



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK



輕鬆繳費

「基本計劃」(Essential Plan) 和「兒童加健計劃」(Child Health Plus) 的會員繳付保費時不再需要與接線生通話。您可透過網站 myuhc.com 繳付保費。另外，也可致電 **1-877-229-3439**，透過自動電話系統繳付保費。

該戒菸了？

戒菸有好處。

有許多資源可協助您戒菸。藥物可協助，並且您的健康計劃也承保戒菸藥物。您可透過電話或網路獲得免費的戒菸支援。「UnitedHealthcare 社區計劃」(UnitedHealthcare Community Plan) 已培訓了健康輔導員，他們可協助您戒除尼古丁。

另外，寫菸癮日記或計算戒菸能省下多少錢，也有助於戒菸。為取得最佳效果，能利用多少資源就利用多少資源。請與醫生商量制定適合您的戒菸計劃。



我們可以幫忙。 您的福利

包括戒菸輔助藥物和諮詢。請致電免費的紐約州戒菸電

話 (Quitline) **1-866-697-8487**，打字電話 **711**，以尋求戒菸幫助。要與 UnitedHealthcare 健康輔導員合作，請致電 **1-866-398-3661**，打字電話 **711**。



性傳播疾病可能毫無症狀

許多性傳播疾病 (STD) 是沒有跡象或症狀的。無法看出伴侶是否有性傳播疾病。患者可能都不知道自己患有性傳播疾病，因此傳染伴侶。有些性傳播疾病是可以治愈的。但是，如果不治療，可能會導致永久性的傷害。

您可能因為親密接觸而感染性傳播疾病。要預防性傳播疾病，唯一的辦法就是不要有皮膚接觸。但是，您可採取其他措施，以防擴散性傳播疾病，例如：

- 每次進行任何種類的性接觸時，都使用乳膠保險套。
- 限制性伴侶的數量。
- 向醫生說明自己的性活動狀況。要如實說明。
- 做檢查。大多數性傳播疾病都有檢查方法。例如，年齡 25 歲及以下性活躍期的婦女應每年檢查衣原體。



尋找適當的醫生。可在家庭醫生那裡諮詢和檢查性傳播疾病。需要新的家庭醫生？請訪問網站 myuhc.com/CommunityPlan 或使用 **Health4Me™** 應用程式。也可按保險卡上的電話號碼，致電會員服務部的免費電話。

Health E. Hound 醫生解疑

問：為什麼要對我的小孩查鉛？

答：舊住宅的水管或塗料往往會含鉛。兒童可能會吸入或吞嚥鉛。兒童體內含鉛過多會導致鉛中毒。鉛中毒會影響兒童的血液、骨骼或大腦。鉛中毒會導致生長遲緩或發育問題。

許多小孩鉛中毒後並沒有症狀。因此，查鉛很重要。專家建議在 1 歲和 2 歲時查鉛。取幾滴血即可。若發現有鉛，是可以治療的。清除鉛的來源後即可防止鉛中毒的惡化。



適當的治療

「UnitedHealthcare 社區計劃」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。我們透過這個機制，確保會員在適當的時間和適當的地點獲得適當的治療。

對看似不符合規定的醫療服務，由醫生審核申請。審核的決策依據是治療方案和服務以及您的保險福利。我們不因拒絕提供服務而獎勵醫生或工作人員。我們不因減少醫療服務而向任何人提供財務上的獎勵。

會員和醫生有權對拒絕服務的決策提出申訴。拒絕函會說明如何申訴。



有疑問？請按保險卡上的電話號碼，致電會員服務部的免費電話。



瞭解更多資訊。要深入瞭解鉛中毒和其他兒童健康知識，請訪問網站 KidsHealth.org。

會員資料

您是否讀過「會員手冊」？該手冊是良好的資訊來源，向您說明如何使用醫保計劃。該手冊說明：

- 您享有的福利和服務
- 您不享有的福利和服務（不保項）
- 您可能會有的醫療服務費用
- 如何查找網內醫生
- 如何使用您的處方藥福利
- 在外地時如何就醫
- 在網外醫生處就醫的時間和方式
- 基本醫療、下班時間就醫、行為健康醫療、專科醫療、住院醫療和急診醫療的地點、時間和方式
- 會員權利和責任
- 我們的隱私政策
- 收到賬單後應該做什麼
- 如何投訴或對承保決策提出申訴
- 如何申請口譯員或取得語言或翻譯方面的其他協助
- 我們如何決定是否為新的治療方法或技術提供保險
- 如何舉報欺詐和濫權行為



資料索閱。 您可在該網站閱讀「會員手冊」：
myuhc.com/CommunityPlan。也可按保險卡上的電話號碼，致電會員服務部的免費電話。



春天來了！

應對季節性過敏和哮喘

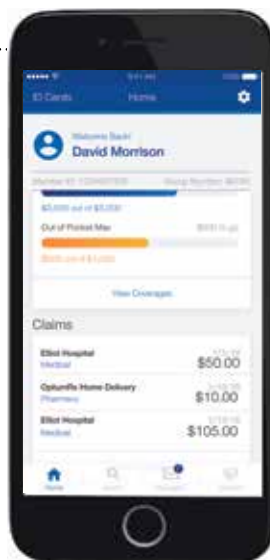
樹木吐葉、草長花開之際，這些植物會將花粉傳入到空氣中。對許多人而言，這意味著過敏和哮喘症狀在春季會惡化。您可能會呼吸困難，可能會眼睛發癢或流鼻涕。以下做法可讓緩解您的症狀。

- **檢查空氣品質。** 天氣預報往往會附帶空氣品質預報，內容是不同種類花粉和污染物的濃度。
- **如您玩耍、做園藝或在戶外鍛煉**，請在早晨或下午早些時候進行。在春季的這些時間，草木花粉的數量較少。
- **戶外活動之後**，要洗澡換衣服，防止花粉跑到傢俱和寢具上去。
- 在家中和乘車時**關窗**。
- **服藥。** 如您有哮喘，請按處方服用哮喘控制藥物。隨身攜帶可快速緩解哮喘症狀的吸藥器。遵守關於治療其他過敏症狀的醫囑。

Health4Me 又有更新

我們更新了 UnitedHealthcare 的移動應用程式 Health4Me™。外觀全面更新，用戶體驗更好，讓您能夠在需要的時候，更輕鬆地獲得您所需的健康計劃資訊。

Health4Me 與安全可靠的會員網站 myuhc.com/CommunityPlan 有許多相同的功能。您可調出數碼會員卡、搜尋網內醫生和臨近的緊急療護中心、查看自己的福利乃至查閱您的「會員手冊」。這僅僅是開始。



不要再等。 自己掌控健康計劃。請立即從 App

Store 或 Google Play 下載 **Health4Me** 應用程式。



資源領地

會員服務中心 (Member Services) 以任何語言尋找醫生、諮詢福利問題或投訴 (免費電話)。

Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647, 打字電話 711

Wellness4Me: 1-866-433-3413, 打字電話 711

基本計劃: 1-866-265-1893, 打字電話 711

本計劃的網站和應用程式 (**Our website and app**) 無論在什麼地方, 都可以查找醫生、閱讀「會員手冊」或查看醫保卡。

myuhc.com/CommunityPlan Health4Me

孕期護理推特 (Twitter Pregnant Care) 瞭解有用的小知識、孕期注意事項和重要的孕期提示。

@UHCPregnantCare @UHCEmbarazada

孩子健康 (KidsHealth) 獲取有關兒童和青少年健康的可靠資訊。

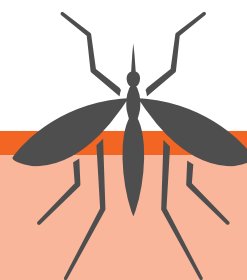
KidsHealth.org

戒菸熱線 (QuitLine) 獲得免費的戒菸協助 (免費電話)。

1-866-697-8487, 打字電話 711 smokefree.gov

全國家庭暴力熱線 (National Domestic Violence Hotline) 每天 24 小時, 每週 7 天, 獲得有助於您安全的支援、資源和建議 (免費電話)。

1-800-799-SAFE, 打字電話 1-800-787-3224 thehotline.org



擊敗寨卡病毒

您是否正計劃前往寨卡病毒疫區? 務必要帶驅蚊劑。寨卡病毒可導致嚴重的先天缺陷。即使沒有懷孕, 感染後也可能導致疾病。另外, 還可能會把病毒帶回紐約。

如果您將前往疫區, 可透過 Medicaid 福利每月免費取得兩瓶或兩罐驅蚊劑。請訪問網站 **cdc.gov/zika** 以瞭解哪些地區是疫區。

myMoney Connect

贏取健康維護獎勵金

「UnitedHealthcare 社區計劃」

目前邀請會員參加一項使用可充值

預付扣賬卡的健康維護獎勵計劃。*

UnitedHealthcare myMoney

Connect™ 計劃協助您透過看醫生等健康維護活

動來贏取獎勵。如您的小孩也是會員, 他們也有資格贏取獎勵。

另外, 獎勵金的使用也很簡單。健康維護獎勵金直接轉入您的 myMoney

Connect 銀行卡 (「銀行卡」)**。然後, 這些獎勵金就可以如同現金一般使

用, 購買您需要的東西。***



立即辦理。要深入瞭解 myMoney Connect 計劃以及該計劃如何協助您按自己想要的方式花錢, 請訪問網站 **UHCmyMoneyConnect.com**。

* 有一些限制。必須年滿 18 歲方可報名參加。詳情參閱 **UHCmyMoneyConnect.com** 網站上完整的「條款與細則」。

** UnitedHealthcare myMoney Connect™ MasterCard® 卡是聯邦存款保險公司會員 Optum Bank, Inc. 依 MasterCard® 之許可而發行和管理的預付卡。詳情參閱 **UHCmyMoneyConnect.com** 網站上完整的「條款與細則」。

*** 健康維護獎勵金可如同現金一樣使用, 但不能轉換為現金。可使用獎勵金在零售店使用, 或用於購買屬於預定類別的產品或服務。禁止使用獎勵金購買菸酒。請參閱 **UHCmyMoneyConnect.com** 網站上的「健康維護獎勵金花銷規則」。