



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK



您有什麼看法？

還有幾個星期，您可能會收到郵寄來的一份調查問卷，即「UnitedHealthcare Community Plan」滿意度調查問卷。如果您收到調查問卷，請填寫後寄回。我們會為您的回答保密。您的意見有助於我們改善這項健康計劃。



照顧好自己

您便可避免去急診室。

生病或受傷後，立即就醫。選擇適當的就醫地點，可協助您獲得更好、更快的服務。

醫院的急診室僅適合重大的緊急醫療狀況。去醫院看急診，僅限於您認為如果傷病不立即得到治療，可能導致死亡或殘障的情形。

在其他情形下，在需要就醫時，請先致電您家庭醫生 (PCP) 的診所。診所給您預約的時間可能是當天較晚時候。夜間或週末均可致電診所。





寶寶的安全

攜帶 HIV 病毒的孕婦如果不接受治療，有四個裡面有一個會將病毒傳給寶寶。HIV 病毒是艾滋病 (AIDS) 的致病病毒。所幸的是，有一種治療方法的效果非常好。

服用某些藥物的孕婦將 HIV 病毒傳給寶寶的概率極低。這些藥物稱為抗轉錄病毒藥物。寶寶出生後，一段時間內須服用藥物。

另外，攜帶 HIV 病毒的產婦千萬不能給寶寶哺乳。這麼做可以減少攜帶 HIV 病毒的寶寶數量。

今天，透過預防和治療，美國每年祇有為數不多的寶寶在出生時攜帶 HIV 病毒。

您是否已懷孕或計劃懷孕？務必要做 HIV 病毒檢查。醫生需要取得您的許可方可進行這項檢查。檢查結果保密。祇有您本人有權決定讓誰知曉檢查結果。



懷孕了嗎？ 是否需要找婦產科醫生？

請訪問網站 myuhc.com/CommunityPlan 或使用應用程式 **Health4Me**。

歡迎參加

「UnitedHealthcare Community Plan」設有一個會員顧問委員會。會員可參加該委員會的會議，對本計劃提出意見。任何成年人均可參加會議。2017 年的會議日期如下：

- 2月2日
- 5月4日
- 8月3日
- 11月2日



敬請答覆邀請。 如您有興趣參加下一次會議，請致電

212-898-7961。

健康孕產計劃

為保證孕期和產後健康，有人可以提供支援。

無論是第一胎還是第三胎，「健康孕產計劃」都可以提供協助。孕前、孕期和產後，均有專人提供支援，以保持健康。私人護士在孕期可提供下列協助：

- 設法減少菸草、酒精和藥物的使用
- 安全鍛煉
- 吃好，
- 準備分娩

對您的支援並不止步於寶寶出世。護士最長可在分娩後六週內繼續提供下列支援：

- 安排產後護理（並為您預約）
- 為寶寶選擇醫生
- 尋找本地資源，例如「婦嬰兒童計劃」(WIC)



懷孕了嗎？ 為保證孕期的快樂和安全，請立即參加該計劃。請在美國

中部時間週一至週五上午 8 時至下午 5 時，致電 **1-800-599-5985**。

「健康孕產計劃」是保險福利的一部份，不會向您額外收費。




看這裡

莫讓糖尿病奪走您的視力。

糖尿病視網膜病是糖尿病的常見併發症，會損傷眼睛的血管。在損傷程度很嚴重之前，很少會出現症狀。治療可阻止病情惡化，但無法逆轉已發生的視力損失。

因此，每年都要做一次糖尿病眼檢查，可在出現症狀之前發現問題。檢查很快，而且無痛。

糖尿病患者罹患其他眼疾的風險也較高。此類疾病包括白內障和青光眼。控制好糖尿病，有助於預防這些眼疾。

 **我們能幫忙。** 如您還有糖尿病或其他慢性疾病，我們可以幫忙。我們提供疾病管理計劃。此類計劃協助您管理自己的病症。要瞭解更多資訊，請致電會員服務部的免費電話，號碼見第 4 頁。



瞭解您的藥物福利

請訪問本計劃的網站，瞭解有關您處方藥福利的資訊。網站包括下列方面的資訊：

- 1. 哪些藥受保。** 有一個受保藥物名錄。
- 2. 到哪裡去配處方藥。** 可就近找一間接收您所使用之計劃的藥房。此外，您也可透過郵寄配藥服務取得某些藥物。
- 3. 可能須遵守的規定。** 有些藥物的承保可能有條件。例如，您可能需要先試用其他藥物。（這稱為梯次療法。）另外，您可能需要獲得 UnitedHealthcare 的批准方可使用某種藥物。（這稱為事先授權。）對某些藥物的配藥量，可能也有限制。


 **查閱資訊。** 可在網站 myuhc.com/CommunityPlan 查閱有關藥物福利的資訊。另外，也可打會員服務部的免費電話。

您的隱私很重要

本計劃認真對待您的隱私。對您家庭的受保護健康資訊 (PHI)，我們非常慎重。另外，我們還保護您的財務資訊 (FI)。本計劃將您的 PHI 和 FI 用於業務運營。這些資訊有助於我們向您提供產品、服務和資訊。

本計劃在業務的各環節均保護口頭、書面和電子格式的 PHI 和 FI。關於如何保護您的 PHI 和 FI，我們有專門的規定。我們不希望出現 PHI 或 FI 丟失或損毀的情況。我們想保證沒有人會濫用這些資訊。我們審慎使用此類資訊。我們制訂了相關的政策，以闡述下列事項：

- 我們有權決定如何使用 PHI 和 FI
- 我們有權決定在什麼情形下向他人提供 PHI 和 FI
- 您對自己家人的 PHI 和 FI 有哪些權利

 **不是秘密。** 您可閱讀「會員手冊」所載的隱私政策。隱私政策的線上版見網站 myuhc.com/CommunityPlan。您也可按第4頁所載的電話號碼，致電會員服務部的免費電話，要求郵寄一份給您。如我們修改隱私政策，會寄一份通知給您。





您在健康上的夥伴

找家庭醫生去體檢。

您的家庭醫生 (PCP) 希望每年與您見面一次，為您檢查身體。這有助於您和家庭醫生熟悉彼此。另外，藉體檢之機，還可以：

- 進行重要的篩檢和檢查
- 接種必要的疫苗
- 檢查慢性病症的狀況
- 監控您服用的藥物
- 協調您所看的任何專科醫生所提供的醫療服務
- 就健康的生活方式提供諮詢
- 討論精神健康、物質使用、安全及其他話題

看家庭醫生時，向家庭醫生說明下列情況：

- 您服用的任何藥物或補劑
- 您看的任何其他醫生，例如專科醫生或另類療法醫生
- 您做過的任何檢查或接受過的任何治療以及結果
- 您接受的任何精神健康治療或物質濫用治療

體檢屬於保險範圍，對您免費。距您上次體檢是否已經超過一年？請立即致電您的家庭醫生，預約體檢。



需要醫生嗎？您可以隨時更換您的家庭醫生。要找新的家庭醫生，請訪問 myuhc.com/CommunityPlan 或使用 **Health4Me** 應用程式。或者致電會員免費電話。



資源領地

Member Services (會員服務中心) 以任何語言免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴 (免費電話)。

Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647 (打字電話 711)

Wellness4Me: 1-866-433-3413 (打字電話 711)

Essential Plan: 1-866-265-1893 (打字電話 711)

Our website and app (本計劃的網站和應用程式) 無論在什麼地方，都可以查找醫生、閱讀「會員手冊」或查看醫保卡。

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

Twitter Pregnant Care (孕期護理推特) 瞭解有用的小知識、孕期注意事項和重要的孕期提示。

@UHC PregnantCare
@UHCEmbarazada

KidsHealth (孩子健康) 獲取有關兒童和青少年健康的可靠資訊。

KidsHealth.org

QuitLine (戒菸熱線) 免費獲得戒菸幫助 (免費電話)。
1-800-QUIT-NOW (TTY 711)
smokefree.gov

National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線) 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)。

1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org

UnitedHealthcare 在健康計劃及活動中，不因種族、膚色、原住國、性別、年齡，或殘障而區別對待。