



Health Talk



iStock.com/gradyreese

2022 年春季

United
Healthcare
Community Plan
聯合健康保險
社區健保計劃



保護您的健康

如需 COVID-19 疫苗
的最新資訊，請瀏覽
[uhccommunityplan.com/
covid-19/vaccine](https://uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine)。

我們關心 您的健康



iStock.com/Antonio_Diaz

我們提供醫生工具，讓他們能夠為會員提供最佳照護。這些工具稱為臨床實務指導方針。它們會告知醫生管理疾病以及促進保健的最佳做法。

這些指導方針涵蓋各種疾病和症狀的照護，例如糖尿病、高血壓和憂鬱症。同時也提供如何透過適當飲食、運動和建議的疫苗來保持健康的相關資訊。若要查看指導方針，請瀏覽 uhcprovider.com/cpg。

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-065-WA-CAID-CHINESE

CSWA22MC5109138_001



iStock.com/Milko

您有充足的睡眠時間嗎？

您可以掌握幾項原則，活出更健康的人生。獲得充足的睡眠就是其中 1 項。根據美國疾病控制與預防中心 (CDC) 指出，睡眠不足與某些慢性病息息相關，包括：

- 憂鬱症
- 心臟疾病
- 肥胖
- 第 2 型糖尿病

如果您在夜晚不易入睡，這裡提供 3 個一覺好眠的秘訣：

1. 每天在固定時間就寢和起床
2. 白天多運動，晚上才能感到疲累
3. 不要將電視、膝上型電腦、平板電腦和手機放在臥室

請前往 cdc.gov/sleep 以進一步了解良好的睡眠習慣。

依年齡區分

- 6 至 12 歲的孩子晚上需要 9 到 12 小時的睡眠時間
- 13 至 18 歲的孩子晚上需要 8 到 10 小時的睡眠時間
- 成人晚上至少需要 7 小時的睡眠時間

健康規律

讓生活更健康的秘訣

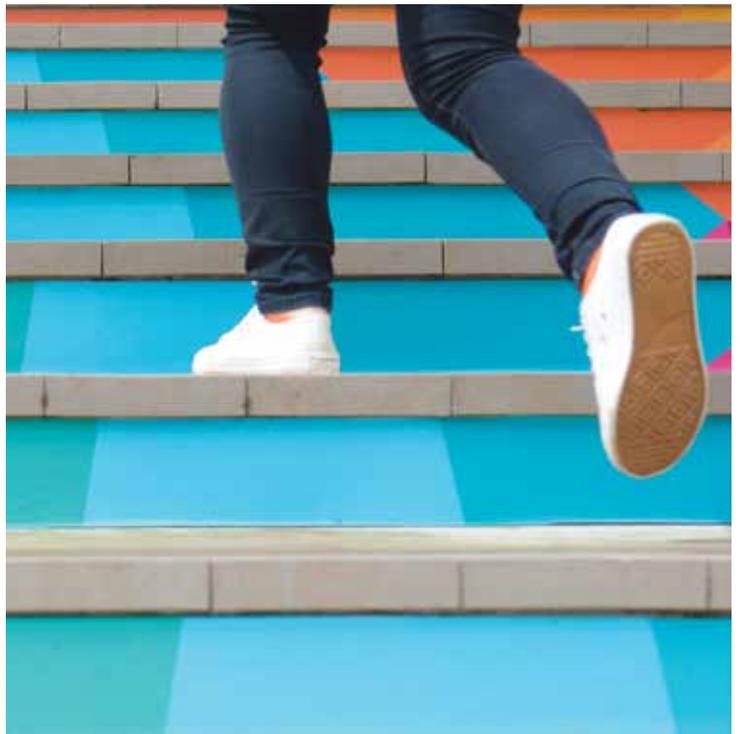
要活出健康的生活未必容易。大幅改變飲食和活動習慣難以長期維持。研究顯示在每日規律中小幅改變會有所幫助。逐漸增加健康行動到生活中，您就更有可能長久維持。

沒有頭緒嗎？這裡有 3 個小步驟讓您的每日規律更健康：

1. **走更多路。**您習慣搭電梯嗎？改成走樓梯吧。或是上班或跑腿時將車停在較遠的地方。這些額外運動會逐漸累積成效。
2. **改喝汽水的替代品。**汽水含有大量糖分。研究顯示零卡汽水會引發食慾。不含人工甜味劑的氣泡水能舒緩對汽水的慾望。浸泡水果的開水也是一種美味的選項。
3. **一定要吃早餐。**根據 Cleveland Clinic 指出一份健康的早餐能為身體在當天提供能量、改善心臟疾病、降低糖尿病風險，並減少腦霧。麥片、全麥早餐捲和含有水果或堅果的茅屋起司都是健康的早餐選擇。選擇最適合您忙碌行程的項目。



保重自己。騰出時間照顧自己非常重要。請瀏覽 healthtalkselfcare.myuhc.com 以下載自我照護 BINGO 卡。每天進行不同的自我照護活動，直到您的 BINGO 得分。



iStock.com/SPmemory

了解您的藥物福利

請瀏覽 myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx 了解您的處方藥福利。它包含以下資訊：

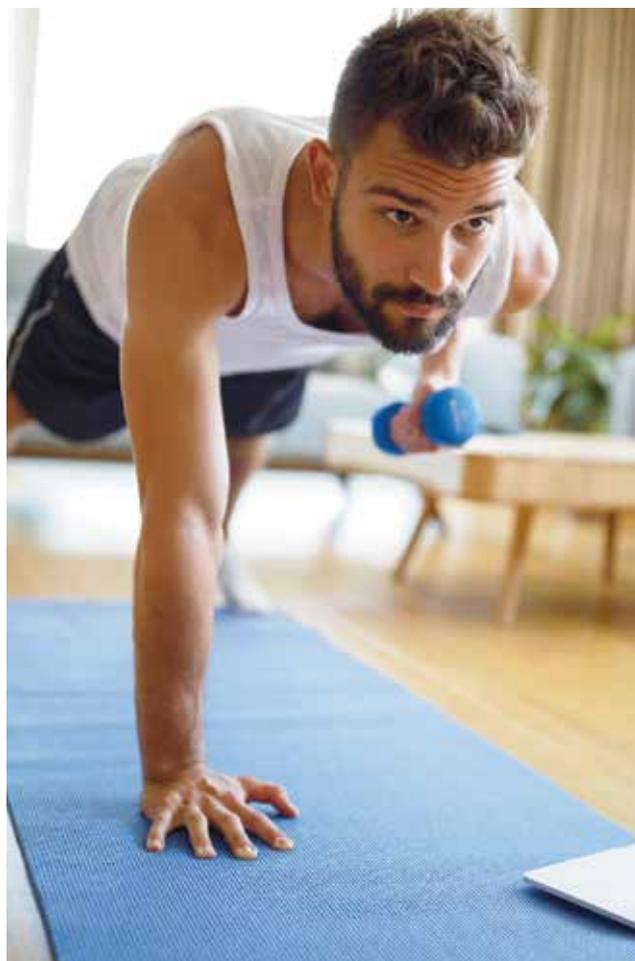
1. 涵蓋哪些藥物。我們提供一份涵蓋的藥物清單。您可能需要改服副廠藥，以取代原廠藥。
2. 可以在哪裡領取處方藥。您可以在附近尋找接受您計劃的藥房。您也可以透過郵件取得某些藥物。
3. 可能的規則。某些藥物可能只在特定情況下符合補助資格。例如，您可能需要先嘗試其他藥物 (這稱為漸進性治療)。或者，您可能需要獲得 UnitedHealthcare 的批准才能服用某種藥物 (這稱為預先核准)。您可以取得的特定藥物數量可能有所限制。
4. 您應支付的任何費用。處方藥沒有定額手續費。



查詢相關資訊。請前往

myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx 查詢藥物福利的相關資訊。

或者，請撥打列於本電子報第 6 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。



保持健康

協助您管理個人健康的各項計劃

UnitedHealthcare Community Plan 提供各種計劃和服務，協助您維持健康。我們也提供服務協助您更好地管理疾病和其他醫療護理需求。這些是我們 Population Health 計劃的一部分。其中可能包括：

- 健康教育和提醒
- 生育輔助和教育
- 對物質使用疾患的支援
- 協助您滿足複雜健康需求的各項計劃 (醫療護理經理會與您的醫生和其他外部機構合作)

這些都是免費提供給您的自願計劃。您可以選擇隨時停止任何計劃。您可以前往 myuhc.com/communityplan/healthwellness 找到我們計劃與服務的詳細資訊。

如果您想轉介我們的案件管理計劃，請撥打列於本電子報第 6 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。

獲得照護

知道洽詢對象和該去何處

您的主治醫生會協調您的醫療保健需求。他們應負責您所有的預防性照護需求，例如健康檢查、預防接種和篩檢。他們也應在您生病時提供照護。您的主治醫生可以提供您相關工具，協助您減重、戒菸或活出更健康的人生。

您希望能夠自在地與醫生交談。您可能希望醫生的診所地點和門診時間要能配合您的作息。您可能需要能夠說您的語言或了解您文化的醫療護理提供者。您可能偏好男性或女性醫生。

如果目前的醫生不適合您，可以隨時換人。您可以進一步了解計劃醫生。提供的資訊包括：

- 地址和電話號碼
- 資格
- 專業
- 醫生專科認證
- 他們會說的語言
- 醫學院或住院醫師經歷 (僅能透過電話提供)

如果您立即需要看診，可以前往緊急護理中心的急診。或詢問您的醫生是否提供虛擬看診服務。



iStock.com/PeopleImages

如果要尋找新醫生或查詢緊急護理中心位置，請瀏覽 connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state。或者，請撥打列於本電子報第 6 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。

您知道嗎？

您可以免費與醫生全天候進行視訊談話。下載 UHC Doctor Chat 應用程式或前往 uhcdoctorchat.com。(此福利不適用於僅享有行為健康福利的會員。)

適當的照護

利用率管理 (UM) 可協助確保您在需要時獲得適當的照護和服務。我們的 UM 員工會審查您的醫療護理提供者申請的服務。根據臨床實務指導方針，比較您的醫生所申請的照護和服務。他們也會根據您享有的福利，比較提出申請的內容。

當申請的照護不在您的福利涵蓋範圍內或不符指示導方針時，可能就會予以拒絕。我們不會因為拒絕服務或核准較少的照護而給予我們的醫生或員工報償或獎勵。如果申請的照護被拒，您與您的醫生有權提出上訴。拒絕信將提供相關做法。



有問題？請撥打列於本電子報第 6 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。需要時，會提供 TDD/TTY 服務和語言協助。



istock.com/PeopleImages

掌控您的健康

做好與醫療護理提供者會面的準備

做好與醫療護理提供者會面的準備，可協助您獲得最大的好處。如此可確保您的醫生了解您獲得的所有護理。以下是您可以掌握醫療照護的 4 個方法：

1. 前往門診之前先思考您想從中獲得哪些協助。專注在您需要協助的前三大事項。
2. 告知醫生您定期服用的藥物或維他命。攜帶寫下的清單，或攜帶實際藥物。說明為您開立處方的對象。
3. 告知您的醫生目前為您進行診療的其他醫生。包括行為健康醫療護理提供者。攜帶任何檢測結果的副本，或其他醫生提供的治療計劃。
4. 如果您住院或進急診室 (ER)，請在出院後盡快去見您的醫生。提供他們您的出院醫囑。適當的後續照護可避免再次住院或進急診室。

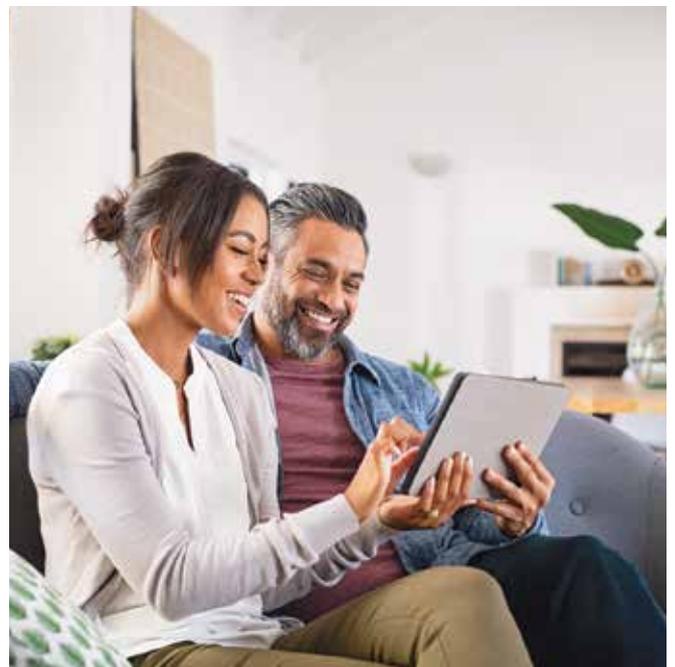
照章行事

您看過會員手冊了嗎？這是很好的資訊來源。這本書教您如何使用健康計劃。它會解釋：

- 您的會員權利和責任
- 您能享受的福利和服務
- 您無法享受的福利和服務 (除外不保項目)
- 醫療保健可能需要的各項費用
- 如何尋找網路醫療護理提供者
- 如何獲得處方藥福利
- 外出時如果需要醫療協助該怎麼辦
- 獲得網路外醫生照護的時間及方法
- 獲得基礎醫療、非門診時間醫療、行為健康、專科、醫院和急診護理的地點、時間和方法
- 我們的隱私權政策
- 收到帳單該怎麼辦
- 如何針對承保範圍判定提出抗議或上訴
- 如何要求安排口譯員或獲得其他語言或翻譯協助
- 計劃如何決定是否涵蓋新的治療方法或技術
- 如何舉報詐欺和濫用行為



取得各種資訊。請參閱線上會員手冊，網址是 myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg。若要索取手冊複本，請撥打列於本電子報第 6 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。



istock.com/Risdranz



iStock.com/verDa

安全與保護

我們如何使用及保護文化資料

我們收集有關您的資訊。這可能包括您的種族、族群、所說語言、性別認同和性傾向。這些有關您的資料和其他個人資訊是受保護的健康資訊 (PHI)。為了滿足您的醫療照護需求，我們可能會與您的醫療照護人員分享此資訊，作為治療、付款和作業的一部分。

我們可能會根據如何使用 PHI 改善所提供服務的範例，包括：

- 找出醫療護理方面的不足之處
- 以英文以外的其他語言協助您
- 制定各種能滿足您需求的計劃
- 告知您的醫療照護人員您說什麼語言

我們不會使用這些資料拒絕保險或限制福利。我們保護這些資訊的方式與保護所有其他 PHI 的方式相同。僅限需使用這些資料的員工才能存取。我們的建築物與電腦皆受到保護。電腦密碼與其他系統防護措施可保護您的資料安全。

若要進一步了解我們如何保護您的文化資料，請瀏覽

uhc.com/about-us/rel-collection-and-use°

若要進一步了解我們的健康平等計劃，請瀏覽

unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html°

資源區

會員服務部：以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

1-877-542-8997, TTY 711

我們的網站：無論身在何處，都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的會員身分證。

myuhc.com/communityplan

UHC Doctor Chat：全天候與醫生進行視訊談話，不用在現場等待。

uhcdoctorchat.com

NurseLine：從護理師那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免付費)。

1-877-543-3409, TTY 711

Quit for Life®：免費協助您戒菸 (免付費)。

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®：在整個懷孕期間獲得支援。獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Live and Work Well：尋找文章、自我照護工具、護理人員以及心理健康和物質使用資源。

liveandworkwell.com



iStock.com/stockfour



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**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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 ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

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 UnitedHealthcare 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 інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 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) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទតាម TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking 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 UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711