



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

您知道嗎？

您可透過網站 myuhc.com/CommunityPlan 列印您的「UnitedHealthcare Community Plan」醫保卡。另外，還可使用這個會員網站來尋找醫生、瞭解保險福利、做健康評估等。立即在 myuhc.com/CommunityPlan 網站註冊。



適當的醫護

醫療資源管理機制

「UnitedHealthcare Community Plan」採用醫療資源管理機制 (UM)。
。所有管理型醫療保險計劃都採用這個機制。我們透過它，確保會員在適當的時間和適當的地點獲得適當的醫護。

對看似不符合規定的醫療服務，由醫生審核所有承保申請。批准或駁回的決策依據是治療方案和服務以及您的保險福利。該決策不受財務或其他方面報酬的左右。

如申請遭駁回，會員和醫生有權申訴。駁回通知書會說明如何申訴。必須在駁回後 90 天內提交申訴請求。



有疑問嗎？ 您可諮詢我們的 UM 工作人員。請免費致電 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。

週一至週五，每天上午 7:45 至下午 4:30 均可來電。如果您留口訊，則會有人給您回電。



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 2960
Honolulu, HI 96802

儘善儘美

獲得最佳醫療服務體驗的小竅門

本人謹代表夏威夷「UnitedHealthcare Community Plan」(UHC)，歡迎本健康計劃的新會員。此外，本人還要特別感謝繼續選擇 UHC 的老會員。

2015 年 1 月 1 日，藉新年到來之際，我們啓動一項新的 Medicaid 計劃，名為 QUEST Integration。QUEST Integration 將 QUEST 與 QExA 合二為一，提供諸多福利。希望您能抽空閱讀新的「UHC QUEST Integration 會員手冊」。在使用該計劃獲得您所需的療護服務時，您應參考該手冊。它會讓您瞭解如何最大限度地利用您的 UHC 計劃。

UHC 的使命是真正「幫助人們过上更健康的生活」。另外，我們將夏威夷語「Kina'ole」這個單字作為座右銘。Kina'ole 的意思是從第一次開始，就使用正確的方式，在正確的時間和正確的地點，基於正確的理由，懷著正確的心態，做正確的事情。我們擁有一個由 200 多名本地專業護士、社工、客服員和輔助員工組成的團隊，以確保您獲得最高品質的服務。

我們的目標是讓您獲得和記住我們卓越的服務。我們希望告訴您一些簡單的小竅門，讓您能夠獲得最佳的醫療服務體驗。我們與您和您的醫護人員攜手合作，為您提供支援。

- 1. 找主治醫生看病。**如果您沒有主治醫生 (PCP)，請致電會員服務部。我們可協助您選擇自己的主治醫生。請與新的醫生約時間會面，讓醫生瞭解您的醫療需求。建議您及早約見主治醫生，讓主治醫生認識您自己。醫生往往很忙，見面時間可能要安排到幾天以後。另外據我們所知，醫生往往會優先接診現有的患者，然後是新患者。
- 2. 做良好的醫療服務消費者。**與醫生預約後，請做好計劃，早一些抵達醫生的診所。儘量守約就診。要為醫生著想，如果無法守約就診，須提前告知醫生。通常情況下，醫生可以為您重新安排一個較早的時間。對自身醫療有不清楚的地方，可以諮詢醫生。務必保證您瞭解自身的病症和治療方案。醫生可能會給您開處方。取藥後，須遵醫囑服藥。如果藥物有副作用，要向醫生說明。有藥物禁忌者，要向醫生說明。
- 3. 溝通。**要獲得最佳的醫療服務，溝通非常重要。溝通是醫患建立成功合作關係的關鍵。一年之中可能會發生許多變化。務必要讓我們掌握您最新的聯絡資訊，以便讓您隨時掌握最新資訊，這一點非常重要。您留給我們的聯絡電話和地址是否正確？是否是最新的？幫我們，就是幫您自己。我們希望讓您掌握最新的資訊，以協助您过上更健康的生活。

以夥伴身份讓您獲得必要的療護，是我們的榮幸。UHC 的領導團隊和我本人都歡迎您提出意見，以改進您的體驗。

Ronald Y. Fujimoto，整骨學博士
醫療總監
夏威夷 UnitedHealthcare Community Plan



給我們打電話。如有任何疑問或意見，請免費致電 **1-888-980-8728** 給

「UnitedHealthcare Community Plan QUEST Integration」會員服務部（週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30）。

Lead Away!™

(遠離鉛！)

協助預防鉛中毒

UnitedHealthcare 與「芝麻街工作室」攜手設立「Lead Away!」(遠離鉛!)計劃。該計劃向家庭提供預防鉛中毒的相關資訊。務必確保全家人都知道這些防止鉛中毒的簡單方法。

- 1. 遠離灰塵。**告訴小孩不要摸積有灰塵的東西。定期灑水抑塵和用濕拖把拖地，有助避免接觸鉛。
- 2. 將鞋子留在門口。**進門脫鞋，有助於防止將鉛帶進家。進門脫鞋是將灰塵擋在門外的簡單辦法。
- 3. 飯前洗手。**教小孩用肥皂和溫水把手洗乾淨。跟小孩一起洗手，至少洗 20 分鐘。洗手的時候一起唱「閃閃亮晶晶，滿天都是小星星」，不停搓洗雙手！

驗血可協助確定小孩體內的鉛含量。務必要知道小孩體內的鉛含量，以確保小孩得到必要的治療。請向醫生諮詢為小孩查鉛的最佳時間。通常是在 1 歲和 2 歲時給小孩查鉛。



瞭解鉛！要深入瞭解，請訪問網站

sesamestreet.org/lead。可下載一個能放入錢包的「Lead Away!」宣傳卡片圖檔和專為小孩設計的遊戲程式！



安全第一

6 個確保用藥安全的小竅門

- 1. 知曉藥物：**瞭解藥物名稱及可能的副作用。瞭解用藥原因。問清服藥方式、服藥劑量和服藥頻次。未經醫生許可，切勿擅自增減藥量。切勿服用開給別人的藥物。
- 2. 避免相互作用：**向醫生和藥劑師說明自己正在服用的任何其他藥物或補品。每次配藥須在同一間藥房，或前往藥房之間能夠相互查閱配藥記錄的連鎖藥房。
- 3. 切勿擅自停藥：**藥用完之前，您可能會覺得病情有好轉。但是，務必按醫生要求的時間堅持服藥。有些藥物須服完處方藥量才會發揮作用。
- 4. 遵守禁忌：**向醫生問清服藥期間是否禁忌任何食物、飲料或活動。
- 5. 留心副作用：**許多藥物有副作用。如果出現副作用，務必要告訴醫生。
- 6. 服藥後檢查：**有些藥物需要進行劑量監控。向醫生問清您服用的藥物是否要求定期驗血。



首選藥物清單。UnitedHealthcare 編制了一份首選處方藥物清單。要確定您服用的藥物是否已列入該清單，請免費致電

1-888-980-8728 (打字電話 711) 或訪問網站 myuhc.com/CommunityPlan。

Health E. Hound 醫生問答

問：小孩什麼時候需要去看 PCP？

答：務必要準時到主治醫生 (PCP) 那裡去為兒童進行保健門診。此類門診也可能稱為體檢門診或EPSDT (早期和定期篩查、診斷及治療) 門診。請在下列年齡時帶孩子去進行兒童保健門診。

- 出生 3 至 5 天
- 1 個月
- 2 個月
- 4 個月
- 6 個月
- 9 個月
- 12 個月
- 15 個月
- 18 個月
- 24 個月

此後，每年帶小孩去看一次 PCP。

您小孩的 PCP 在保健門診時，會檢查小孩的生長和發育是否正常，並按計劃給小孩做任何檢查和接種疫苗。PCP 會解答您有關小孩健康狀況的疑問。



宜早不宜遲。如果小孩按計劃要做體檢，請立即致電預約。

小孩 PCP 的聯絡資訊見醫保卡。最好不要等到暑期做體檢，因為兒科診所暑期非常繁忙。赴診時請攜帶學校、體育機構或課外活動主辦機構要求填寫的任何表格。



該檢查身體了

巴氏抹片檢查用於宮頸癌的早期篩查。宮頸是子宮與陰道的結合處。做巴氏檢查時，要從宮頸表面刮下一些細胞，然後在顯微鏡下觀察這些細胞。巴氏檢查可以發現異常細胞，包括還沒有成為癌細胞的異常細胞。早期治療的效果非常好。

大多數 21 歲至 65 歲的女性應每三年做一些巴氏抹片檢查。有些女性可能需要縮小檢查的時間間隔。有些女性還可能要做 HPV 病毒檢查，這種病毒可能會導致宮頸癌。



該做檢查嗎？您今年是否需要做巴氏抹片檢查，請諮詢您的婦科保健醫生。需要找新的醫生？請使用該網站的醫生名錄：myuhc.com/CommunityPlan。

另外，也可打會員服務部的免費電話 1-888-980-8728 (打字電話 711)。

您是否知道？

美國有 660 萬兒童患有乾草熱，大約佔美國兒童總數的 9%。乾草熱也稱季節性過敏。

打噴嚏的季節

春節易發過敏。

您的小孩春季是否經常感冒？您小孩的哮喘夏季是否會惡化？您的小孩可能有季節性過敏，也稱乾草熱。例如，季節性過敏可能導致下列症狀：

- 打噴嚏
- 流鼻涕
- 鼻子或喉頭髮癢
- 咳嗽
- 喘息或哮喘惡化
- 眼睛發紅、發癢或流淚

空氣中的花粉和黴菌會引發季節性過敏。植物和樹木釋放花粉和黴菌的季節不盡相同。小孩可能僅對特定的花粉和黴菌過敏。不同的小孩，對這些致敏物的反應也不盡相同。因此，有的小孩可能 5 月份眼睛發癢，有的則 7 月份經常咳嗽。如果您認為自己的小孩可能有季節性過敏，請諮詢小孩的醫生。



瞭解更多資訊。要深入瞭解過敏和其他兒童健康知識，請訪問網站 KidsHealth.org。

夏威夷的總體健康狀況排名

祝賀夏威夷！夏威夷州的年度健康狀況評估已經完成。夏威夷州連續第二年榮膺全美榜首，為夏威夷州喝彩！夏威夷州被評選為美國最健康的州。就總體健康狀況而言，本州名列全美第一。

「美國健康排行榜」由「聯合健康基金會」（United Health Foundation）編制。在過去 25 年，該基金會每年均評估美國每個州的健康狀況。夏威夷州一直名列全美最健康的六個州。

夏威夷素以美麗燦爛的陽光、溫和宜人的氣候而名聞於外，當然也少不了令人嘆為觀止的美景。但是在夏威夷這個地方，健康的身體也是本地文化的一部份。夏威夷人一年四季均有大量的時間是在戶外活動，更有許多高水準的醫療專業人員和出色的私人醫療機構、非營利醫療機構和政府醫療機構為本州居民提供服務。

讓我們走出家門，合理飲食，用行動來祝賀夏威夷州。積極鍛煉身體。與家人和朋友一起共渡愉快時光。在健康度名列世界前茅的地方，享受生活！



您是否知道？

Humuhumunukunuuapua'a 是夏威夷的州魚。
1985-1990 年間，曾冠州魚之稱。2006 年，
Humuhumunukunuuapua'a 再度被冠以州魚之稱。



郵購配藥

您是否知道可以節省時間，一次配取 90 天藥量的藥物？郵購配藥很簡單。藥物送到家。無須每個月都開車或找人開車帶您去配藥。我們甚至可以協助您的醫生將處方傳真或郵寄給我們。



有疑問？請致電我們的免費電話 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。

是中風嗎？

瞭解中風的症狀。

中風是指大腦內的血管爆裂或發生阻塞。根據大腦受中風影響的區域和治療的早晚，中風會遺留輕度至重度的殘障。

瞭解中風的症狀，這可能有助於您迅速就醫。症狀包括突然出現的下列狀況：

- 面部、手臂或腿麻木或無力
- 意識模糊、說話困難或聽不懂別人的話
- 單眼或雙眼視力變化
- 走路困難或難以維持身體平衡
- 嚴重頭痛
- 看東西有重影、眩暈、噁心或嘔吐

有三個簡單的辦法可協助您確定某個人是否有上述症狀。如果某個人中風，可能無法做到：

1. 微笑
2. 抬起雙臂
3. 順利地說完一個簡單的句子



迅速就醫。一旦出現疑似中風症狀，須立即打電話 **911**。
迅速治療是關鍵。



健康菜譜

讓人流口水的烤箱炸魚

「炸」這個字眼似乎無法與「健康」擺放在一起，對吧？這裡介紹一種用健康食材製作的「炸」製食物。本菜譜對魚的種類沒有任何限制。

食材：

2 磅魚片	1 茶匙新鮮的蒜末	½ 杯玉米片碎屑或普通的麵包屑
1 茶匙鮮榨檸檬汁	¼ 茶匙白胡椒粉	1 茶匙植物油（塗抹烤盤用）
¼ 杯無脂牛奶或 1% 白脫奶	¼ 茶匙鹽	1 個新鮮檸檬，切塊
2 滴辣椒醬	¼ 茶匙洋蔥末	

準備：

將烤箱預熱至 475 華氏度。將檸檬汁抹在魚片上，拍乾。牛奶、辣椒醬和蒜末混合。椒粉、鹽和洋蔥粉末與玉米片碎屑混合後放在盤子內。魚片在牛奶中短時間浸泡後取出。在魚片兩側塗抹加了調味料的玉米片碎屑後，將魚片在玉米片碎屑中放一會，讓玉米片碎屑粘在魚片的兩側。用淺烤盤薄薄塗一層油，放入魚片。烤盤放在中間烤架上烤 20 分鐘，無須翻面。切為 6 片，配新鮮檸檬裝盤。

裝盤量：1 片

份量：6 人份

營養資料：

卡路里 183；脂肪 2 克；飽和脂肪 1 克；

膽固醇 80 毫克；鈉 325 毫克



避免摔倒

根據美國疾病控制預防中心的資料，年滿 65 歲的人，有三分之一每年會摔倒。以下是一些防止摔倒的小竅門：

- **諮詢醫生。**醫生可以檢查您使用的藥物，看藥物是否會致人眩暈或疲倦。
- **堅持鍛煉。**堅持鍛煉可保持身體強壯，改善平衡能力。
- **每年檢查一次視力。**佩戴適合的普通眼鏡或隱形眼鏡。
- **從飲食上注意骨骼健康。**從奶製品和綠色蔬菜中獲取足量的鈣和維他命 D。
- **清除家中絆人的東西。**小墊子和雜物都會把人絆倒。
- **開燈。**照明不足會讓人看不到絆腳的東西。
- **樓梯和走廊加裝扶手。**在浴缸和馬桶周圍安裝扶手。



說出來。如實向醫生說明摔倒的情況，即使沒有摔傷也要說明。向醫生說明您是否感到眩暈或走路不穩。主治醫生可協助您防止摔倒。

資源領地

Member Services (會員服務中心) 以任何語言免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴 (免費電話)。
1-888-980-8728 (TTY 711)

NurseLine (護士熱線) 護士每週 7 天, 每天 24 小時免費提供健康建議。
1-888-980-8728 (TTY 711)

Healthy First Steps (健康第一步) 獲取懷孕和育兒支持。
1-888-980-8728 (TTY 711)

Twitter Pregnant Care (推特妊娠護理) 獲得關於妊娠的有用竅門和資訊, 以及重點注意事項。
@UHCPregnantCare
@UHCEmbarazada
bit.ly/uhc-pregnancy

Our website (我們的網站) 使用我們的服務提供者名錄或閱讀會員手冊。
myuhc.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線) 免費撥打熱線, 獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助。
1-800-799-7233
(TTY 1-800-787-3224)

Hawai'i Tobacco Quitline (夏威夷戒煙熱線)
免費獲取戒煙幫助。
1-800-QUIT-NOW
(1-800-784-8669)

H-KISS 0-5 歲兒童的免費諮詢和轉診服務。如果您對小孩的學習和成長有疑慮或疑問, 請致電 H-KISS 的電話 (免費)。
1-800-235-5477

WIC (婦女、嬰兒和兒童計劃) 看看您是否符合有資格參加這項免費的健康與食品計劃 (免費)。
瓦胡島號碼為 **1-808-586-8175**,
鄰近島嶼為 **1-888-820-6425 (免費)**。
health.hawaii.gov/wic

我們以您的語言交流

This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket aglaon ti napateg nga inpormasyon manipud ti UnitedHealthcare Community Plan. Daytoy a dokumento ket addaan kopya ti Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) ken Korean, ket mabalinmo ti dumawat ti kopya daytoy. No masapul mo daytoy ti sabali pay a pagsasao, mabalin mo a dawaten nga ibasa da kenka ti uray anya a pagsasao. Awan ti mabayadan. Maipaay mi pay ti **dadakkel a printa** ti braille, sign language ken audio. Umawag ka kadakami toll-free iti numero a **1-888-980-8728. (TTY 711)**

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728. (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文 (繁體) 版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本, 您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。(聽障專線 **[TTY] 711**)。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. **(TTY 711)**.