



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

HealthTALK

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

您是否知道？

美國目前有 1770 萬成年哮喘患者，
佔 18 歲以上人口的 7.4%。



簡訊的困擾

隔空而至的傷害

您是否知道，美國十多歲的女孩當中，有三人之一遭受過約會傷害？約會傷害並不總是肢體傷害。在少年和青年當中，施害方會透過簡訊來控制受害者。施害的一方可能會有下列行為：

- 給您傳送過多的簡訊
- 利用簡訊來掌握您的行踪
- 要求您傳送您本人的不恰當圖片
- 向您傳送其本人的不恰當圖片
- 堅持要看他人發給您的簡訊
- 用簡訊發出威脅

求助。發簡訊「loveis」至

77054 或致電 **1-866-331-9474**，

打字電話 1-866-331-8453，與

約會傷害心理輔導師交談。此外，也可透過
loveisrespect.org 網站獲得協助和資訊。

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



副作用

您服用的藥物是否會導致齲齒？

乾口症是 500 多種常用藥物所共有的副作用。口腔乾燥會導致齲齒。要向牙醫說明您正在服用的藥物。牙醫可以協助治療乾口症，預防齲齒。也會讓您感到比較舒服。治療乾口症的注意事項包括：

- 使用乾口症患者的專用噴劑或漱口水。
- 多喝水。
- 詢問醫生是否應改換藥物。
- 使用無糖香口膠或無糖止咳片。
- 禁忌酒精、汽水和果汁，這些可能會刺激口腔。



瞭解更多資訊。 從美國牙科協會的網站 MouthHealthy.org 瞭解更多注意事項。這個網站提供各年齡段的適用資訊。

瞭解您的血壓

差不多每三個成年人中有一個患有高血壓。高血壓是指血壓達到或超過 140/90。血壓超過 120/80 但低於 140/90 者稱為前期高血壓。

高血壓通常沒有症狀。但是，高血壓會引發嚴重問題，因此對它務必要加以治療。高血壓是中風、心臟病、腎病和鬱血性心衰的主要病因。您可透過幾個方面來控制血壓：

- 限制食鹽攝入量，每天少於 1,500 mg。
- 限制酒精攝入量，女性每天一杯，男性每天兩杯（或更少）。
- 維持健康的體重。
- 每天至少鍛煉 30 分鐘。
- 不要吸菸。
- 妥善管理精神壓力。



去找醫生。 如果改變生活方式還不足以控制血壓，醫生可能會建議採用藥物來控制。所有隨診都務必來。經常檢查血壓。



適當的治療

「UnitedHealthcare 社區計劃」(UnitedHealthcare Community Plan) 採用醫療資源管理機制 (UM)。所有管理型醫療保險計劃都採用這個機制。我們透過這個機制，確保會員在適當的時間和適當的地點獲得適當的治療。

對看似不符合規定的醫療服務，由醫生審核申請。審核的決策依據是治療方案和服務以及您的保險福利。我們不因拒絕提供服務而獎勵醫生或工作人員。我們不因減少醫療服務而向任何人提供財務上的獎勵。

會員和醫生有權對拒絕服務的決策提出申訴。拒絕函會說明如何申訴。




有疑問嗎？ 週一至週五上午 7:45 至下午 4:30，致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。

會員資料

您是否讀過「會員手冊」？該手冊是良好的資訊來源，向您說明如何使用醫保計劃。該手冊說明：

- 您享有的福利和服務
- 您不享有的福利和服務（不保項）
- 您會有哪些健康費用
- 如何查找網內醫生
- 如何使用您的處方藥福利
- 在外地時如何就醫
- 在網外醫生處就醫的條件和方式
- 基本醫療、下班時間就醫、行為健康醫療、專科醫療、住院醫療和急診醫療的地點、條件和方式
- 會員權利和責任
- 我們的隱私政策
- 收到賬單後應該怎麼辦
- 如何投訴或對承保決策提出申訴
- 如何申請指派口譯員或取得語言或翻譯方面的其他協助
- 我們如何決定是否為新的治療方法或技術提供保險
- 如何舉報欺詐和濫權行為


 **資料索閱。** 您可在該網站閱讀「會員手冊」：
myuhc.com/CommunityPlan。另外，也可在
週一至週五上午 7:45 至 4:30，致電會員服務部的免費電話
1-888-980-8728，打字電話 711，索取該手冊。



文化俱樂部

我們希望無論文化和語言，所有會員都能獲得所需的醫療服務。請向醫生說明，您喜歡使用什麼語言。如有任何特殊的文化需求，請向醫生說明。可安排口譯員和為失聰者服務的手語譯員到場服務。醫生的診所可幫助您協調安排。

如您需要以英文以外的語言接受醫療服務，我們可提供協助。另外，我們還可提供專為視障會員定制的資料。


 **獲取幫助。** 需要以非英文的語言獲取資訊？希望獲得其他格式的資料？請在週一至週五上午 7:45 至下午 4:30，致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728，打字電話 711**。可安排口譯員。

應對 COPD

慢性阻塞性肺病 (COPD) 是一組肺病的總稱，包括肺氣腫和慢性氣管炎。透過改變生活方式，可協助應對 COPD。如能做到下列各項，您可能會感覺好一些：

- 1. 切勿吸菸。** 不許他人在您家吸菸。
- 2. 避免煙塵。** 空氣品質不佳時，不要到戶外去。
- 3. 每年打流感預防針。** 向醫生諮詢肺炎預防針。
- 4. 遠離病菌。** 勤洗手。
- 5. 維持健康的體重。** 均衡飲食，堅持鍛煉。



 **我們能提供協助。** 「UnitedHealthcare 社區計劃」(UnitedHealthcare Community Plan) 設有各類計劃，以協助患有 COPD 和其他病症的患者。您可諮詢護士。我們會提醒您做重要的檢查。要瞭解更多資訊，請在週一至週五上午 7:45 至下午 4:30，致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728，打字電話 711**。



資源領地

會員服務中心 (Member Services) 週一至週五
上午 7:45 至下午 4:30，以任何語言查找醫生、詢問福利問題或提出投訴（免費電話）。

1-888-980-8728，打字電話 711

我們的網站 (Our website) 無論在什麼地方，都可以查找醫生、閱讀「會員手冊」或檢視醫保卡。

myuhc.com/CommunityPlan

護士熱線 (NurseLineSM) 護士每週 7 天，每天 24 小時提供健康建議（免費電話）。

1-888-980-8728，打字電話 711

戒菸熱線 (QuitLine) 免費獲取戒菸幫助（免費電話）。

1-800-QUIT-NOW，打字電話 711

smokefree.gov

全國家庭暴力熱線 (National Domestic Violence Hotline) 每天 24 小時，每週 7 天，獲得有助於您安全的支援、資源和建議（免費電話）。

1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224

thehotline.org



儘管吃零食

8 種簡單易做的低卡路里零食

零食也是健康飲食的一部份。零食甚至還能有助於減輕體重。但是，零食也不能過度，並且務必要正確選擇。最好是堅持食用完整的天然食物。

另外，掌握零食的份量，也有助於控制卡路里。以下是一些簡單的零食選擇，熱量均不到 100 卡路里：

- 1 個煮雞蛋
- 1 盞司奶酪
- 1 杯漿果
- 1 個蘋果、香蕉或其他中等大小的完整水果
- 12 粒杏仁
- 3 湯匙鷹嘴豆泥配芹菜
- 1 杯原味無脂希臘酸奶
- 2 杯爆米花配一茶匙黃油



瞭解自己的 BMI。 身體質量指數 (BMI) 是依據身高來判斷體重是否健康。可向家庭醫生諮詢自己的 BMI 指數。另外，網上也可找到 BMI 計算器。



闡明自己的意願

您有權同意或不同意各種術式、檢查和治療。但是，如果您無法作出這些醫療決策時，應該怎麼辦？您是否有書面指示？您是否已選擇某個家庭成員來代替您決策？這稱為預先指示。

預先闡明自己的意願。如有信得過的人，您可把這個人的姓名告訴醫生。另外，也可書面寫下自己的意願。您可使用專門的表格來書面寫下自己的意願。



寫下來。 向醫生、診所或醫院索取預先指示表格。另外，您在網上也能找到簡單的表格。



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

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- 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

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

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 les 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 können 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

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(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

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

Marshallese

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 wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

Tongan

'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Temau 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 ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.