



HealthTALK

2018 年夏季

 **UnitedHealthcare®**
Community Plan
聯合健康保險
社區健保計劃

您知道嗎？

美國每年大約有 618 人死於酷熱。

人體無法自行妥當降溫時，就會發生與熱相關的疾病。
年齡較大的成年人、小孩子和慢性疾病患者的風險最大。

資料來源：美國疾病控制預防中心

戒菸正當時。

您是否想戒菸？ UnitedHealthcare QUEST Integration 每年支付最多兩個療程的戒菸輔導班費用，每個療程四次課，以協助您戒菸。 UnitedHealthcare QUEST Integration 還將為購買尼古丁口香糖、戒菸貼、鼻腔噴霧器、吸入器、含片以及可協助您戒菸的藥物付費。

菸草使用是最大的可預防致病及致死原因。戒菸會產生即期和長期的作用。戒菸並不容易，但在外力協助下，成功的可能性可提高一倍或兩倍。心理輔導和（或）藥物的作用非常好。

如您準備戒菸，夏威夷戒菸熱線電話可提供免費的電話和在線諮詢輔導。另外，他們還可免費提供四個星期用量的尼古丁貼、尼古丁口香糖或含片。請致電 **1-800-QUIT-NOW (784-8669)** 或訪問網站 **hawaiiquitline.org** 以了解更多資訊。



您能做到。 要了解更多資訊，請致電會員服務部的免費電話
1-888-980-8728。如因聽力障礙而需要協助，請致電打字電話
1-888-980-8728。

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

CSHI18MC4254141_000

AMC-047-HI-ABD-CHI

Health E. Hound® 醫生解疑。

問：為什麼小孩要打這麼多針疫苗？

答：小孩長到 2 歲時，接種過的疫苗有 20 多種。這些疫苗可預防 14 種不同的疾病。看起來，的確是打了許多的疫苗針。但是，每一針都很重要。

多虧有了疫苗，我們透過疫苗來預防的一些疾病在美國已經很罕見。但是，在世界其他地方，這些疾病依然很常見。如果不打疫苗，這些疾病也會在美國捲土重來。其他的疾病在美國依然很常見。這些疾病很嚴重，嬰幼兒罹患後的病情會很重。

疫苗是安全的。實踐證明，疫苗效果很好。並發症很罕見。研究表明，疫苗不會引發自闭症或其他病症。

小孩定期體檢時會接種所有疫苗。請保留小孩接種疫苗的種類和時間記錄。看新醫生的時候，把這個記錄帶給醫生看。



瞭解詳情。 請訪問網站 uhc.com/kids，詳細瞭解疫苗和兒童健康方面的其他內容。



輕快呼吸。

了解您的哮喘或 COPD 藥物。

治療哮喘和慢性阻塞性肺病（COPD）的藥物種類繁多。醫生會給您開適當的藥物。務必遵醫囑服藥。即使覺得病情好轉，也不要未經醫生同意而擅自停服藥物。您應制定書面的服藥方案，以協助自己弄清楚服什麼藥和什麼時候服。

長期藥物：

大多數哮喘和 COPD 患者即使感覺不錯，也堅持每天服藥。這些長期藥物可控制哮喘和 COPD。此類藥物為口服或吸入，大多數均透過消腫和敞開氣管來發揮作用。

急救藥物：

咳嗽或氣促時，使用吸入性的急救藥物。急救藥物可協助您在幾分鐘內改善呼吸，藥效可持續幾個小時。隨身攜帶急救藥物。即使在使用吸入性急救藥物時，也要堅持服用長期藥物。



我們可提供幫助。 我們設有各類疾病管理計劃。這些計劃向哮喘、糖尿病和其他病症的患者提供協助。要了解詳情，請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。

開了類鴉片藥物？

3 個要向醫生提出的問題。

藥物過量現在是 50 歲以下人群最大的死亡原因。近期藥物過量案例上升，是因為類鴉片藥物的使用急劇增加所致。類鴉片藥物包括 Vicodin 和 Oxycontin 等處方藥。另外，還包括海洛因及其他非法藥物。

許多人對類鴉片藥物上癮，起初是把這些藥物當作鎮痛藥使用。還有些人是誤服朋友或家人剩下的藥物所致。

如您的醫生或牙醫給您開了鎮痛藥，您要掌控自己的健康，確定自己到底取的是什麼藥物。以下是三個要向醫生提出的問題：

- 1. 是否有其他治療疼痛的選擇？**類鴉片藥物不是惟一選擇。其他的疼痛治療選擇可協助舒緩疼痛，包括非處方鎮痛藥或理療。
- 2. 成癮風險有多大？**有些人可能比其他人更易成癮。長期服用類鴉片藥物可能會增加產生依賴性和成癮的風險。
- 3. 這種藥與我正在服用的其他藥物混用是否有風險？**類鴉片藥物與其他藥物混用，特別是與治療焦慮症、睡眠障礙和癲癇的藥物混用，可能會致命。切勿在服用類鴉片鎮痛藥的同時飲酒。



需要協助嗎？ 物質濫用疾病的治療屬於保險福利。請致電物質濫用與精神健康服務管理局治療負責轉診安排服務處的電話 **1-800-662-HELP (4357)**，開始康復之旅。



為孩子，不吸菸。

您是否已經懷孕？計劃懷孕？如您吸菸，則需要戒菸——為了自己，也是為了孩子。吸菸會導致小孩接觸危險的化學物質。吸菸會導致小孩無法獲得足夠的氧氣。您懷孕後，吸菸會增加下列可能性：

- 妊娠並發症。
- 死產或早產。
- 出生體重低。
- 某些出生缺陷。

小孩出生後，接觸香菸的菸霧可能導致其他問題。嬰兒猝死症候群（SIDS）、哮喘、肺炎和耳部感染，在與吸菸者共同生活的嬰兒中更為常見。



該戒菸了？ 懷孕前，請諮詢醫生的意見。醫生可協助您制定戒菸計劃。要求家中的吸菸者與您一起戒菸。





資源領地。

Member Services: 尋找醫生、諮詢福利問題或投訴，任何語言均可。求助應對精神健康或物質濫用問題（免費電話）。

1-888-980-8728，打字電話 711

Our website and app: 無論您身在何處，均可尋找醫生、閱讀「會員手冊」或查閱您的醫保卡。

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM: 每週 7 天，每天 24 小時，由護士提供健康諮詢（免費電話）。

1-888-980-8728，打字電話 711

Text4baby: 每週透過行動電話免費接收與您妊娠階段相對應的文字簡訊。**發簡訊 BABY 或 BEBE 至 511411**。然後輸入參與者代碼 HFS。

Hawai'i Tobacco Quitline: 戒菸求助（免費電話）。**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**
hawaiiquitline.org

National Domestic Violence Hotline: 每天 24 小時，每週 7 天，獲得支援、資源和建議（免費）。

1-800-799-SAFE，打字電話 1-800-787-3224
thehotline.org

擊敗癌症。

您是否應該做篩檢？

癌症篩檢有助於及早發現常見癌症。癌症如早期發現，往往是可治療的。有些癌症甚至可透過篩檢來預防。美國癌症協會給普通風險人群的建議是：

什麼檢查：乳房 X 光攝影。

為什麼：及早發現乳癌。

什麼時候：女性從 40 歲或 45 歲開始每年做一次乳房 X 光攝影，具體取決於風險狀況。55 歲開始，每兩年做一次乳房 X 光攝影。（高風險女性 55 歲以後可繼續每年做篩檢。）

什麼檢查：大腸鏡檢查。

為什麼：發現或預防大腸癌。

什麼時候：男性和女性從 50 歲起，每 10 年做一次大腸鏡檢查。也可作其他大腸癌檢查，間隔期有不同。

什麼檢查：巴氏抹片試驗和 HPV 篩檢。

為什麼：發現或預防宮頸癌。

什麼時候：女性 21 至 29 歲之間，每三年做一次巴氏抹片篩查。30 至 65 歲之間，每五年做一次巴氏抹片和 HPV 檢查。巴氏抹片篩查結果一貫正常的女性到 65 歲可停止做檢查。



您是否面臨風險？ 請向醫生諮詢癌症風險因素。請詢問您是否應在較早年齡開始篩檢或增加篩檢次數。



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 kaula 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).
(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 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).