



Health Talk



Karin Dreyer via Getty Images

2021 年春季

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



因應對策

了解如何保持謹慎並掌握您的壓力指數。如需心理健康資源，請瀏覽 [LiveandWorkWell.com](https://www.LiveandWorkWell.com)。

iStock.com/Natalia Sirobaba



掌控您的健康

做好與醫療護理提供者會面的準備

為年度保健門診做好準備，有助於您獲得最大的好處。您可以遵循以下三項守則，掌控您的健康情況。

1. 前往門診之前先思考您想從中獲得哪些協助。專注在您需要協助的前三大事項。
2. 告知醫療護理提供者您定期服用的藥物或維他命。攜帶寫下的清單，或攜帶藥物至門診。
3. 告知您的醫療護理提供者目前為您進行診療的其他醫療護理提供者。包括行為健康醫療護理提供者。請說明他們已為您進行的治療。攜帶檢測結果的副本。

您無須孤軍奮戰

您知道嗎？超過 1700 萬名美國成年人罹患憂鬱症。而女性罹患憂鬱症的可能性約為男性的兩倍。要進一步了解憂鬱症的各種不同治療選項，請瀏覽 [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com)。

Shutterstock/LightField Studios



散散步

每天到戶外散步是改善整體健康情況的簡單方法。運動有助於降低罹患心臟病和糖尿病等慢性疾病的風險。研究證實，呼吸新鮮空氣和接觸大自然也能有效改善心理健康。



Shutterstock/rd6000



適當的護理

利用率管理 (UM) 可協助確保您在需要時獲得適當的照護和服務。

我們的 UM 員工會審查您的醫療護理提供者申請的服務。他們會根據臨床指導方針，比較您的醫療護理提供者所申請的照護和服務。他們也會根據您享有的福利，比較提出申請的內容。

當申請的照護不在您的福利涵蓋範圍內或不符合指導方針時，可能就會予以拒絕。我們不會因為拒絕服務或核准較少的照護而給予我們的醫療護理提供者或員工報償或獎勵。如果申請的照護被拒，您與您的醫療護理提供者有權提出上訴。拒絕信將提供相關做法。



有問題？請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。

需要時，會提供 TDD/TTY 服務和語言協助。

我們關心您的健康

透過自願計劃協助您管理自己的健康

UnitedHealthcare Community Plan 提供各種計劃和服務，協助您維持健康。我們也提供服務協助您更好地管理疾病和其他醫療護理需求。這些屬於計劃的一部分，可協助您管理自己的健康。其中可能包括：

- 健康教育和提醒
- 生育輔助和教育
- 對物質使用疾患的支援
- 協助您滿足複雜健康需求的各項計劃 (醫療護理經理會與您的醫療護理提供者和其他外部機構合作)

這些都是免費提供給您。這些是您在承保範圍內可獲得的福利。您可以選擇隨時停止任何計劃。



保重自己。請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan，查詢網絡醫療護理提供者以及您可享有的福利、計劃和服務詳細資訊。如果您想轉介我們的案件管理計劃，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。



了解您的藥物福利

請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan，了解您的處方藥福利。其中包含以下相關資訊：

- 涵蓋的藥物範圍。我們提供一份涵蓋的藥物清單。您可能需要改服副廠藥，以取代原廠藥。
- 可以在哪裡領取處方藥。您可以在附近尋找接受您計劃的藥房。您也可以透過郵件取得某些藥物。
- 可能的規則。某些藥物可能只在特定情況下符合補助資格。例如，您可能需要先嘗試其他藥物。(這稱為漸進性治療。)或者，您可能需要獲得 UnitedHealthcare 的批准才能服用某種藥物。(這稱為預先核准。)您可以取得的特定藥物數量可能有所限制。
- 您應支付的任何費用。處方藥沒有定額手續費。



查詢相關資訊。請前往 myuhc.com/CommunityPlan 查詢藥物福利的相關資訊。或者，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。

後續照護

了解出院返家後的注意事項

請務必在出院之前取得醫院或急診室 (ER) 的後續照護醫囑。確保您了解醫生交待的各種注意事項。如有不了解的地方，請提出問題。您可以請信任的人聆聽醫囑，讓他們也了解您在返家後應該注意的事項。

出院返家之後，立即預約下次的主治醫生門診。攜帶您的後續照護醫囑和藥物，然後交給醫療護理提供者。適當地後續照護可避免再次住院或進急診室。

iStock.com/FG Trade



您的健康夥伴

您的主治醫生負責提供或協調您的醫療保健需求。您應該每年找醫療護理提供者進行健康檢查、預防接種和重要篩檢。

您希望能夠自在地與主治醫生交談。醫療護理提供者的診所地點和門診時間要能配合您的作息。您可能需要能夠說您的語言或了解您文化的醫療護理提供者。您可能偏好男性或女性醫療護理提供者。如果目前的醫療護理提供者不適合您，可以隨時換人。

青少年需要的醫療保健與兒童不同。您可能需要為家中的青少年尋找專門治療成人的醫療護理提供者。您的女兒可能需要婦科醫生，例如婦產科。

您可以上網或透過電話，進一步了解計劃醫療護理提供者。提供的資訊包括：

- 地址和電話號碼
- 資格
- 專業
- 醫生專科認證
- 他們會說的語言
- 醫學院或住院醫師經歷(僅能透過電話提供資訊)



選擇您的醫療護理提供者。如果想尋找新的醫療護理提供者，請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan。或者，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。

照章行事

您看過會員手冊了嗎？這是很好的資訊來源。這本書教您如何使用計劃。它會解釋：

- 您的會員權利和責任
- 您能享受的福利和服務
- 您無法享受的福利和服務 (除外不保項目)
- 醫療保健可能需要的各項費用
- 如何尋找網絡醫療護理提供者
- 如何獲得處方藥福利
- 外出時如果需要醫療協助該怎麼辦
- 獲得網絡外醫療護理提供者照護的時間及方法
- 獲得基礎醫療、非門診時間醫療、行為健康、專科、醫院和急診護理的地點、時間和方法
- 我們的隱私權政策
- 收到帳單該怎麼辦
- 如何針對承保範圍判定提出抗議或上訴
- 如何要求安排口譯員或獲得其他語言或翻譯協助
- 計劃如何決定是否涵蓋新的治療方法或技術
- 如何舉報詐欺和濫用行為



取得各種資訊。請參閱線上會員手冊，網址是 myuhc.com/CommunityPlan。或者，若要索取紙本，請撥打會員身分證背面的會員服務部免付費電話號碼。



iStock.com/RapidEye

戒菸並不容易

大多數吸菸者都表示自己想要戒菸。事實上，吸菸的成年人中有超過半數都表示自己曾在過去一年內嘗試戒菸。但只有 7.5% 的吸菸者能夠成功戒菸。

如果您無法在第一次嘗試戒菸就成功，請別灰心。試著與您的醫療護理提供者談談。讓他們的建議提高您成功永久戒菸的機會。即使只有短短的 3 分鐘交談，也能為您帶來全新的局面。



相信自己能夠做到。不要放棄戒菸。立即向您的醫療護理提供者預約諮詢。

資源區

會員服務部:以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

1-877-542-8997, TTY 711

我們的網站:無論身在何處, 都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的身分證。

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine:從護理師那裡獲得健康建議, 每週 7 天, 每天 24 小時 (免付費)。

1-877-543-3409, TTY 711

Quit For Life®:免費協助您戒菸 (免付費)。

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps®:在整個懷孕期間獲得支援。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

Live and Work Well:尋找心理健康和物質使用資源。

LiveandWorkWell.com



Shutterstock/hxabzy

防範 COVID-19

來自 UnitedHealthcare 的重要訊息

您的健康與福祉是我們的首要考量。這就是我們想要確保您可隨時掌握新冠病毒 (COVID-19) 相關資訊的原因。我們會與美國疾病控制與預防中心 (CDC) 持續合作, 並關注最新資訊。我們也會與州立和本地公共衛生部門保持聯繫。

面對 COVID-19 該如何自保?

預防疾病的上策就是避免接觸此病毒。和預防任何潛在的疾病 (例如流感) 一樣, 務必遵守正確的預防措施, 包括:

- 使用肥皂和水洗手 20 秒, 如果沒有肥皂和水, 則使用至少含有 60% 酒精的酒精乾洗手清潔雙手
- 不要在未清潔雙手的情況下觸摸眼口鼻
- 盡量遠離可能生病的人
- 不要與病患共用杯子或餐具
- 清潔並消毒經常接觸的表面
- 咳嗽或打噴嚏時用衛生紙遮住口鼻, 然後將衛生紙丟入垃圾桶



Shutterstock/Africa Studio



隨時掌握相關資訊。如需 COVID-19 預防措施、承保範圍以及照護與支援的最新資訊和資源, 請瀏覽 UHCCommunityPlan.com/covid-19。



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

U.S. Dept. of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711