



Health Talk



2021 年夏季

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

協助我們改善

我們希望了解您使用 UnitedHealthcare Community Plan 的體驗。您可能會接到電話、收到郵件或電子郵件，要求您完成會員問卷調查。如果您收到問卷調查，請填寫並讓我們知道您的想法。我們不會洩露您的回答。

COVID-19 疫苗

您可能會想知道接種 COVID-19 疫苗是否安全。美國疫苗安全系統會將所有疫苗經過嚴格的檢驗程序，確保它們的安全。這些疫苗已被證實對多數 12 歲以上的人是安全且有效。大多數 COVID-19 疫苗需要接種 2 次。

請在您符合資格時接種疫苗。如果您對自己何時符合資格有任何疑問，請聯絡您所在地的州衛生署。我們知道疫苗供應量可能有限。當有疫苗可用時，讓所有符合資格的人接種疫苗非常重要。這將有助於減少 COVID-19 的傳播。



這是最好的疫苗。請瀏覽

UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine 以取得 COVID-19 疫苗的最新資訊。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-062-CA-CAID-CHINESE TRADITIONAL

CSCA21MC4887789_002

健康的懷孕

產前和產後護理非常重要

越早開始進行產前護理 (即懷孕期間的護理) 越好。及早且規律的產前護理有助於保持您和嬰兒的健康。每次就診時, 都會檢查體重、血壓和尿液。您也可以聽聽嬰兒的心跳。

產前門診可能會預約在以下時間進行:

- 第 4 週至第 28 週, 每月一次
- 第 28 週至第 36 週, 每 2 週一次
- 第 36 週至第 40 週, 每週一次

當您懷孕後, 您需要找您的主治醫生, 以接受產後護理。如果您進行陰道生產, 請於產後 2 週找您的主治醫生。如果您進行剖腹產, 您可以在產後 1 週找您的主治醫生以檢查切口。看診期間, 主治醫生會了解您的身體癒合狀況, 並檢查您的心理健康。您也應於產後 6 週找您的主治醫生, 進行第二次的產後回診。



shutterstock.com/fizkes



有健康的心靈, 才有健康的身體

您可以尋求協助

壓力增加可能會導致人們更頻繁地使用酒精和藥物。如果您或您關心的人正在努力克服物質使用, 我們可以提供協助。

治療物質使用, 可提升您的生活品質。以下是一些開始康復的秘訣:

- 聯絡您的主治醫生。他們可以協助您制定治療計劃。
- 尋求適當的治療。有多種協助可供您選擇。包括諮詢、同儕支持和藥物輔助治療 (MAT)。MAT 使用藥物搭配諮詢和行為治療。
- 從家人、朋友和您的社群取得協助。別認為光靠一人之力就能慢慢變好。要有人可以幫忙您, 別人的支援對您有好處。
- 參加支援團體。與那些「曾有相同遭遇」的人交談會很有幫助。有各式各樣的線上團體和面對面團體。



在此為您提供協助。請撥打
1-800-435-7486, TTY 711 聯絡行為
健康熱線。他們可以協助您尋求治療。

預防是最好的藥物

定期就診和篩檢可協助您掌握自己的健康

預防照護非常重要。這有助於確保您和家人的健康。預防照護包括定期健康檢查、篩檢和疫苗，可預防您和家人生病或出現健康問題。

所有超過 3 歲的家庭成員每年都應該安排與主治醫生進行一次年度健康檢查。未滿 3 歲的幼童需更頻繁地看診，以取得建議的疫苗和篩檢。

進行年度健康檢查時，詢問醫生有關篩檢和疫苗的問題。篩檢有助於及早發現一般疾病和症狀，更容易進行治療。疫苗可針對可能需要在醫院長期治療的嚴重疾病提供保護。請參閱第 4 頁的文章，了解兒童和成人的疫苗。

鉛篩檢

如果孩子吸入或吞入鉛，可能會導致鉛中毒。鉛中毒可能造成發育遲緩和生長問題。孩子應於 1 歲和 2 歲時進行鉛篩檢。

發展與行為篩檢

這些篩檢和檢測可確保孩子正常發展。它們會檢查孩子的動作、語言、情緒、行為和思考。這些篩檢應於孩子 9 個月、18 個月、24 或 30 個月大時進行，或在任何您有疑慮的時候進行。

血壓篩檢

掌握您的血壓對維持身體健康很重要。成人應在每次健康檢查時檢查血壓。



乳癌篩檢

50 歲至 74 歲的女性以及罹患乳癌的平均風險族群應每 2 年做一次乳房攝影，以便篩檢乳癌。

子宮頸癌篩檢

21 歲至 29 歲的女性應每 3 年做一次巴氏抹片試驗。30 歲至 65 歲的女性每 5 年做一次巴氏抹片試驗和 HPV (人類乳突病毒) 檢查。巴氏抹片試驗結果一貫正常的女性可在 65 歲停止檢查。

大腸直腸癌篩檢

建議 50 歲至 75 歲成人進行大腸直腸癌篩檢。大腸直腸癌有幾種不同的篩檢方式。包括大腸鏡、軟式乙狀結腸鏡和居家糞便檢查。



找個時間來做健康檢查？請立即撥打電話給您的主治醫生，確認您是否了解所有建議篩檢和疫苗的最新資訊。如果您要看診，請與主治醫生預約門診。



疫苗可拯救生命

疫苗是您可以針對可能需要在醫院長期治療的嚴重疾病，為家人提供保護的最好方法之一。兒童和成人都需要接種疫苗。6 個月以上的嬰幼兒和成人，每年都應接種一次流感疫苗。



iStock.com/FatCamera

適用於兒童的疫苗 (依第一次應接種的時間順序排列)	嬰兒 (出生-18 個月) 的疫苗施打	幼兒 (4-6 歲) 的後續疫苗 施打	青春期前 兒童 (11-12 歲) 的疫苗施打
B 型肝炎 (HepB)	X X X		
輪狀病毒 (RV)	X X X		
白喉、破傷風、百日咳 (DTaP)	X X X X	X	X
B 型流感嗜血桿菌 (Hib)	X X X X		
肺炎鏈球菌感染症 (PCV13)	X X X X		
小兒麻痺症 (IPV)	X X X	X	
流感	每年	每年	每年
麻疹、腮腺炎、德國麻疹 (MMR)	X	X	
水痘	X	X	
A 型肝炎 (HepA)	X		
人類乳突病毒 (HPV)			X X
流行性腦脊髓膜炎			X

適用於成人的疫苗	全年齡	50 歲以上	65 歲以上
流感	每年	每年	每年
帶狀疱疹		X X	
破傷風、白喉、百日咳 (Tdap)	每 10 年	每 10 年	每 10 年
肺炎鏈球菌感染症			X

太陽出來了

在外出遊玩時保護您的皮膚

今年夏天外出時，請記得塗抹防曬霜。它能夠保護您的皮膚，並減少罹患皮膚癌的機率。請使用廣效、防水且防曬係數 (SPF) 為 30 或更高的防曬霜。

您應該在外出前約 15 分鐘塗上防曬霜。大約每 2 小時重新塗抹一次，或是在游泳或大量流汗後立即重新塗抹。



iStock.com/fotostorm

了解可以在何處接受護理

初級照護、虛擬看診、緊急護理還是急診室？

當您生病或受傷時，您可能不想花時間等候看診。選擇適當的求診之處，有助於您更快獲得所需治療。

您的主治醫生何時才能為您提供照護？

如果是大多數的疾病和傷害，您求助的首要之處應為自己的主治醫生辦公室。他們可以治療：

- 過敏
- 背痛
- 慢性病
- 耳痛
- 發燒
- 喉嚨痛

您的主治醫生或許可以提供居家照護的建議。他們也可以打電話給您的藥局開立處方箋。如需年度健康檢查、基本實驗室檢查和任何可能需要的疫苗，您也應該向自己的主治醫生尋求協助。

何時可以採用虛擬看診？

詢問您的醫生是否提供虛擬看診服務。如果有，請考慮在沒有生命危險的情況下採用虛擬看診。以下症狀適合採用虛擬看診：

- 感冒/流感
- 發燒
- 偏頭痛/頭痛
- 輕度皮疹
- 鼻竇感染
- 行為健康
- 支氣管炎
- 腹瀉

何時應該需要緊急護理？

如果您無法去找您的醫生，可以前往緊急護理中心。緊急護理中心專收無預約掛號的病人。急診室適用於：

- 動物和昆蟲咬傷
- 輕度氣喘症狀
- 輕微燙傷
- 可能需縫合的輕微割傷
- 扭傷
- 嘔吐

何時該去急診室？

急診室專收危急的重病患者。急診室適用於：

- 骨折
- 呼吸困難或呼吸急促
- 難以說話或行走
- 昏厥或者突然感覺頭暈或虛弱無力
- 胸部或腹部疼痛或有壓迫感
- 突然感到疼痛或嚴重疼痛
- 無法止血



知道該去何處。請瀏覽

uhc.com/knowwheretogoforcare 以進一步了解如何根據您的症狀尋求最適合的照護。在真正的緊急狀況下，撥打 911。

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。
1-866-270-5785, 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)。
1-866-270-5785, TTY 711

加州吸菸者協助專線:免費協助您戒菸 (免付費)。

1-800-NO-BUTTS
nobutts.org

Live and Work Well:尋找文章、自我照護工具、護理人員以及心理健康和物質使用資源。

LiveandWorkWell.com

健康教材資源庫:請於以下網址存取和下載各種保健主題的健康教材:
UHCCommunityPlan.com/CA。如有需要,可申請大型印刷、布拉耶點字法或其他語言。

運輸:若要取得任何健康計劃或 Medi-Cal 承保服務的運輸,請在預約前至少 3 個工作天與我們連絡。或在您有緊急預約時,盡快致電給您。

1-866-270-5785, TTY 711
1-844-772-6623

案例管理:需求較複雜的會員可獲得電話和家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。
1-866-270-5785, TTY 711



istock.com/Steve_Hardiman

獲得緩解

在炎炎夏日中管理過敏和氣喘的秘訣

在每年的特定期間,戶外的空氣會充滿花粉和黴菌孢子。對過敏症患者而言,這會導致鼻塞、打噴嚏及眼睛發癢/流眼淚。所有這些透過空氣傳播的過敏原也會導致氣喘症狀惡化。

夏季期間,常見的過敏和氣喘誘發因子包括青草、雜草和其他晚花植物。以下是在每年的這段期間管理這些情況的一些秘訣。

- **關注天氣動態。**天氣乾燥、暖和與多風時,花粉量通常較多。盡可能在天氣涼爽、潮濕時進行戶外活動。
- **在室內運動。**在室內健身,即可避開花粉和室外的黴菌。
- **關好窗戶。**如果可以的話,在家中或車內使用空調。



採取行動。請務必與您的主治醫生制定氣喘行動計劃。詢問您的計劃是否需針對夏天過敏季進行調整。

夏季的自我照護

對許多人而言,照顧家人和朋友是日常生活的一部分。不過,騰出時間照顧自己也非常重要。請瀏覽 healthtalkselfcare.myuhc.com 以下載自我照護 BINGO 卡。每天進行不同的自我照護活動,直到您的 BINGO 得分。請保存此卡以便在一年當中練習自我照護。



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 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).
- Provides 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

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/cp/complaint_confirmation.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 the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m. PST, Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**