



Health Talk

您的健康改善之旅



2022 年秋季

United
Healthcare
Community Plan

重要内容

我们的流感疫苗接种点查找器让您的生活更轻松，让您的家庭更健康。查找您附近的接种点，并安排接种时间，快速、便捷。参见第 3 页了解更多详细信息。



健康

如何使用 SNAP

Supplemental Nutrition Assistance Program (补充营养协助计划, SNAP) 可以帮助您解决食物预算问题。该计划涵盖多种食物, 包括:

- 水果和蔬菜
- 肉类、禽类、鱼类
- 乳制品
- 面包和谷物

采购建议: 到商店后, 请购买冷冻水果和蔬菜。相比新鲜水果蔬菜, 冷冻的更便宜。而且同样健康!



获取更多信息。要查看您是否能获得 SNAP 福利, 请访问

fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility

性健康



iStock.com/JL.co - Julia Amaral

保持安全

关于预防性传播感染的建议

性传播感染 (STI) 会通过性接触从一个人传染给另一个人。有些 STI 没有症状。但通常会有一些迹象, 您可能也有。常见症状会影响生殖器区域, 包括疼痛、瘙痒、溃疡和异常分泌物。

您可以预防患上和传播 STI。如果您有性生活, 请遵循以下建议, 确保安全性行为:

- 口交、阴道性交和肛交时使用乳胶安全套。确保每次都使用。
- 询问新的性对象, 他/她是否曾患 STI。主动提出接受检测。询问您的性对象, 他/她是否也会接受检测。
- 如果您的性对象有溃疡、疣、肿块、发红、分泌物或其他 STI 迹象, 请不要发生性行为。
- 如果您认为自己接触了 STI, 请立即到您的医生处就诊、接受检查。如果您被诊断为患有 STI, 请告诉那些和您有过性行为的人, 让他们也到医生处就诊。



接受检测。 STI 检测是一项承保范围内的福利。请拨打本刊第 4 页列出的免费电话, 联系会员服务中心。

重要筛查

乳房 X 光检查是一项承保范围内的福利

针对 50 岁以上的女性, 乳房 X 光检查是一项承保范围内的福利。这项检查可以帮助检测乳腺癌, 即使是在您没有任何症状的情况下。如果您应该做检查, 请别耽搁。今天就安排这个重要筛查。这项检查已经挽救了数十万女性的生命。它也可以挽救您的生命!

了解您的乳房通常的外观和感觉, 这可以帮助您发现乳腺癌的症状。可能的迹象包括: 肿块、疼痛或大小发生改变。要了解如何在家进行乳房自我检查, 请访问 uhc.care/healthtalkexam。



年度体检

健康掌握在您的手中

年度体检对保持良好的健康状态非常重要

在健康状态变差之前，预防保健可以让您了解自己的健康情况。这是在您的健康计划承保范围内的福利。它包括定期到您的初级医疗提供者处就诊、筛查和疫苗。

所有家庭成员应每年前往初级医疗提供者处进行一次年度体检。通过体检，让您的家人保持健康，因为体检可以在问题发生之前发现并预防这些问题。

访问 myuhc.com/communityplan 查找医疗提供者。



iStock.com/FatCamera



您知道在哪里获得正确的治疗吗？请访问

uhc.com/getcarequiz 了解

更多信息，并检测您关于在哪里获得正确的治疗的知识。

重要疫苗

安排接种您的流感疫苗

年龄在 6 个月及以上的所有人每年应接种一次流感疫苗。这是保护您的家人免受流感侵害的最佳方式之一。

我们知道，在您忙碌的日程安排中找到时间接种流感疫苗可能很难。所以我们提供了一个在线工具，来简化这一过程。找到您附近的接种点只需几分钟。然后您就可以选择一个最合适的日期和时间来安排预约。

现在就花几分钟时间来计划您的接种。这可以在今年秋冬季节给您的家庭健康带来重大影响。请访问 myuhc.com/findflushot，开始查找接种点。



iStock.com/Retana21



istock.com/skynesher

会员资源

时刻为您服务

我们希望让您能尽可能轻松地、在最大程度上利用您的健康计划。作为我们的会员，您可以享受多种服务和福利。

会员服务中心：获得有关您的问题和疑虑的帮助。可使用任何语言寻找医疗提供者或紧急护理中心、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。

Medicaid/CHP：1-800-493-4647，电传 711
Wellness4Me：1-866-433-3413，电传 711
Essential Plan：1-866-265-1893，电传 711

我们的网站：我们的网站将您的健康信息保存在一处。您可以随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。
myuhc.com/communityplan

Assurance Wireless：每月获得无限量的高速数据、时长和短信。外加一台免费 Android 智能手机。
assurancewireless.com/partner/buhc

护理管理：本计划针对患有慢性疾病和需求较为复杂的会员提供。您可以享受：电话和出诊服务、健康教育、社区资源的转介服务、预约提醒、接送帮助，以及其他服务（免费）。

Medicaid/CHP：1-800-493-4647，电传 711
Wellness4Me：1-866-433-3413，电传 711
Essential Plan：1-866-265-1893，电传 711

纽约州戒烟热线：免费获取戒烟帮助（免费）。
1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
nysmokefree.com

Live and Work Well：查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及心理健康和药物滥用帮助资源。
liveandworkwell.com

无纸化通信：请告诉我们您是否有兴趣接收数字文件、电子邮件和短信。
myuhc.com/communityplan/preference



NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan provides the following:

- Free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

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

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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**



NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Intérpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

Correo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY 711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY 711.	Spanish/Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY 711。	Chinese/中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY 711	Arabic/اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY 711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY 711).	Russian/Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY 711.	Italian/Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY 711.	French/Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY 711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר איך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY 711	Yiddish/אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647.	Polish/Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY 711	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/বাংলা
KUJDES: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY 711	Urdu/اردو