



UHG 的 C. Farrell

2020 年冬季



您知道嗎？

根據美國疾病控制與預防中心的統計，到 2016 年底，美國感染人類免疫缺乏病毒 (HIV) 的人數已逾百萬。在這些人當中，約有 14% 的人並不知道自己已感染此病毒。



iStock.com: MadVector

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。



iStock.com: Sear1984



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

1-888-980-8728, TTY 711。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O.Box 2960
Honolulu, HI 96802



服務協調。

我們的服務協調員可協助您獲得完善的護理，以管理您的疾病或病情。他們都是經驗豐富的護士和社工人員。他們了解您的醫療問題。他們會與您和您的主治醫生合作，協助您獲得所需的照護。

我們的服務協調員可協助您：

- 尋找主治醫生 (PCP)、專科醫生或緊急照護機構。
- 預約掛號。
- 需要時安排醫療用品和居家照護。
- 了解如何照顧自己。
- 尋找社區資源和支援。
- 提供戒菸的資訊和資源。
- 協助您取得翻譯成您所知語言的資訊。



我們在此為您提供協助。 要進一步了解服務協調，請撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY **711**。

面對 COPD。

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是指一系列肺部問題，包括肺氣腫和慢性支氣管炎。COPD 會讓病患呼吸困難，名列美國第三大死因。

改變生活習慣可協助您面對 COPD。如果您遵循下列建議，可以舒緩大部分的症狀：

- 1. 不要吸菸。** 不要讓其他人在您家吸菸。
- 2. 避免接觸灰塵和煙霧。** 空氣不佳的時候待在室內。
- 3. 每年接種流感疫苗。** 詢問您的醫生，您是否也需要接種肺炎疫苗。
- 4. 遠離病菌。** 勤洗手。
- 5. 保持健康的體重。** 均衡飲食，規律運動。



UHG 的 C. Farrell



濫用暴力。

老人虐待是對老人的不當對待。殘障人士可能也會遭受同樣的虐待。這包含身體、情緒或性方面的虐待，也可能涉及忽視或遺棄。部分施虐者會竊取受害者的財物。這種情況會發生在家裡或照護機構。施虐者可能是親人，或受雇照護受害者的人。

如果您負責照顧老人或殘障人士，請注意是否有受虐的跡象。這些跡象包含：

- 瘀傷或其他傷害。
- 情緒變化。
- 財務狀況突然改變。
- 褥瘡、體重減輕或衛生情況不佳。



取得協助。 如果您或家人受到虐待，請立即通報。我們可以提供協助。撥打全國 Eldercare Locator 電話 **1-800-677-1116**，TTY 711。或前往 **ncea.acl.gov** 進一步了解老人虐待。

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 **1-888-980-8728**，TTY 711。





攝護腺問題。

男性的重要篩檢。

50 歲以上男性最常發生攝護腺問題。大多數時候，攝護腺問題並非由癌症引起。然而，男性最常罹患的癌症，攝護腺癌排名第二。

攝護腺癌早期發現通常可以治癒。因此對 50 歲以上男性而言，接受攝護腺檢查並與醫生討論 PSA 篩檢非常重要。非裔美國男性以及其父親、兄弟或兒子罹患攝護腺癌的男性，應考慮 40 歲開始接受檢查。詢問您的醫生，看看攝護腺癌篩檢是否適合您。



接受篩檢。 如果您有攝護腺癌的家族病史，請諮詢您的醫生以規劃篩檢計劃。需要找醫生嗎？我們可為您提供協助。撥打會員服務部免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY 711。或瀏覽我們的會員網站：myuhc.com/CommunityPlan。



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：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）。

1-888-980-8728，TTY 711

QuitLine：免費協助您戒菸（免費電話）。

1-800-227-2345，TTY 711

quitnow.net

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

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

電子訪視驗證

2019 年 11 月

Medicaid 會員您好，

夏威夷州即將開始使用一個稱為**電子訪視驗證 (Electronic Visit Verification, EVV)** 的新工具，以符合新的聯邦規定。如果您接受特定的居家健康、個人協助或護理服務，EVV 會確認看護人員開始和結束這些服務的時間。這有助於 Medicaid 確認看護人員獲得您所接受之服務的報酬。

您和看護人員可以免費使用 EVV。

EVV 適用於技術性護理、物理治療、職能治療、語言治療、呼吸治療、社會工作、第一級個人協助 (Personal Assistance Level I, PA1)、第二級個人協助 (Personal Assistance Level II, PA2)、服務員照護、暫息、護理 – 私人值班、護理 – 暫息，以及護理 – 服務員照護。

來自醫療機構或您在自主計劃中雇用的大部分看護人員都將在他們的智慧型手機上使用 EVV 應用程式。

- 您的看護人員將在抵達開始服務時使用 EVV 應用程式簽到。
- 您的看護人員將在完成服務時使用 EVV 應用程式簽退。
- EVV 應用程式將用於住宅內外提供的服務。

當智慧型手機無法使用 EVV 時，將會傳送可透過其他方式記錄看護人員服務開始和停止時間的更多資訊。

如需詳細資訊，請瀏覽 www.medquest.hawaii.gov/EVV，閱讀常見問答集。

如果您有關於 EVV 的問題，請寄送電子郵件到 EVV-MQD@dhs.hawaii.gov，也可與您的服務協調員商談。

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

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- 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 1-888-980-8728 to tell us which language you speak. (TTY: 711).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 1-888-980-8728 , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: 711).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori 1-888-980-8728 omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: 711).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le 1-888-980-8728 pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: 711).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter 1-888-980-8728 und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: 711).
(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 1-888-980-8728 `oe ia la kua a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: 711).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti 1-888-980-8728 tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: 711).
(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、 1-888-980-8728 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: 711).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. 1-888-980-8728 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: 711).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 1-888-980-8728 , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: 711).
(Marshalllese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok 1-888-980-8728 im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: 711).
(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 1-888-980-8728 pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: 711).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al 1-888-980-8728 y díganos que idioma habla. (TTY: 711).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa 1-888-980-8728 para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: 711).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he 1-888-980-8728 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: 711).
(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 1-888-980-8728 nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: 711).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa 1-888-980-8728 aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).