

## 資源領地

**Member Services (會員服務中心)** 免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357** (打字電話 711)。

**NurseLine (護士熱線)** 護士每週 7 天，每天 24 小時免費提供健康建議。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357** (打字電話 711)。

### Our website (我們的網站)

使用我們的服務提供者名錄或閱讀會員手冊。

**MyUHC.com/CommunityPlan**

### National Domestic Violence

#### Hotline (全國家庭暴力熱線) 免費

獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助。

**1-800-799-7233**

(打字電話 **1-800-787-3224**)

### National Dating Abuse

**Helpline** Teens can ask questions and talk to a teen or adult (toll-free).

**1-866-331-9474**

(TTY **1-866-331-8453**)

### Smoking Quitline (戒菸熱線)

免費獲取戒菸幫助。

**1-800-QUIT-NOW**

(**1-800-784-8669**)

### Text4baby 獲取關於懷孕和嬰兒首年

的短信。發送短信 **BABY** 到 **511411**

可獲得英文資訊。或者請在 **text4baby.org**

註冊。



## 我們以您的語言交流

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728** (QExA) or **1-877-512-9357** (QUEST). TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728** (QExA) wenno **1-877-512-9357** (QUEST). TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728** (QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (QUEST). TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728** (QExA) 或 **1-877-512-9357** (QUEST)。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728**(QExA) 또는 **1-877-512-9357**(QUEST)번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

# Health TALK



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## 您懷孕了？



請在 Twitter 上關注我們：[@UHCPregnantCare](https://twitter.com/UHCPregnantCare)。您可獲知有用的貼士、妊娠過程的相關資訊及重要的妊娠期提示。我們可以使照顧您本人和您的寶寶稍微輕鬆一點。請訪問 [bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy)。

## 馬上行動

### 是預約體檢的時候了

春季就致電預約「兒童體檢」，避開夏季高峰。獲取入學、運動或夏令營所需的體檢證明。學齡兒童和青少年需前往醫生處接受一年一度的兒童體檢。體檢時，醫生將：

- 測量您孩子的身高、體重和體質指數 (BMI)。
- 為您的孩子提供所需的免疫接種。
- 向您的孩子傳授健康和 safety 知識。
- 確保您的孩子發育良好。



**尋找合適的醫生**。需要為您的孩子找一位新醫生嗎？請訪

問 [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) 或致電會員服務中心

免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**

(打字電話 711)。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**

(打字電話 711)



## 會員手冊

您是否為您本人或您的孩子閱讀過會員手冊？它是一個很好的資訊來源，能告訴您如何使用您或您孩子的計劃。其內容包括：

- 您或您的孩子可能享有的福利和服務。
- 您或您的孩子不享有的福利和服務(不保規定)。
- 獲得基本醫療服務、非營業時間醫療服務、行為健康醫療服務、專科醫療服務、醫院醫療服務和緊急醫療服務的地點、時間和方式。
- 如何查找網路服務提供者。
- 處方藥給付的方式。
- 您或您的孩子在外地需要醫療服務時該怎麼辦。
- 您或您的孩子在何種情況下以及透過何種方式可以獲得網外服務提供者的醫療服務。
- 您是否需要提交索賠，以及索賠的時間和方式。
- 您的計劃如何決定承保哪些新技術。
- 會員權利和責任。
- 我們的隱私政策。
- 如何對保險決定提出投訴或上訴。
- 如何請求提供口譯員或尋求其他語言或翻譯幫助。



**瞭解所有資訊。** 您可以線上閱讀

會員手冊，網址為 **MyUHC.com/**

**CommunityPlan**。請按「立即註冊」按

鈕。然後，輸入您的會員 ID 卡資訊。會員手冊的鏈結在「福利和保險」章節中。或致電會員服務中心免費電話，要求向您郵寄手冊副本。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**（打字電話 **711**）。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**（打字電話 **711**）。

## 正確的醫療服務

我們希望您能在正確的時間和地點接受正確的護理。我們不希望您接受的護理太少，或接受您根本不需要的護理。此外，我們還必須確保您接受的護理屬於受保福利。我們透過資源管理 (UM) 來實現這一目標。只有醫務專業人員才可進行 UM。我們不提供物質激勵，也不會因任何人拒絕接受所需護理而以任何方式提供獎勵。



**對 UM 有何疑問嗎？**請致電會員服務中心免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**（打字電話 **711**）。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**（打字電話 **711**）。請求與資源管理人員交談。我們將介紹 UM 如何運作以及對您的護理有何意義。

## 關「心」風險

### 新的心臟血管指南

心臟病預防最新指南最近出爐。它們指出了導致心臟病和中風的風險因素，其中包括血壓、肥胖、膽固醇和生活方式等。您的年齡、性別、種族和家族史也在範圍之內。

新指南推薦服務提供者們使用一種線上風險計算器。它能具體分析每一個人的整體風險。然後，您的服務提供者將根據情況與您一同研究降低風險的方法。這可能包括生活方式的改變和/或藥物治療。

您的血壓和膽固醇的目標值或許有別於曾經的目標值。現在他們都具體針對您。



**看主治醫生。** 向他或她詢問關於心臟病風險因素的資訊。請訪問 **Heart.org**，瞭解關於新指南的更多資訊。

# 控制病情

把您的糖尿病放在首位。

這就需要進行持久、細緻的監察，以控制糖尿病病情。定期檢測有助於您瞭解進展情況。您為做其中的哪些測試？

- **A1C 血液檢測**：此項化驗顯示您在過去二到三個月內的血糖控制狀況。它可讓您瞭解治療效果。請每年檢測三到四次。
- **膽固醇**：糖尿病與膽固醇的結合將會損害您的心臟。您的醫生將告訴您需要達到的 HDL 和總膽固醇指數。請每年檢測一次。
- **腎功能**：糖尿病會損害您的腎。此項檢測將確保您的腎正常運行。請每年檢測一次。
- **擴瞳眼科檢查**：如果糖尿病未得到控制可能導致失明。在此項檢測中，滴眼液將放大瞳孔，以便檢查您的視網膜。它有助於在您發現問題之前找到問題所在。請每年檢測一次。



**我們提供方便。** 這些檢測是受保福利。在安排預約或尋找醫生方面需要幫助？請致電 會員服務中心免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**（打字電話 711）。



## 將 MyUHC.com 為己所用

1. 列印會員 ID 卡。如果您丟失 ID 卡，您可以隨時列印該卡。
2. 瞭解您的保險給付。想瞭解某項服務是否在您的計劃承保範圍內嗎？在這裡可以輕鬆地瞭解準確的資訊。
3. 跟蹤索賠。查看您透過健康計劃獲得的所有服務，不需要任何文書工作。
4. 查找醫生、診所或醫院。輕鬆地搜索離您較近的網內提供者。
5. 進行個人健康評估。這有助於我們根據您的需求為您提供最佳健康醫療服務。



**很簡單。** 會員們，請進入 **MyUHC.com/CommunityPlan**。請按「立即註冊」按鈕。然後，輸入您的會員 ID 卡資訊。這樣便可以使用 **MyUHC.com** 了。

# 人類乳頭狀瘤病毒 (HPV) 疫苗

為所有前青春期兒童而準備。

人類乳頭狀瘤病毒 (HPV) 是最常見的性傳播感染。絕大部份情況下它是無害的，且能自行消失。但在少數情況下它會導致癌症。許多女性的子宮頸癌因它而起。它也會導致男性和女性的肛門癌和咽喉癌。

現在已有 HPV 疫苗。最開始它只針對女孩接種注射。現在也建議對男孩接種注射。該疫苗在青少年進入性活躍期前接種注射最為有效。兒童應在 11 至 12 歲之間接種注射。不過該疫苗早至 9 歲或晚至 26 歲接種注射都可行。

HPV 疫苗分三次接種注射。請在您前青春期孩子的下次體檢中諮詢。

四分之三的人會在他的一生中感染 HPV。



**需要搭車嗎？**我們可負責您前往醫療預約的交通。請致電會員服務中心免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**（打字電話 711）。

## Health E. Hound 醫生問答

問：兒童需要進行多少體育活動？

答：「運動起來」(Let's Move) 活動說兒童應每天有 60 分鐘的活動時間。

並非每次活動時間必須達到 60 分鐘。

「運動起來」活動由第一夫人蜜雪兒·奧巴馬發起。她的使命是減少青少年肥胖率。堅持鍛煉是維持健康體重的途徑之一。當然它還有其他益處。「運動起來」顯示堅持鍛煉的兒童能夠：

- 更放鬆、對自己感覺更好。
- 更加投入學習。
- 發展健康的骨骼、肌肉和關節。
- 夜間睡眠得到改善。



**瞭解更多詳情。**請訪問 [LetsMove.gov](http://LetsMove.gov)，為您和您的家人瞭解關於健康飲食和活動的更多貼士。



## 預防嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 的 5 個貼士

嬰兒猝死綜合症 (SIDS) 是指嬰兒因不明原因死亡的情況。它常發生於 2-3 個月大的嬰兒。導致 SIDS 的原因無法明確。但您可透過以下方法減少 SIDS 的風險：

1. 讓寶寶仰躺睡覺。
2. 為安全起見，寶寶睡覺的搖籃裡不放置毯子、玩具、枕頭或其他柔軟的物品。
3. 妊娠期或在寶寶身邊時請勿抽煙。
4. 請給寶寶穿著輕薄衣服入睡，並保持室內的舒適涼爽。
5. 請關照您寶寶的人也遵循以上原則。



## Lead Away!™ (遠離血鉛！)

幫助預防鉛中毒

支持 UnitedHealthcare 和《芝麻街》(Sesame Street) 的非營利組織 Sesame Workshop 攜手合作，製作了《遠離血鉛！》(Lead Away!) 這一節目，向千萬家庭傳播血鉛檢測並防止血鉛中毒的資訊。請確保您的家人都瞭解以下避免血鉛的安全小貼士：

- 避開塵土。告訴您的孩子避開塵土堆積的物品。您可透過定期灑水和拖地來預防血鉛。
- 入門前脫去鞋子。這是避免將外部的污泥和塵土帶入室內的簡易方法。
- 吃東西前洗手。一邊洗手一邊教您的孩子如何用溫水和肥皂洗手。每次洗手時間不少於 20 秒。
- 清除脫落的油漆。如果您家中有脫落的油漆，請聯絡您當地的健康部門，幫助您找到最好的清除方法。
- 檢查您孩子的玩具。檢查您孩子的玩具，看是否落滿塵土或有任何缺口或損壞的部位。請訪問美國消費品安全委員會網站 [cpsc.gov](http://cpsc.gov)，瞭解玩具的召回。

血液檢測可幫助您瞭解孩子的身體裡是否含有血鉛。瞭解是否含有血鉛很重要，它能確保您的孩子在需要的情況下得到幫助。向您的醫生諮詢何時是檢測您的孩子的最佳時間。通常情況下，孩子在 1-2 歲前接受檢測。



瞭解血鉛。請訪問

[sesamestreet.org/lead](http://sesamestreet.org/lead)

瞭解更多資訊。

下載一張《遠離血鉛！》卡以及一場兒童特別活動！



123  
SESAME STREET

UnitedHealthcare  
Community Plan

始終保持健康習慣的夥伴

TM/© 2014 Sesame Workshop



## 與您的青少年期 孩子交流

青少年生育率目前下降到歷史最低。父母可幫助維持這一數據。如果您的孩子正處於青少年期，請您務必與他或她交流性知識。這裡是摘自「全美預防青少年懷孕計劃」的 8 個貼士：

1. 請明確自己的性價值觀。
2. 儘早並盡可能多地與您的孩子交流性知識。請直接了當！
3. 瞭解您的孩子所在之處、在做什麼、和誰在一起。
4. 阻止過早、頻繁和穩定的約會。
5. 請勿讓您的女兒與年長的男生約會。  
或請勿讓您的兒子與年幼的女孩約會。
6. 為您的孩子提供比在青少年期間為人父母而更好的選擇。
7. 告訴您的孩子您非常重視教育。
8. 從小就與孩子建立穩固、親密的關係。



**瞭解詳情。** 請訪問

**TheNationalCampaign.org**，  
查看這些貼士的具體內容。

**StayTeen.org** 是一個很好的、供青少年訪問的預防懷孕網站。

## 肺結核 (TB) 仍很常見

肺結核 (TB) 是一種慢性細菌感染。它透過空氣傳播。通常這種疾病會損害肺部。也有可能損害身體的其他部位。如果不予以治療，可能會致命。

有一些人感染了肺結核但沒有任何症狀。這些人不具傳染性。這被稱為潛伏性肺結核。當人們感染到肺結核並有咳嗽等症狀出現時，這一疾病被稱為活動性肺結核。活動性肺結核極具傳染性。

- **您是否曾接觸過肺結核？**向您的醫生諮詢是否需要檢測。您可接受皮試或胸部 X 光。
- **您是否患有潛伏性肺結核？**您可透過服用藥物，避免其發展成為活動性肺結核。
- **您是否患有活動性肺結核？**您必須服用抗生素來殺滅細菌。很重要的一點是遵醫囑按時服藥。

## 尊敬老人

瞭解虐待老人的警示信號。



每年的 6 月 15 日是認識虐待老年人問題世界日。據統計，約有 500 萬老人受到虐待和忽視。殘疾人也會是受害者。

虐待老人可發生在任何種族的男性或女性身上。虐待包括身體、精神或性虐待。它包括剝削、忽視或遺棄。可發生於家中或長期護理機構。虐待者包括親人或雇傭的看護人員。

許多被虐待的老人或殘疾人都默默經受一切。虐待和忽視的警示信號可能包含以下情形：

- 瘀傷、酸痛或其他受傷。
- 自閉或抑鬱。
- 財務狀況有所變化。
- 褥瘡、衛生條件惡劣或原因不明的消瘦。
- 頻繁與看護人員或親人爭吵。



**舉報情況。** 如果您或您關心的某人可能是被虐待的長者，請尋求幫助。如果您舉報的虐待者是某位家人，請致電您當地的成人保護服務辦公室。如果您舉報的虐待者是長期護理機構人員，請致電當地的長期護理申訴專員。您可在您的電話簿或線上找到它們的電話號碼。

# 為您的健康負責

做您健康護理的夥伴。

做好就診準備可以幫您充分利用這次就診。這樣做可以確保您的服務提供者瞭解您已經接受的所有醫療護理。下面列出了如何管理您的健康護理：

1. 在就診之前，**考慮您希望從這次就診中得到什麼**。設法將注意力集中在您需要得到幫助的前三件事情上。
2. **告訴服務提供者您定期服用的任何藥物或維生素**。帶上書面清單，或者隨身帶上藥品本身。
3. **告訴提供者您正在看的其他服務提供者**。包括行為健康服務提供者。告知他們已經為您開具的任何藥物或治療。
4. 如果您正在看一名專科醫生，**請向他或她索要一份檢查報告**。獲取任何檢測結果副本。在下次看主治醫生時將其拿給主治醫生。
5. **寫下您的症狀**。告訴您的醫生您有什麼感覺。提及任何新症狀及它們的開始時間。
6. **就診時帶人幫忙**。他或她可以幫您記住和寫下資訊。



**定期檢查**。一年找醫生進行一次體檢。您可以獲得所需的任何檢測或疫苗。想找新的服務提供者嗎？請訪問 **MyUHC.com/CommunityPlan**。

## 歡迎您的寶貴意見

UnitedHealthcare 社區計劃希望聽到關於您對我們計劃的體驗，也想獲得有關如何改進的建議。我們有一個會員顧問小組，在這個小組中，您可以告訴我們您的想法。小組每年會面四次：

- 討論不同的主題。
- 審查我們的會員手冊和其他材料。
- 請求得到您的回饋。

我們正在尋找符合以下條件的會員（或其法定代理人）：

- 年滿 18 歲或以上。
- 能夠前往會議。
- 想要進行改進。



**加入我們**。如果您希望成為這個小組的一員，請致電會員服務免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**（打字電話 711）。

