要安排乘車， 請至少在門診前 2 個工作天致電 ModivCare (免付費)。

Hapai Malama：1-888-980-8728
週一 - 週五， 上午 7:45- 下午 4:30
如果您懷孕了， 我們的計劃可以為您和您的寶寶提供獎勵和支援。 請撥打免付費電話與我們連絡。

終身戒菸：
1-866-784-8454， TTY 711 | quitnow.net
免費獲得戒菸協助 (免付費)。

照護管理：1-888-980-8728， TTY 711
患有慢性病和複雜需求的會員可以獲得電話訪問、 家訪訪視、 衛教、 社區資源轉介、 門診提醒、 接送協助等等 (免付費)。

Live and Work Well：liveandworkwell.com
尋找文章、 自我照護工具、 護理人員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、 簡訊及數位檔案， 以更快取得您的健康資訊。

Community Connector：
uhc.care/HTCommConnector
UnitedHealthcare 社區資源的計劃可以低價甚至免費為您提供食物、 住房、 支付水電費等方面的幫助。 搜尋您所在地區的協助。

Expressable：expressable.com/united
與有執照且經驗豐富的語言治療師合作， 在舒適的家中進行一對一的虛擬治療 - 每週進行練習活動、 教育和支援， 以更快地達成您的目標。



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**).