



# Health Talk

通往健康人生的旅程

iStock.com/Goodboy Picture Company



2024 年冬季

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

## 重點摘要

當您生病或受傷時，您知道該去哪裡嗎？請參閱第 3 頁以了解可為您提供所需照護的最佳地點。



預防性照護

## 健康的開始

請醫生為您做年度健康檢查

與您的主治醫生預約門診時間，開始健康的一年。您的所有家庭成員每年都應該安排與醫生進行一次年度健康檢查。

此次就診包含在您的健康計劃承保範圍內。就診期間，您會取得可能需要的任何篩檢或疫苗。在這個冬季，請務必詢問您的醫生是否需要接種 COVID-19 疫苗和流感疫苗。



需要新的醫生？我們可以協助尋找。請撥打第 4 頁的會員服務免付費電話。

UnitedHealthcare Community Plan  
1132 Bishop Street, Suite 400  
Honolulu, HI 96813

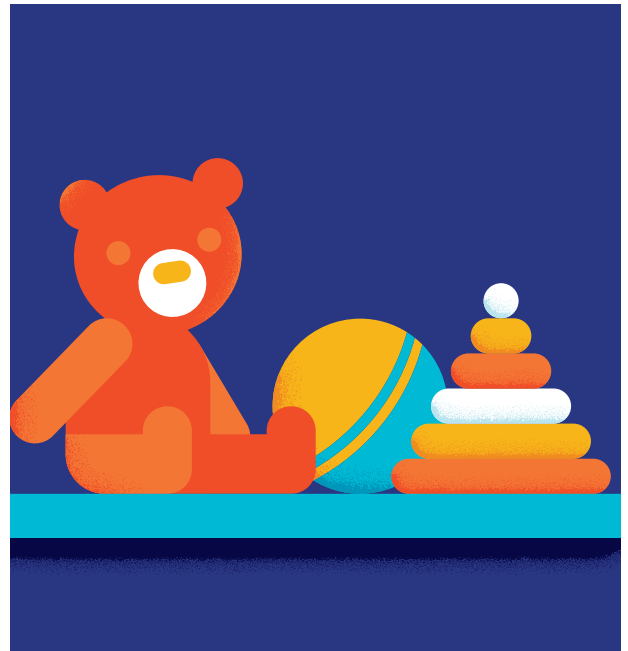
UNHC-112-HI-ABD-CHINESE  
CSHI24MD0167466\_000

# 哦，寶貝！

## 在懷孕期間取得照護的獎勵

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，且前者的機率是後者的 3 倍。如果您懷孕了，請儘早並經常請醫生進行檢查。這有助於確保您和嬰兒的健康。每次就診時，都會檢查體重、血壓和尿液。您可以聽聽嬰兒的心跳。您也會接受檢測，以便及早發現問題。

當您前往這些門診時，您可以透過我們的 Healthy First Steps® 計劃獲得獎勵。請瀏覽 [uhhealthyfirststeps.com](http://uhhealthyfirststeps.com) 以在第一次就診後註冊，或撥打 1-800-599-5985，TTY 711 以取得詳細資訊。



### 心理健康

## 您得了 SAD？

### 戰勝季節性憂鬱的秘訣

季節性情緒失調 (SAD) 是憂鬱症的表現。它經常在陰冷的冬季月份發生，症狀包括悲傷、情緒低落、嗜睡和體重增加。如果您認為自己有 SAD，請試試以下自我照顧秘訣：

- **運動。**我們已經知道身體活動能協助人們改善情緒以及紓解壓力。散步、做瑜珈或在室內游泳都可以讓您活動身體。
- **從事戶外活動。**即使冬季可能有著多雲的天空，戶外的光線也能協助您改善情緒。穿上保暖衣物並在午休時間外出散步。如果您必須待在室內，請坐在窗戶旁邊。
- **服用維他命。**SAD 與維他命 D 攝取不足有關。請諮詢您的醫生是否能攝取維他命 D 或其他補充劑

iStock.com/Fly View Productions

疾病或傷害

## 知道該去何處

當您生病或受傷時，您可能不想花時間等候健康照護門診。選擇適當的求診之處，有助於您更快獲得所需治療。

### 您的主治醫生何時才能為您提供照護？

如果是大多數的疾病和傷害，您求助的首要之處應為自己的主治醫生辦公室。他們可以為您提供在家照護的建議，也可以打電話給您的藥局開立處方箋。

### 何時應該需要緊急護理？

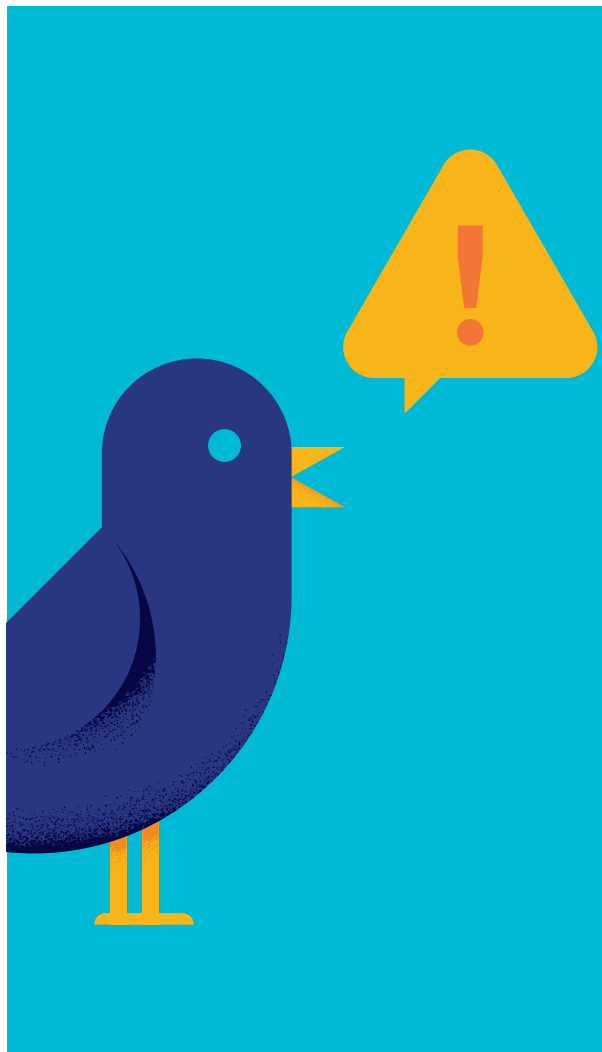
如果您無法去找您的醫生，可以前往緊急護理中心。緊急護理中心專收小病輕傷的無預約掛號病人。

### 何時該去急診室？

急診室專收危急的重病患者。



iStock.com/Chirnapong



### 癌症篩檢

## 擊敗癌症

### 進行篩檢以儘早發現癌症

如果您是高風險族群，進行癌症篩檢就非常重要。及早發現癌症，就能更容易治療。在下次門診時，請詢問您的醫生有關這些篩檢的資訊。

#### 大腸直腸癌篩檢

建議 45 歲至 75 歲的成年人進行大腸直腸癌篩檢。請與您的醫生討論最適合您的篩檢選項。

#### 子宮頸癌篩檢

21 歲至 29 歲的女性應每 3 年做一次巴氏抹片試驗。30 歲至 65 歲的女性應每 5 年做一次巴氏抹片試驗和 HPV 檢查。巴氏抹片試驗結果一貫正常的女性可在 65 歲停止檢查。

#### 攝護腺癌篩檢

55 歲至 69 歲的男性應自行決定是否進行篩檢。如果您屬於這個年齡層，請諮詢您的醫生是否要進行篩檢。

#### 肺癌篩檢

如果 55 至 80 歲的成年人過去曾大量吸菸，而且目前仍在吸菸 ( 或已在過去 15 年內戒菸 )，應詢問醫生是否需進行肺癌篩檢。





iStock.com/Hero Images

## 會員資源

# 專屬於您的資訊

我們想以最簡單的方式，讓您盡量善用您的健康計劃。身為我們的會員，您擁有許多可用的服務和福利。

**會員服務部：**取得問題和疑慮的協助。以任何語言尋找醫療照護人員或緊急護理中心、提出福利問題或協助預約掛號 ( 免付費 )。

**1-888-980-8728, TTY 711**

週一到週五上午 7:45 到下午 4:30 (HST)

**myuhc.com：**我們的網站讓您在一個地方就能取得所有健康資訊。無論身在何處，您都可以找到醫療照護人員、檢視您的福利或查看您的會員身分證。

**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

**UnitedHealthcare 應用程式：**隨時隨地存取您的健康計劃資訊。檢視您的承保範圍和福利。尋找附近的網路醫療護理提供者。檢視您的會員身分證、取得前往醫療照護人員辦公室的路線指引，以及更多其他功能。

**在 App Store® 或 Google Play™ 上下載**

**NurseLine：**從護理師那裡獲得全天候的免費健康建議 ( 免付費 )。

**1-888-980-8728, TTY 711**

**交通：**您可以在往返醫院和藥房時使用乘車服務。若要安排乘車，請至少在門診前 2 個工作天致電 ModivCare ( 免付費 )。

**1-866-475-5746, TTY 1-866-288-3133**

**親自前來：**我們的辦公室開放時間為週一到週五上午 7:45 到下午 4:30 (HST)。

**Oahu：**1132 Bishop Street, Suite 400, Honolulu, HI 96813

**Hilo：**45 Mohouli Street, Suite 204, Hilo, HI 96720

**Maui：**340 Hana Highway, Suite B, Kahului, HI 96732

**照護管理：**這項計劃適用於有慢性病和複雜需求的會員。您可取得電話、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 )。

**1-888-980-8728, TTY 711**

**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](https://uhchealthyfirststeps.com)**

**數位化選項：**註冊接收電子郵件、簡訊及數位檔案，以更快取得您的健康資訊。

**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

### **English**

Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728**, TTY **711**, to tell us which language you speak.

### **Ilocano**

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

### **Traditional Chinese**

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

### **Korean**

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

### **Vietnamese**

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.