



HealthTALK

2019 年夏季



您知道嗎？



根據美國疾病控制與預防中心的數據，只有大約一半的美國成年人符合有氧運動的運動指南。步行、跳舞、游泳等各種有利身心的活動，能幫您在今年夏天全身動起來。

陽光普照的日子。

今年夏天要注意安全。

夏天是孩子們活躍在外面玩耍的好時光。但有一點要記住：陽光可能造成傷害。以下是有助於在夏天保護您和孩子們的一些建議：



- 塗抹防曬霜。塗抹 SPF 15 或更高的防曬霜。出門前 30 分鐘大量塗抹。也請務必選擇廣波長防曬產品。這意味著它可以阻擋 UVA 和 UVB 紫外線。
- 配戴太陽眼鏡。太陽眼鏡可以保護眼睛不受紫外線傷害。眼睛保護不當，日後有可能發生眼睛方面的問題。
- 戴上帽子。確保帽子遮住孩子的臉部、耳朵、頭皮和頸部。
- 留意時間。盡量在清晨或傍晚時外出。這些時間的太陽光線不會那麼強烈。

協助就在眼前。

戒酒和毒品問題。

治療物質使用，有助於提升您的生活品質。協助您或您所愛的人先與醫生、護士或諮詢師交流意見。以下是復原之路的開始：

- 立即尋求協助。
- 積極參與。持續就診。提出各種問題。
- 尋找適當的計劃。有各種不同類型的協助。確保計劃適合您。
- 獲得家人和朋友的協助。別認為光靠一人之力就能慢慢變好。要有人可以幫忙您，別人的建議對您有好處。
- 參加支援團體與那些「曾有相同遭遇」的人交談會有非常大的幫助。有各式各樣的線上團體和面對面團體。



是中風嗎？

當大腦中的血管破裂或阻塞時，就會引發中風。根據受影響的大腦區域以及治療開始前的時間長短，中風倖存者可能會有輕度至重度殘疾。

症狀。

了解中風的症狀有助於快速獲得醫療協助。症狀包括突然間：

- 臉部、手臂或腿部麻木或虛弱。
- 混亂、說話困難或理解困難。
- 單眼或雙眼視力改變。
- 行動不便或失去平衡感。
- 嚴重的頭痛。
- 困倦。
- 噁心或嘔吐。

徵兆。

有 3 個簡單的作法可以協助您確定某人是否出現這些症狀。如果有人中風，他們可能無法：

- 微笑。
- 舉起雙臂。
- 條理清楚地唸完簡單的句子。



動作迅速。一開始出現疑似中風的徵兆時，馬上撥打 **911**。立即搶救非常重要。

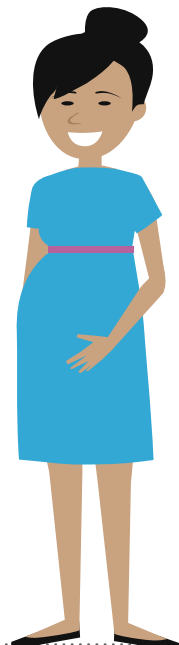
進一步了解。 瀏覽 LiveAndWorkWell.com，進一步了解如何治療物質使用疾患 (substance use disorders) 和精神疾病。

哦，寶貝！

您知道嗎？沒有產前檢查比有產前檢查更容易生出體重太輕的嬰兒，前者的機率是後者的 3 倍。

如果您懷孕了，早期和定期進行產前檢查非常重要。這有助於確保您和寶寶的健康。每次就診時，都會檢查體重、血壓和尿液。您會聽聽寶寶的心跳。您會接受檢測，以便及早發現問題。

懷孕後請馬上去看醫生。在第 12 週之前，到醫院做第一次產檢。然後，前 6 個月，每月檢查一次。第 7 個月和第 8 個月，兩個星期檢查一次。最後一個月，每星期去看醫生。



邁出第一步。 UnitedHealthcare Community Plan 為孕婦設計一套計劃，稱為 Healthy First Steps®，提供各項資訊和支援。所有孕婦都可以加入。如需詳細資訊，請撥打 **1-800-599-5985**，TTY 711。



了解您的各項 指標。

控制血壓很重要。

美國約有三分之一的成年人患有高血壓，但其中只有半數的人高血壓得到控制。英文的高血壓 (high blood pressure) 也稱為 hypertension。最新的醫學指南將測得 130/80 或更高的血壓稱為第一期高血壓。

高血壓通常沒有任何症狀。因為它可能導致嚴重的問題，所以務必進行治療。高血壓是中風、心臟病、腎臟病和鬱血性心衰竭的主要病因。您可以採取一些措施來控制血壓。

- 每天攝取少於 1,500 毫克的鹽。
- 食用富含水果和蔬菜的健康飲食。
- 限制飲酒，女性每天 1 杯，男性 2 杯 (或更少)。
- 維持標準體重。
- 保持運動習慣。每天 3 次快走 10 分鐘，一星期 5 天。開始運動計劃之前，請先諮詢您的主治醫生 (PCP)。
- 不吸菸。
- 管理壓力。



看醫生。如果生活方式的調整無法降低血壓，醫生可能會建議用藥。目前有很多種降血壓藥物。務必定期回診。經常檢查您的血壓。



繪製健康 圖表。

健康兒童門診會記錄成長和發育。

按時與孩子的主治醫生 (PCP) 進行健康兒童門診非常重要。這些門診也可稱為健康檢查或早期和定期篩檢、診斷和治療 (EPSDT) 門診。隨著年齡的增長，兒童需要定期的健康兒童門診。

在健康兒童門診中，孩子的 PCP 將負責執行檢查。PCP 會測量孩子的身高、體重和其他健康指標。您的孩子將進行所有必要的檢測並施打疫苗。

您的 PCP 也會協助您追蹤孩子的健康狀況。他們可能會向您提供有關重要事項的資訊，包括：

- 睡眠。
- 安全。
- 兒童疾病。
- 隨著孩子的成長會遇到的狀況。



找個時間來做健康檢查？我們在此為您提供最迅速完善的護理和治療。如果您有

任何疑問，請撥打會員服務部免付費電話 **1-877-542-8997**，TTY 711。或者也可訪問我們的會員網站 myuhc.com/CommunityPlan 或使用 UnitedHealthcare **Health4Me**® 應用程式。



資源區。

會員服務部：以任何語言 (免費電話) 尋找醫生、提出福利問題或投訴。

1-877-542-8997, TTY 711

我們的網站和應用程式：無論身在何處，都可以找到醫生、閱讀您的會員手冊或查看您的身分證。

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM：從護士那裡獲得健康建議
每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

1-877-543-3409, TTY 711

Healthy First Steps[®]：在懷孕期間獲得支援。

1-800-599-5985, TTY 711

Baby BlocksTM：獲得及時的產前和健康寶寶照護獎勵。

UHCBabyBlocks.com

March Vision：線上搜尋附近的視力保健中心。

(會員服務部也可以透過電話提供協助。)

MarchVisionCare.com

協助戒菸：免費協助您戒菸 (免費電話)。

1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)

quitnow.net

想以電子方式接收資訊？

致電會員服務部並告知我們您的電子郵件地址 (免費電話)。

1-877-542-8997, TTY 711



得到適當的護理。

可以獲得所需護理的地方。

當您生病或受傷時，選擇合適的地方可以協助您更快得到醫治。選擇主治醫生 (PCP) 非常重要。在您需要緊急需求之前，先預約掛號 PCP。

盡可能去看您的 PCP。您的 PCP 可以輕鬆調閱您的病歷、了解您的健康狀況，甚至可以提供當天預約掛號以滿足您的需求。如有以下需要或症狀，您可能要去找 PCP：

- 皮疹。
- 輕傷。
- 施打流感疫苗。
- 耳朵疼痛。

如果您無法去看 PCP，可以前往緊急護理中心。緊急護理中心專收無預約掛號的病人。遇到以下狀況時，您可能需要緊急護理：

- 咳嗽或感冒。
- 發燒或喉嚨痛。
- 胃痛。
- 輕微割傷或燒傷。

急診室專收危急的重病患者。只有自認病情或傷勢若得不到立即的治療，恐有造成死亡或殘疾之可能時，才需到到急診室。

有關一般健康方面的問題，可撥打免費電話諮詢 NurseLineSM，電話號碼是 **1-877-543-3409, TTY 711**，每週 7 天，每天 24 小時。經驗豐富的護理師可以為您提供資訊並回答以下問題：

- 選擇在何處接受醫療。
- 尋找醫生或醫院。
- 健康和保健協助。
- 藥物問題。



我們在此為您服務。從安排檢查到尋找醫生，您可以信賴我們盡快協助您就診。如果有任何疑問，請致電會員服務部，免費電話 **1-877-542-8997, TTY 711**。

UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997 (TTY: 711)**.

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le United Healthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997. (TTY:711).

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997 (телетайп: 711).

Ukrainian:

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡- 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)::

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-877-542-8997 (ምስማዕ ንተጸገሙ/ TTY: 711)::

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711)។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.