



Health Talk



2021 年秋季

United
Healthcare®
Community Plan

保持联系

下载 UnitedHealthcare 移动应用程序。它专为忙碌的人们设计。请在 App Store 或 Google Play 中查找，或扫描此处的二维码。



您的健康，我们的牵挂



我们为医疗提供者提供工具，让他们能为我们的会员提供最佳护理。这些工具被称为临床实践指南。它们为医疗提供者提供关于如何管理疾病并促进健康的信息。这些指南包含对各种疾病和状况的护理，例如糖尿病、高血压和忧郁症。它们还提供了通过正确的饮食、锻炼和推荐的疫苗接种来保持健康的信息。



获取更多信息。访问 uhcprovider.com/cpg 了解更多信息。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 1037
New York, NY 10268

AMC-063-NY-CAID-CHINESE

CSNY21MC4887840_003



在线访问。访问 healthtalkrecipes.myuhc.com 获取所有秋季食谱和其他健康饮食建议。

全家健身

简单锻炼和健康饮食的思路

通过全家一起健身，让孩子明白锻炼的重要性。相关研究表明，如果有积极活跃的父母，子女自己能保持积极生活的可能性比其他人高出 6 倍。

您可以通过室内和室外活动让锻炼变得有趣。一起锻炼是保持家人健康的好方法，还能让大家一同度过高质量的陪伴时光。

以下是室内锻炼的一些思路：

- 简单锻炼，如开合跳、仰卧起坐、俯卧撑
- 使用在线锻炼视频
- 跳舞

合适的户外锻炼活动包括：

- 跳绳
- 散步
- 骑自行车

健康饮食也是保持健康的一部分。试着在家庭饮食中加入更多水果、蔬菜、全麦食品、低脂乳品和优质蛋白质。减少饱和脂肪和添加糖的摄入。限制食用加工食品和快餐。

了解您的药物补贴

访问我们的网站 (myuhc.com/communityplan)，了解关于您的处方药补贴的信息。它包括以下信息：

- 1. 什么药物在承保范围内。**有一份承保药物清单。您可能需要用非专利药来代替品牌药。
- 2. 在哪里可以获得处方药。**您可以在附近找到接受您的保险计划的药房。您或许还可以通过邮购获得某些药物。

- 3. 可能适用的规则。**有些药可能只在特定情况下才被纳入承保范围。例如，您可能需要先尝试使用其他药物。（这被称为阶梯疗法。）或者您可能需要 UnitedHealthcare 的批准才能使用某种药物。（这被称为事先授权。）您能获取的某些药物的数量也有限制。
- 4. 您要支付的费用。**您可能需要支付处方药的共付额。



查一查。访问 myuhc.com/communityplan 了解更多信息。您也可以拨打本刊第 4 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。





iStock.com/jacoblund

保持健康

补做青少年体检和补种疫苗

受 COVID-19 疫情影响，很多儿童错过了体检和疫苗接种。如果您的孩子今年错过了返校体检，现在补上还不晚。

从婴儿到青少年，在整个童年时期都需要体检。这些检查可能包括：

- 体格测试
- 疫苗接种
- 视力和听力测试
- 关于身体活动和营养的讨论
- 针对语言、喂养和身体活动的发育筛查
- 关于您的孩子的健康和健康史的问题
- 实验室检查，包括尿检和验血
- 每两年进行一次常规牙科检查

在体检时，询问您的孩子的医疗提供者您孩子的疫苗接种计划是否在正常进行。按计划接种能够保护您的孩子和他人免受疾病的危害。如果您的孩子今年错过了任何疫苗接种，现在补上还不晚。

抗击流感

该接种今年的流感疫苗了

美国疾病控制与预防中心 (CDC) 建议 6 个月及以上的每个人每年都接种流感疫苗。该疫苗通常可在秋季和冬季接种。这是保护您和您的家人远离流感的第一步，也是最重要的一步。

如果您仍未接种 COVID-19 疫苗，请和您的医疗提供者讨论何时应该前去接种。经证明，FDA 认证的 COVID-19 疫苗对大多数 12 岁及以上的人是安全有效的。



这是您能采取的最佳做法。接种流感疫苗或 COVID-19 疫苗都是免费的。您可以到接受

您的健康计划的任意诊所或药店接种。访问 myuhc.com/communityplan 查找您附近的接种点。



记得体检。打电话联系您孩子的医疗提供者预约体检。访问 myuhc.com/communityplan 查找新的医疗提供者。您也可以拨打本刊第 4 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。



了解您的风险

乳腺癌和宫颈癌是女性中最常见的两种癌症。下面列出的这些因素可能会增加罹患这些疾病的风险。

乳腺癌风险因素	宫颈癌风险因素
50 岁或以上	感染过人类乳突病毒 (HPV)
初潮年龄在 12 岁以下或绝经年龄在 55 岁以上	感染过其他性传播疾病 (STI)
母亲、姐妹或女儿曾患乳腺癌	母亲、姐妹或女儿曾患宫颈癌
不经常运动	有多个性伴侣
喝酒或吸烟	吸烟

根据美国疾病控制与预防中心 (CDC) 的建议, 所有女性都应该接受对这些癌症的筛查, 这很重要。相关的筛查可以在早期识别疾病, 此时更容易治疗。

乳腺癌筛查指南	宫颈癌筛查指南
50 岁或以上的女性应每 1 至 2 年进行一次乳房 X 光检查。	年龄介于 21 岁到 29 岁之间的女性应每 3 年做一次宫颈刮片检查, 年龄介于 30 岁到 65 岁之间的女性应每 5 年做一次宫颈刮片和 HPV 检查。对于检查结果正常的女性, 65 岁后可终止检查。

 **制定筛查计划。** 和您的医疗提供者讨论针对乳腺癌和宫颈癌的筛查。如果在寻找医疗提供者时需要帮助, 我们可以帮忙。您可以拨打左侧“相关资源”部分列出的免费电话联系会员中心。或访问 myuhc.com/communityplan。



gettyimages.com/Shestock

相关资源

会员中心 :可使用任何语言寻找健康保健提供者、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助 (免费)。

Medicaid/CHIP :

1-800-493-4647, 电传 711

Wellness4Me :

1-866-433-3413, 电传 711

Essential Plan :

1-866-265-1893, 电传 711

我们的网站 :随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

myuhc.com/communityplan

Quit For Life® :免费获取戒烟帮助 (免费)。

1-866-784-8454, 电传 711

quitnow.net

Live and Work Well :查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及心理健康和药物滥用帮助资源。

liveandworkwell.com



NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan provides the following:

- Free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

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

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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY 711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY 711.	Spanish/Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY 711。	Chinese/中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY 711	Arabic/اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY 711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY 711).	Russian/Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY 711.	Italian/Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY 711.	French/Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY 711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר איך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY 711	Yiddish/אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647.	Polish/Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY 711	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/বাংলা
KUJDES: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY 711	Urdu/اردو