



# HealthTALK

2019 年夏季

 **UnitedHealthcare**  
Community Plan  
聯合健康保險  
社區健保計劃

## 您知道嗎？



根據美國疾病控制與預防中心的數據，只有大約一半的美國成年人符合有氧運動的運動指南。步行、跳舞、游泳等各種有利身心的活動，能幫您在今年夏天全身動起來。

## 無需等候。

當您打電話預約掛號時，請務必告知病況。這有助於讓對方了解如何安排您的預約時間。您應該能夠在以下時間範圍順利掛號。

- **急診**：立即護理，每週 7 天，每天 24 小時。無需事先授權。
- **緊急護理和 PCP 兒科門診**：24 小時內。
- **PCP 成人門診**：72 小時內。
- **成人和兒童 PCP 例行門診**：21 天內。
- **成人和兒童例行行為健康門診**：21 天內。
- **專家門診或非緊急醫院護理**：4 週內。



**需要協助？**如有掛號方面的問題，請聯絡我們。撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，**TTY 711**。


# 協助就在眼前。



## 戒酒和處方問題。

治療物質使用，有助於提升您的生活品質。協助您或您所愛的人先與醫生、護士或諮詢師交流意見。以下是復原之路的開始：

- **立即尋求協助。**
- **積極參與。** 持續就診。提出各種問題。
- **尋找適當的計劃。** 有各種不同類型的協助。確保計劃適合您。
- **獲得家人和朋友的協助。** 別認為光靠一人之力就能慢慢變好。要有人可以幫忙您，別人的建議對您有好處。
- **參加支援團體。** 與那些「曾有相同遭遇」的人交談會有非常大的幫助。


 **進一步了解。** 瀏覽 [LiveAndWorkWell.com](http://LiveAndWorkWell.com)，進一步了解如何治療物質使用疾患 (substance use disorders) 和精神疾病。

## 控制哮喘。

老年人可能更不易控制哮喘。研究人員正在找出原因。以下是一些需要注意的事項：

- **藥物。** 因其他健康問題而服用的處方藥，可能會造成哮喘病情更加惡化。其中包括阿斯匹靈和其他止痛藥、血壓或心臟病藥物以及青光眼滴眼液。
- **其他慢性疾病。** 胃食道逆流疾病和憂鬱症會讓哮喘病情惡化。
- **肥胖。** 60 歲以上超重或肥胖的成年人哮喘發病率較高。

當您去看醫生時，請提及您對哮喘的任何疑慮。記錄全年您注意到的任何變化。

 **我們可為您提供協助。** 我們有疾病管理計劃。這些計劃能幫助患有哮喘、糖尿病和其他慢性病的人。撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY **711**，了解詳情。

## 是中風嗎？

當大腦中的血管破裂或阻塞時，就會引發中風。根據受影響的大腦區域以及治療開始前的時間長短，中風倖存者可能會有輕度至重度殘疾。

### 症狀。


了解中風的症狀有助於快速獲得醫療協助。症狀包括突然間：

- 臉部、手臂或腿部麻木或虛弱。
- 混亂、說話或理解困難。
- 單眼或雙眼視力改變。
- 行動不便或失去平衡感。
- 嚴重的頭痛。
- 困倦。
- 噁心或嘔吐。

### 徵兆。

有 3 個簡單的作法可以協助您確定某人是否出現這些症狀。如果有人中風，他們可能無法：

- 微笑。
- 舉起雙臂。
- 條理清楚地唸完簡單的句子。

 **動作迅速。** 一開始出現疑似中風的徵兆時，馬上撥打 **911**。立即搶救非常重要。


# 了解您的各項指標。

## 控制血壓很重要。

美國約有三分之一的成年人患有高血壓，但其中只有半數的人高血壓得到控制。英文的高血壓 (high blood pressure) 也稱為 hypertension。最新的醫學指南將測得 130/80 或更高的血壓稱為第一期高血壓。

高血壓通常沒有任何症狀。因為它可能導致嚴重的問題，所以務必進行治療。您可以採取一些措施來控制血壓。

- 每天攝取少於 1,500 毫克的鹽。
- 食用富含水果和蔬菜的健康飲食。
- 限制飲酒，女性每天 1 杯，男性 2 杯 (或更少)。
- 維持標準體重。
- 保持運動習慣。每天 3 次快走 10 分鐘，一星期 5 天。開始運動計劃之前，請先諮詢您的主治醫生 (PCP)。
- 不吸菸。

 **看醫生。** 如果生活方式的調整無法降低血壓，醫生可能會建議用藥。目前有很多種降血壓藥物。務必定期回診。經常檢查您的血壓。



## 全力以赴。

### 您可以預防 2 種常見疾病。

免疫接種不僅適用於兒童。成年人也需要。如果您年滿 60 歲，請詢問醫生關於施打帶狀疱疹和肺炎鏈球菌感染症的疫苗。

帶狀疱疹是由帶狀疱疹病毒引起的。和水痘屬於同一類的病毒。它會引發皮疹，造成疼痛的神經問題。建議 60 歲 (含) 以上的成年人施打這種疫苗。

肺炎鏈球菌感染症是由肺炎鏈球菌細菌引起的。它可能導致嚴重的感染，如某些類型的肺炎 (肺部感染) 和腦膜炎 (腦部感染)。建議 65 歲 (含) 以上的所有成年人施打這種疫苗。吸菸或患有哮喘的年輕人也應該施打疫苗。

 **找個時間來做健康檢查?** 一年造訪您的主治醫生 (PCP) 一次進行健康檢查。詢問您可能需要的疫苗和檢測。需要找新的主治醫生嗎?撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，**TTY 711**。或者也可瀏覽我們的會員網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或使用 UnitedHealthcare **Health4Me**® 應用程式。





# 得到適當的護理。

可以獲得所需護理的地方。

當您生病或受傷時，選擇合適的地方可以協助您更快得到醫治。選擇主治醫生 (PCP) 非常重要。在您有緊急需求之前，先預約掛號 PCP。

盡可能去看您的 PCP。您的 PCP 可以輕鬆調閱您的病歷、了解您的健康狀況，甚至可以提供當天預約掛號以滿足您的需求。如有以下需要或症狀，您可能要去找 PCP：


- 皮疹。
- 施打流感疫苗。
- 輕傷。
- 耳朵疼痛。

如果您無法去看 PCP，可以前往緊急護理中心。緊急護理中心專收無預約掛號的病人。遇到以下狀況時，您可能需要緊急護理：

- 咳嗽或感冒。
- 胃痛。
- 發燒或喉嚨痛。
- 輕微割傷或燒傷。

急診室專收危急的重病患者。只有自認病情或傷勢若得不到立即的治療，恐有造成死亡或殘疾之可能時，才需到到急診室。

有關一般健康方面的問題，可撥打免費電話諮詢 NurseLine<sup>SM</sup>，電話號碼是 **1-888-980-8728**，**TTY 711**，每週 7 天，每天 24 小時。經驗豐富的護理師可以為您提供資訊並回答以下問題。

 **我們在此為您服務。** 從安排檢查到尋找醫生，您可以信賴我們盡快協助您就診。如果有任何疑問，請致電會員服務部，免費電話 **1-888-980-8728**，**TTY 711**。



## 資源區。

**會員服務部：**以任何語言 (免費電話) 尋找醫生、提出福利問題或投訴。

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

**我們的網站和應用程式：**無論身在何處，都可以找到醫生、閱讀您的會員手冊或查看您的身分證。

**[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

**NurseLine<sup>SM</sup>：**從護士那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

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

**Hawai'i Tobacco Quitline：**免費協助您戒菸 (免費電話)。

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**  
**[hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org)**

**全國家庭暴力熱線：**獲得支援、資源和建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**  
**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

**想以電子方式接收資訊？**致電會員服務部並告知我們您的電子郵件地址 (免費電話)。

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



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？ 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 <b>1-888-980-8728</b> に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).