



HealthTALK

2020 年冬季



您的想法。

您可能會在未來幾週收到問卷調查的信件。該問卷將詢問您對 UnitedHealthcare Community Plan 的滿意度。如果您收到問卷調查，請填寫並寄回該問卷。我們不會洩露您的回答。您的意見可協助讓健康計劃更加完善。



iStock.com: Vectorios2016

健康的開始。

安排 2020 年度健康檢查。

不只兒童需要健康檢查。與您的主治醫生 (PCP) 預約門診時間，開始美好的一年。

家庭的每一個成員每年都應該安排與 PCP 進行一次健康檢查。您將可獲得各種所需的檢查和施打疫苗。您的 PCP 可針對通常沒有任何症狀的問題進行檢查。



PCP 是您的健康良伴。您可以利用每年健康檢查的機會，和他們討論與您切身相關的健康事宜。請教他們您所關心的任何健康問題。提出問題。您和他們可以共同制定計劃以及管理您的健康。



需要新的 PCP ? 我們可以協助您找到最適合的主治醫生。請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan 或撥打會員服務部免付費電話 **1-866-270-5785**，TTY **711**。

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

iStock.com: LightFieldStudios

iStock.com: Scar1984

想要從您的健康計劃獲得最大的價值？

加入我們並參加其中一個每月舉辦的社區聚會。參與我們的社區諮詢委員會，進一步了解您專屬的計劃和資源。提供意見回饋，讓我們能夠改進並為您提供更好的服務。出席整場聚會可獲得 \$25 禮品卡。

如有需要，我們甚至可以為您提供聚會的接送服務。聚會通常約 1 小時，而且會在大聖地牙哥的不同地點舉行。



參加聚會。 如需聚會日期和最接近您的地點，請撥打我們的免付費電話 **1-866-270-5785**，TTY 711。

克服冬季憂鬱。

季節性情緒失調的自我照顧。

季節性情緒失調 (SAD) 是憂鬱症的表現。SAD 好發於寒冷、黑暗的冬季。症狀包括悲傷、煩躁、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：

- 使用燈箱。燈箱會模擬太陽光。請教主治醫生您是否適合使用這種器材。
- 運動。我們已經知道身體活動能改善情緒以及抒解壓力。就算一整天只有短暫地動動身體，對健康也是有益處的。
- 從事戶外活動。即使是陰天，戶外的光線也能改善心情。外出散散步。在室內的時，離窗戶越近越好。
- 服用維他命。SAD 與維他命 D 缺乏有關。與您的醫生討論維他命 D 或其他補充品。



您得了 SAD？ 如果上述自我照顧秘訣並無法改善您的症狀，請與您的主治醫生聯繫。談話療法或抗憂鬱劑或許能改善情況。如需使用行為健康照護福利的資訊，請致電會員服務部免費電話 **1-866-270-5785**，TTY 711。或者瀏覽 LiveandWorkWell.com。



iStock.com: ttwinsterphoto

iStock.com: VictoriaBar

每個人都有可能受到虐待。

每年有數百萬名婦女、男子和兒童遭遇家庭暴力。在人際關係中的一方企圖控制另一方，這時候就會發生家庭暴力。可能發生在每個人身上。家庭暴力不分年齡大小、男性或女性、同性戀或異性戀、富人或窮人、黑人或白人。

施虐者可能會對受害者造成身體傷害。但虐待並不全是與肢體方面的傷害有關。他們還可能做其他事情，讓您感到恐懼。他們可能會阻止您與朋友或家人見面，或者不讓您有足夠的金錢。如果您的伴侶或監護人有以下情況，您可能是家庭暴力的受害者：

- 用言語暴力或肢體暴力傷害您。
- 性侵您。
- 利用金錢控制您。



取得協助。 如果您受到虐待，請撥打全國家庭暴力熱線 **1-800-799-SAFE (7233)**，**TTY 1-800-787-3224**。協助是免費和保密的。如果您的情況十分危急，請撥打 **911**。您也可以到 **thehotline.org** 進一步了解有關家庭暴力。

iStock.com: Yulia Suvaygina



iStock.com: OJO_Images

高枕無憂。

治療感冒和流感症狀。

流感和感冒的季節到了。這些疾病通常在天氣涼爽的時候突然發作。

流感會引起咳嗽、喉嚨痛和鼻塞。您可能也會發燒並感到疼痛及疲倦。有些人會頭痛或胃部不適。

流感沒有特效藥。不過在痊癒之前，以下自我照顧可以舒緩症狀。嘗試以下秘訣，早日恢復健康：

- 服用退燒藥 / 止痛藥。
- 停止上班或上學，待在家裡，避免把疾病傳染給別人。
- 充分休息。
- 多喝水。



了解您的主治醫生。 在生病之前，先找您的主治醫生 (PCP) 檢查身體。需要找新的主治醫生嗎？請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan 或撥打會員服務部免付費電話 **1-866-270-5785**，**TTY 711**。



懷孕之前。

您正在考慮懷孕嗎？要安然度過十月懷胎並生下健康的嬰兒，重要的是在懷孕前照顧好自己的健康。計劃懷孕也可以藉此機會：

- 戒菸或停止服用娛樂性用藥。
- 減少攝取酒精和咖啡因。
- 做好慢性病的控管。
- 多吃健康的食物。
- 多運動。
- 開始服用含葉酸、鈣和鐵的孕婦維他命。
- 查明您是否適合做基因檢測。

懷孕後，務必定期找醫生進行檢查。懷孕第 12 週之前，應當進行第一次產檢。

iStock.com: kimikole



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。

1-866-270-5785，TTY 711

我們的網站：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/CommunityPlan

NurseLine：從護士那裡獲得健康建議
每週 7 天，每天 24 小時（免費）。

1-866-270-5785，TTY 711

加州吸菸者協助專線：免費協助您戒菸（免費電話）。

1-800-NO-BUTTS (1-800-987-2908)，TTY 711

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

Healthy First Steps®：在懷孕期間獲得
支援（免費電話）。

1-800-599-5985，TTY 711

KidsHealth®：獲得與兒童健康主題相關的
可靠資訊。

KidsHealth.org

健康教材資源庫：

請於以下網址存取和下載各種健康主題的健康教材：
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。

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）。

1-866-270-5785，TTY 711

緊急護理。

我們會員的網絡內選項。

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。盡可能找您的主治醫生看診。

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、發燒、喉嚨痛、氣喘。
- 胃痛、嘔吐、腹瀉。
- 耳朵痛、瘀傷、疹子、膀胱感染。
- 下背痛。
- 輕微割傷或燙傷、扭傷、傷口縫合。

我們的會員可前往下列網絡內的緊急護理地點：

AFC Urgent Care of Chula Vista 760 Otay Lakes Rd. Chula Vista, CA 91910-6915	AFC Urgent Care of San Diego 8590 Rio San Diego Dr., Ste. 111 San Diego, CA 92108-5597
---	---

AFC Urgent Care of San Diego 5671 Balboa Ave. San Diego, CA 92111-2705	AFC Urgent Care of Santee 10538 Mission Gorge Rd., Ste. 100 Santee, CA 92071-3154
---	--

AFC Urgent Care of San Diego
8260 Mira Mesa Blvd., Ste. A
San Diego, CA 92126-2662



我們在此為您提供協助。如果您對緊急護理選項和涵蓋範圍有任何疑問，請撥打會員服務部免付費電話

1-866-270-5785，TTY 711。





UnitedHealthcare Community Plan 遵守聯邦民權法。UnitedHealthcare Community Plan 不會由於種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別等理由而將他人排除在外或對人有差別待遇。

UnitedHealthcare Community Plan：

- 為殘疾人士提供免費輔助和服務，以讓其可以有效地與我們溝通，例如：
 - 合格手語翻譯員
 - 其他格式（大字版、語音版、無障礙電子版、其他格式）的書面資訊
- 為非以英語為母語的人士提供免費的語言服務，例如：
 - 合格口譯員
 - 其他語言版本的書面資訊

如果您需要上述服務，請致電您會員識別卡上所列的免費會員電話號碼。

如果您認為 UnitedHealthcare Community Plan 沒有為您提供上述服務或由於種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別等理由而對您有差別待遇，您可向民權事務協調員提出申訴：

- 郵寄： Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
- 電子郵件：**UHC_Civil_Rights@uhc.com**

您也可向美國健康及人類服務部的民權辦公室提出民權投訴，方式如下：

- 網站： 民權辦公室投訴入口網站，網址：
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- 郵寄： U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201
- 電話： 免費電話 1-800-868-1019、1-800-537-7697（聽障專線）。

我們提供免費服務以協助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字版的信函。或者，您可申請口譯員。若要尋求協助，請於週一至週五上午 7:00 至晚上 7:00 致電您健康計劃會員識別卡上所列的免費會員電話號碼，或聽障專線 (TTY) 711。

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY 711**.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho quý vị. Vui lòng gọi số **1-866-270-5785, TTY 711**.

Tagalog

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, may magagamit kang mga serbisyo ng pantulong sa wika, nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY 711**.

Korean

참고: 한국어를 하시는 경우, 통역 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY 711** 로 전화하십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得免費語言協助服務。請致電 **1-866-270-5785**，或聽障專線 **TTY 711**。

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե հայերեն էք խոսում, Ձեզ տրամադրվում են անվճար թարգմանչական ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785** հեռախոսահամարով, **TTY. 711**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите по-русски, вы можете воспользоваться бесплатными услугами переводчика. Звоните по тел. **1-866-270-5785, TTY 711**.

Farsi

توجه: اگر به فارسی صحبت می کنید، خدمات ترجمه به صورت رایگان در اختیارتان قرار می گیرد. با **1-866-270-5785 (TTY 711)** تماس بگیرید.

Japanese

ご注意：日本語をお話しになる場合は、言語支援サービスを無料でご利用いただけます。電話番号 **1-866-270-5785**、または **TTY 711**（聴覚障害者・難聴者の方用）までご連絡ください。

Mon-Khmer

បំរុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ លោកអ្នកអាចរកបានសេវាកម្មជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃបាន។ សូមទូរស័ព្ទមកលេខ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

CEEB TOOM: Yog koj hais Lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Thov hu rau **1-866-270-5785, TTY 711**.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। **1-866-270-5785, TTY: 711** ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث العربية، تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجاناً. اتصل على الرقم **1-866-270-5785**، الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी भाषा बोलते हैं तो भाषा सहायता सेवाएं आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं।
कॉल करें **1-866-270-5785, TTY 711.**

Thai

โปรดทราบ : หากท่านพูดภาษาไทย จะมีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาแก่ท่านฟรีโดยไม่มีค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**

Laotian

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາອັງກິດບໍ່ໄດ້, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ ໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າບໍລິການໃດໆ.
ໂທຫາ **1-866-270-5785, TTY: 711.**