



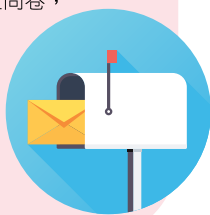
週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK


UnitedHealthcare®
 Community Plan
 聯合健康保險
 社區健保計劃

您有什麼看法？

幾個星期以後，您可能會收到一份郵寄的調查問卷，即「UnitedHealthcare Community Plan」滿意度調查問卷。如果您收到該問卷，請填寫後寄回。我們會為您的回答保密。您的意見有助於我們改善這項健康計劃。




避免去急診室。

瞭解何時去何處就診。

對大多數傷病，首先應給家庭醫生（PCP）的診所打電話。夜間或週末均可致電診所。

如果無法看上家庭醫生，則可前往緊急療護中心。此類中心接待未預約的患者。許多緊急療護中心夜間和週末均工作。

醫院的急診室僅適合重大的緊急醫學狀況。去醫院看急診，僅限於您認為如果傷病不立即得到治療，可能導致死亡或殘障的情勢。輕微病症看急診，可能需要等候很長時間。


你好，護士！
 UnitedHealthcare 設有每週 7 天每天 24 小時服務的 NurseLineSM 護士諮詢專線電話，由護士協助您決定最佳的就診地點。NurseLine 的免費電話號碼為 **1-888-980-8728**，打字電話 711。



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

我們如何提供幫助？

「UnitedHealthcare Community Plan」提供特殊的福利和計劃，以協助增進您的健康。透過健康評估，我們可以瞭解哪些服務對您有幫助。您祇須回答幾個問題，我們就可以為您找到合適的計劃。

請新會員在加入本計劃後 60 天內做「健康評估」。超期未做者，任何時候都可以做。



很簡單。 健康評估祇須幾分鐘時間。祇須訪問網站 myuhc.com/CommunityPlan

即可。此外，也可在週一至週五上午 7:45 – 下午 4:30，致電免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**，透過電話進行。

敞開心扉。

他人的支持對精神健康至關重要。

如您有精神健康問題，他人的支持可能會有幫助。有時候，開口求助可能讓人覺得難以啓齒。但是，他人的支持可能有助於您的康復及痊癒。找您信任的人，敞開心扉。去找朋友、家人或您尊重的人。與愛您的人相處，可改善您的情緒和總體康健。

他人的支持有多種形式。有些人可透過完成特定任務的方式幫助您。他們可能祇是在您難過的時候傾聽您的訴說。他們可就某個問題給您建議。僅僅是傾聽者肯定您的做法，即可協助減小您的孤獨感。加入本地由具有相同興趣或問題者組成的團體，也可能有幫助。例如，腳踏車俱樂部、育兒交流團體或信仰團體可能就適合您。

另外，與有類似問題者主動連絡交流，可能會有幫助。同病相憐，同病者有時候能夠更深切理解您正在經受的苦難。您可透過醫生的團體療法與同病者連絡交流。另外，您當地社區也有 **12-Step (12-步)** 計劃和同病互助資源。



懷孕了嗎？

妊娠期和產後保健不能缺少。

如您已懷孕，務必盡快開始妊娠期保健。越早越好。按約看醫生，每次都要去。除非有醫學原因，否則妊娠至少應持續 39 週。早產的寶寶有出現健康問題的風險，包括呼吸、體溫、餵養或其他問題。

分娩後，務必要在產後 21–56 天內進行產後隨診。該隨診與妊娠期保健一樣重要。醫生希望在產後隨診時檢查看您的恢復情形、是否有憂鬱、生育控制狀況和哺乳狀況。如係剖宮產，則產後兩週也要去看醫生。



懷孕了嗎？「UnitedHealthcare Community Plan」有一項計劃可幫助您。該計劃名為「Hāpai Mālama」（妊娠保健計劃）。請致電免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**，諮詢如何加入該計劃。




看這裡。

每年都需要做糖尿病眼科檢查。

糖尿病視網膜病變是糖尿病的常見併發症。高血糖會傷害眼睛中的血管。血管受損嚴重之前，極少會有症狀。治療可防止惡化。但是，治療無法逆轉已經發生的視力損失。

這就是為什麼，每年的糖尿病眼睛檢查如此重要。檢查可在出現症狀之前發現問題。檢查很快並且無痛。

糖尿病患者患眼睛疾病的風險也較高，包括白內障和青光眼。控制好糖尿病有助於預防視力損失。

 **我們可提供協助。** 如您還有糖尿病或其他慢性病症，我們可提供協助。我們提供糖尿病管理計劃。此類計劃可協助您管理病症。要瞭解更多資訊，請在週一至週五上午 7:45 - 下午 4:30，致電免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。



好好休息。

流感季節正式到來了。氣溫較低的時候，流感病毒容易傳播。

流感往往突如其來。人得了流感，很可能會發燒，並感到渾身疼痛及疲倦。流感往往會導致咳嗽、喉嚨痛和鼻塞。有些人還會頭痛或胃部不適。

流感無法治療。但是，自我護理可能有助於讓人在康復前感覺好受一些。可服用退燒藥/鎮痛藥。充分休息。大量飲水。不要外出，以免將流感傳染給他人。

預防流感的最佳辦法就是每年打流感疫苗。現在打本季的疫苗還不晚。建議每個年滿 6 個月的人都打流感疫苗。請向家庭醫生瞭解流感疫苗。



瞭解您的醫生。 堅持到家庭醫生處檢查身體，不要等生病再去看醫生。需要找新的家庭醫生嗎？請訪問網站 myuhc.com/CommunityPlan 或在週一至週五上午 7:45 - 下午 4:30，致電免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。





資源領地。

Member Services: 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，打字電話 711
週一至週五，上午 7:45 - 下午 4:30

Our website: 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

QuitLine: 戒菸求助（免費電話）。

QuitNow.net
1-800-227-2345, TTY 711

National Domestic Violence Hotline: 每天 24 小時，每週 7 天，獲得支援、資源和建議（免費）。

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Hāpai Mālama Program: 獲得以下方面的幫助：
約診、安排看醫生的乘車、與社區資源聯絡等等（免費電話）。

1-888-980-8728, TTY 711



醫療服務的合作者。

您與您的家庭醫生。

作為「QUEST Integration」的會員，您有一位家庭醫生（PCP）。成年人的家庭醫生大都為內科或家庭科醫生。如您有複雜的醫療服務需求，可由專科醫生做您的家庭醫生。有些家庭醫生屬於大型的執業團體或聯邦認證健康中心（FQHC），其他則可能屬於小規模的獨立執業診所。有些家庭醫生的診所也配備專科護士、助產士和助理醫師，以協助達成您的醫療需求。他們在家庭醫生的協助下提供醫療服務。

您在收到新會員歡迎資料包後的 10 天內，必須選擇一個家庭醫生。否則，本計劃為您指定一個。您可隨時更換家庭醫生，祇要致電會員服務部即可。

家庭醫生是最適合的初診醫生。家庭醫生定期為您檢查身體，或在您不舒服的時候給您看病。即使沒有感到不舒服，也要每年去找家庭醫生檢查一次身體。家庭醫生除了告訴你哪裡最適合解決您的醫療問題，還提供預防醫療服務。

「UnitedHealthcare Community Plan」與您的家庭醫生是合作關係。我們希望您能在適當的時候獲得適當的醫療服務。我們協助您的家庭醫生，幫助您按約赴診。按約去看家庭醫生很重要。如您必須取消預約，請提前通知診所。



我們能幫忙。 不記得家庭醫生的資訊？想更換家庭醫生？有新
的住址、電話號碼和（或）電子郵件地址？請在週一至週五上午
7:45 - 下午 4:30，致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728，打字
電話 711。**



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- 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

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

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 les 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 können 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

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(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

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

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 wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

Tongan

'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Temau 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 ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.