



# Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

2022 年夏季

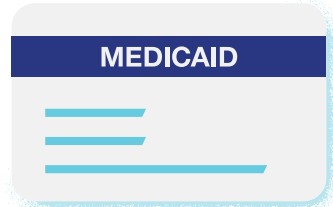
United  
Healthcare  
Community Plan  
聯合健康保險  
社區健保計劃

## 協助我們改善

我們希望了解您使用 UnitedHealthcare Community Plan 的體驗。您可能會接到電話、收到郵件或電子郵件，要求您完成會員問卷調查。如果您收到問卷調查，請填寫並讓我們知道您的想法。我們不會洩露您的回答。

## 延續承保範圍

請務必讓縣辦公室掌握您目前的聯絡資訊。請回報任何變更，您才不會錯過關於 Medi-Cal 承保範圍的任何重要資訊。



請透過線上、電話、電子郵件、傳真或親自向您當地的縣辦公室回報任何更新後的聯絡資訊，像是您的電話號碼、電子郵件地址或住家地址。

您可以前往 [dhcs.ca.gov/col](https://dhcs.ca.gov/col) 查看縣辦公室的清單。您也可以前往 [coveredca.com](https://coveredca.com) 或 [benefitscal.org](https://benefitscal.org) 線上更新聯絡資訊。

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 30449  
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-06-CA-CAID-CHINESE  
CSCA22MD0039077\_000



有健康的心靈，才有健康的身體

## 您無須孤軍奮戰

根據 National Alliance on Mental Illness，美國國內有數百萬名民眾罹患心理疾病。實際上，有 1/5 的成人和 1/6 的青少年有心理健康問題。常見的心理疾病之一是焦慮症。

焦慮症與一般的緊張和焦慮感受不同。焦慮症患者的害怕或焦慮感不會消失，還會隨著時間更加嚴重。

如果您有心理健康問題，我們可提供協助。您可以先採取幾個良好步驟：

- 撥打行為健康熱線  
**1-800-435-7486**，TTY 711
- 向醫療照護人員預約諮詢
- 請前往 [cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth) 進一步了解心理健康



istock.com/monkeybusinessimages

## 專屬於您

### 取得個人化的健康計劃資訊

註冊 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 後，您就會取得相關工具來協助您使用此計劃。您可以：

- 隨時查看會員身分證
- 取得福利使用方式的協助
- 尋找您附近的醫生或藥房
- 更新您的偏好設定，以您想要的方式來溝通，像是透過簡訊和電子郵件



立即註冊。僅需幾分鐘，  
然後您就可以隨時登入。請瀏覽  
[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 以開始使用。

## 為所有人提供健康照護

UnitedHealthcare 致力於打造更好的健康系統。無論會員的種族、國籍或身分，我們都會努力為所有會員提供高品質且水準一致的照護。

我們希望能聆聽您使用 UnitedHealthcare 服務的經驗。請撥打列於本電子報第 4 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼，讓我們知道我們的服務成效。



# 夏日活動清單

今年夏天，您可以將 5 個健康又有趣的活動列入待辦清單

您是否在為今年夏天的活動尋找好點子？您可以試試這 5 個簡單的活動。



**1. 出門走走，並記錄步數。**散步是低強度運動的絕佳選擇。使用手機上的計步應用程式來觀看您的進展。



**2. 造訪農夫市集。**與家人一同前往市集，了解您吃下肚的食物。如要取得優質又營養的農產品，農夫市集是個良好的來源。



**3. 舉辦烤肉或野餐。**夏天很適合與親朋好友在戶外用餐。請試試我們設計的食譜，做出清淡健康的配菜：[healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com)。



**4. 種出一片花園。**園藝對家庭來說是有意思又富有教育意義的活動。記下適當的種植方法，然後親眼看著花園成長茁壯。



**5. 參加運動比賽。**比起觀看運動賽事，實際參加會更有趣。您的孩子也會因為親自參與活動而感到興奮。

## 探索更多

想要尋找更多可以在今年夏天參與的活動嗎？請前往 [usa.gov/state-travel-and-tourism](http://usa.gov/state-travel-and-tourism) 查看各州的旅遊網站清單。

## 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。

**1-866-270-5785, 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](http://myuhc.com/communityplan)**

**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)。

**1-866-270-5785, TTY 711**

**Kick It California：**免費協助您戒菸和戒電子菸 (免付費)。

**1-800-300-8086, TTY 711**

**[kickitca.org](http://kickitca.org)**

**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](http://liveandworkwell.com)**

**健康教材資源庫：**請於以下網址存取和下載各種最新保健主題的健康教材：**[uhccommunityplan.com/ca](http://uhccommunityplan.com/ca)**。如有需要，可申請大型印刷、布拉耶點字法或其他語言。

**運輸：**若要取得任何健康計劃或 Medi-Cal 承保服務的運輸，請在預約前至少 3 個工作天與我們連絡。或在您有緊急預約時，盡快致電給您。

**1-866-270-5785, TTY 711**

**1-844-772-6623**

**案例管理：**需求較複雜的會員可獲得電話、家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。

**1-866-270-5785, TTY 711**



## 搶占先機

### 保健門診對即將返校的孩子來說十分重要

孩子在兒童期和青春期都應前往保健門診。這些健康檢查在返校前特別重要。保健門診可能包括：

- 身體檢查
- 疫苗
- 視力和聽力測試
- 討論身體活動和飲食
- 說話能力、營養、成長，以及整體社交和情緒里程碑的發展篩檢
- 您孩子的健康和健康史相關問題
- 實驗室檢查，例如尿液和血液檢查

在健康檢查期間，請詢問您孩子的醫生，確認您的孩子是否已接種最新疫苗。疫苗可保護您的孩子和他人免於生病。您可以前往 **[cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines)** 查看兒童疫苗施打時間表。如果您的孩子錯過了今年該接種的任何疫苗，現在還來得及補打。



**檢查身體。**請撥打電話給您孩子的醫生，立即預約健康檢查。若要尋找新的醫生，請瀏覽 **[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)**。或者，請撥打列於本電子報左側「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。

## 不歧视声明

歧视是违法行为。UnitedHealthcare Community Plan 遵守州和联邦民权法律。UnitedHealthcare Community Plan 不会因性别、种族、肤色、宗教、血统、国籍、族群识别、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而非法歧视、排斥或区别对待他人。

UnitedHealthcare Community Plan 提供：

- 面向残疾人士的免费协助及服务，以协助他们更好地沟通，例如：
  - 合格的手语译员
  - 其他格式的书面信息（大号印刷体、音频、可访问的电子格式、其他格式）
- 面向母语为非英语的人士的免费语言服务，例如：
  - 合格的口译员
  - 用其他语言书写的信息

如果您需要这些服务，请在太平洋标准时间（PST）周一至周五上午 7 点至下午 7 点之间联系 UnitedHealthcare Community Plan 国家法定节假日除外，电话是 **1-866-270-5785**。如果您听不清或说不清楚，请致电听障专线 (TTY) **711**。如果您提出请求，本文件可以盲文、大字体、磁带或电子形式提供给您。如需索取上述任何一种格式的复本，请致电或写信至：

UnitedHealthcare Community Plan of California  
4365 Executive Drive, Suite 500  
San Diego, CA 92121

**1-866-270-5785**, 听障专线 (TTY) **711**

---

## 如何提出申诉

如果您认为 UnitedHealthcare Community Plan 未能提供这些服务，或因性别、种族、肤色、宗教、血统、国籍、族群识别、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而以其他方式非法歧视，您可以向 UnitedHealthcare Community Plan 的公民权利协调员提出申诉。您可以通过电话、书面、面对面或电子方式提出申诉：

- **电话：**请在太平洋标准时间（PST）周一至周五上午 7 点至下午 7 点之间联系 UnitedHealthcare Community Plan 民权协调员，国家法定节假日除外，电话是 **1-866-270-5785**。如果您听不清或说不清楚，请致电 **711**。
- **电子方式：**电子邮箱：**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

连同所有声明一起发送：

- **书面方式：**填写投诉表或写信并发送至：

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

- **面对面：**按以下地址访问您的医生办公室或 UnitedHealthcare Community Plan of California，并表明您想提出申诉。

UnitedHealthcare Community Plan of California  
4365 Executive Drive, Suite 500  
San Diego, CA 92121

---

## 民权办公室 — 加利福尼亚州卫生保健服务部

您也可以通过电话、书面或电子方式向加利福尼亚州卫生保健服务部、民权办公室提出民事权利投诉：

- **电话：**请致电 **916-440-7370**。  
如果您说不清楚或听不清，请致电 **711**（电信中继服务）。

- **电子方式：**发送电子邮件至 **CivilRights@dhcs.ca.gov**。

- **书面方式：**填写投诉表或发送信件至：

Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
P.O. Box 997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413

如需下载投诉表格，请访问：[http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)。

---

## 民权办公室 — 美国卫生与公众服务部

如果您认为您因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而受到歧视，您也可以通过电话、书面或电子方式向美国卫生与公众服务部民权办公室提出民事权利投诉：

- **电话：**请致电 **1-800-368-1019**。  
如果您说不清楚或听不清，请致电 TTY/TDD **1-800-537-7697**。

- **电子方式：**访问民权办公室的投诉门户网站：  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

- **书面方式：**填写投诉表或发送信件至：

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

如需下载投诉表格，请访问：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

## **English**

ATTENTION: If you need help in your language call 1-866-270-5785 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-866-270-5785 (TTY: 711). These services are free of charge.

## **الشعار بالعربية (Arabic)**

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). هذه الخدمة مجانية.

## **Հայերեն պիտակ (Armenian)**

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյուրթեր: Չանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

## **简体中文标语 (Chinese)**

请注意：如果您需要以您的语言获得帮助，请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体文件。请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

## **ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)**

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5784 (TTY 711) ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5785 (TTY 711)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

## **हिंदी टैगलाइन (Hindi)**

ध्यान दे: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं निःशुल्क हैं।

## **Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)**

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais ua koj hom lus hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Muaj kev pab dawb thiab kev saib xyuas rau cov neeg xiam oob qhab, xws li muab sau ua cov ntawv su thiab luam tawm ua cov ntawv loj. Hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Cov kev saib xyuas no yog pab dawb xwb.

## **日本語表記 (Japanese)**

注意：日本語での対応が必要な場合は 1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスもご用意しております。1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。これらのサービスは無料でご提供いたします。

## **한국어 (Korean)**

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 점자나 큰 활자로 된 문서 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 이들 서비스는 무료로 제공됩니다.

## **ພາສາລາວ (Laotian)**

ເລື່ອງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການໃຫ້ຄົນພິການນຳອີກເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນ ນຸນ ແລະ ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

## **Mien Tagline (Mien)**

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-866-270-5785 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-866-270-5785 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.



## **ឃ្លាជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)**

ចំណាំ៖ បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារជាអក្សរពុម្ពធំក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

## **(Farsi) مطلب به زبان فارسی**

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولی، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

## **Русский слоган (Russian)**

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

## **Mensaje en español (Spanish)**

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

## **Tagalog Tagline (Tagalog)**

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

## **แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)**

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์และเอกสารที่ต้องพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

## **Примітка українською (Ukrainian)**

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати

документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

**Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)**

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.