



Health Talk



iStock.com/Geberf6

2022 年夏季

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



抹上防護

今年夏天，無論您在何時外出，全家人都應該塗抹防曬霜。請使用廣效、防水且防曬係數 (SPF) 為 30 或更高的防曬霜。

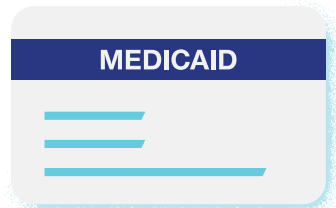


iStock.com/agrobacter

延續承保範圍

更新須知

Medicaid 成員每年都應更新資格以延續承保範圍。請務必及時更新，否則您的權益可能會終止。您可透過幾種方法進行更新。辦理方法包括：



- 臨櫃
- 電子郵件
- 線上
- 電話



請別錯過。請前往 uhc.care/pch2gc 以進一步了解位於華盛頓州的 Medicaid 更新。



有健康的心靈，才有健康的身體

協助孩子和家庭度過艱困的時期

UnitedHealthcare 和 Sesame Street® 希望能讓孩子成長為更聰明、更強壯且更善良的人。因此，他們攜手合作，創作了 3 本故事書。這些故事可以協助孩子和他們的家人學習如何面對困境。

請瀏覽 uhcommunityplan.com/grow 以閱讀或下載這些故事。

Bounce Back (蹲得越低，跳得越高)
一家人遭逢了巨大的改變，並學習如何面對挑戰。

Looking for Special (尋找珍寶)
一家人經歷了艱困的時期，但變得更加強大。

The Monster Dash (怪物衝衝衝)
一家人努力面對成癮問題並展現關懷。



istock.com/monkeybusinessimages

專屬於您

取得個人化的健康計劃資訊

註冊 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



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 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。



4. 種出一片花園。園藝對家庭來說是有趣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 查看各州的旅遊網站清單。



iStock.com/eggeegjlew

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:無論您身在何處, 都可以尋找醫生、檢視福利、下載會員手冊或查看會員身分證。
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®:在懷孕期間取得協助, 並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

行為健康熱線:取得心理健康和物質使用問題的協助。

1-800-435-7486, 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 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。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。



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 ቁጽረ 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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទ 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 UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711