



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

# Health TALK



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## 主要議題

藥物濫用 .....	第 2 頁
處方藥福利 .....	第 3 頁
汽車座椅安全 .....	第 4 頁
健康第一步 .....	第 5 頁
哮喘 .....	第 6 頁
<b>ADHD</b> .....	第 7 頁

## 保持腎臟健康

您可以預防糖尿病腎病。

腎臟如同您的血液過濾器。如果您患有糖尿病，則存在罹患腎臟疾病的風險。如果您的血壓或血糖高，則更有可能發生腎損害。

您可以做一些事情來保持腎臟健康。遵醫囑飲食。控制好血糖和血壓。按醫囑服藥。在大多時候，每天花 30 分鐘或以上的時間進行活動。不要菸吸菸。

早期腎損害沒有任何症狀。在情況惡化之前，簡單的檢測便可發現問題。如果您患有糖尿病，應至少一年檢測一次，看是否患有腎臟疾病。



**我們可以提供幫助。** UnitedHealthcare 社區計劃有幫助糖尿病患者的計劃。您可致電我們的免費電話以參與。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357** (打字電話 711)。

# 保重身體

## 感覺不舒服時應去哪里

當您生病或受傷時，您的主治醫師 (PCP) 是幫助您的最佳人選。您的 PCP 瞭解您和您的病史。他/她有您的病例。

需要醫療服務時，先致電您的 PCP 辦公室。您當天晚些時候可能便會獲得預約。您的 PCP 可能會打電話把給處方給藥店。您甚至可以在夜間或週末致電。

您的 PCP 可能讓您前往緊急護理中心。如果您聯絡不到 PCP，也可前往緊急護理中心。許多緊急護理中心在夜間和週末均提供服務。

醫院急診室僅應在有嚴重的醫療急診時使用。當您認為您的疾病或傷病如果不立即治療便可能導致死亡或殘疾時，應該前往急診室。



**獲取建議。** UnitedHealthcare 有每週 7 天、每天 24 小時提供服務的護士熱線。不管白天還是晚上，您都可以致電護士電話，他/她會幫助您決定取得醫療服務的最佳地點。您可以每週 7 天，每天 24 小時免費致電護士熱線。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。

## 停止標誌

獲得對藥物濫用的治療，可以幫助您更好地生活。要幫助您自己或您所愛的人，可以先從與醫生、護士或諮詢人員談話開始。您告訴醫生的關於藥物濫用的事情將得到保密，並受到法律保護。以下是如何開始恢復的方法：

- **立即獲得幫助：**在 14 天之內看醫生、護士或諮詢人員。30 天內再前往兩次。
- **積極行事：**按時赴約。詢問問題。請您的醫生們共同努力。
- **尋找合適的計劃：**有多種幫助可供選擇。確保選擇的計劃適合您。
- **獲得家人和朋友的幫助：**不要試圖孤軍奮戰。讓您可以向其尋求支持和建議的人提供幫助。
- **加入支持團體：**與曾有過同樣問題的人交流會很有幫助。有很多這類的線上和現實團體。



**瞭解更多。** 訪問 [LiveAndWorkWell.com](http://LiveAndWorkWell.com) 以瞭解更多資訊。在尋找諮詢人員或計劃方面需要幫助？請致電會員服務中心免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。





## 會員之聲

加入我們的會員顧問小組。

UnitedHealthcare Community Plan 希望聽到您對我們計劃的體驗，也想獲得有關如何改進的建議。我們將創建一個會員顧問小組，您可以向該小組告訴我們您的想法。小組每年開會四次：

- 討論不同的內容。
- 查看我們的會員手冊和其他資料。
- 詢問您的回饋。

我們正在尋找符合以下條件的會員（或其法定代理人）：

- 年滿 18 歲。
- 能夠參加會議。
- 想要有所作為。

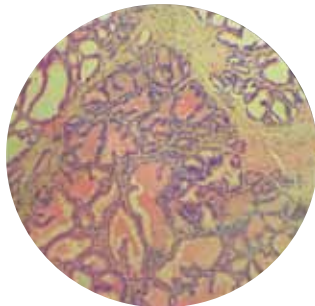


**加入我們。** 如果您覺得想成為這個小組的一部份，請致電會員服務免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**（打字電話 711）。

## 僅適用於男性

前列腺問題常見於 50 歲以上男性。隨著男性年齡的增長，前列腺往往會變大。出現這種情況時，有些男性可能會有小便困難，或性生活障礙。醫生可以幫助您找到緩解方法。

大部份情況下，前列腺問題不是由癌症引起。但是，前列腺癌是男性第二常見的癌症。如果在早期發現，它的治癒率很高。因此，50 歲以上的男性進行前列腺檢查非常重要。非洲裔美國男性，以及父親、兄弟或兒子患有前列腺癌的男性應在 40 歲時進行檢查。



**及時檢查。** 跟醫生談談您的前列腺健康狀況。詢問您是否應進行數位直腸檢查和 PSA 血液檢測。

## 瞭解您的藥物福利

作為 UnitedHealthcare Community Plan 會員，您擁有處方藥福利。您知道從哪里瞭解更多相關資訊嗎？請訪問我們的網站，以瞭解：

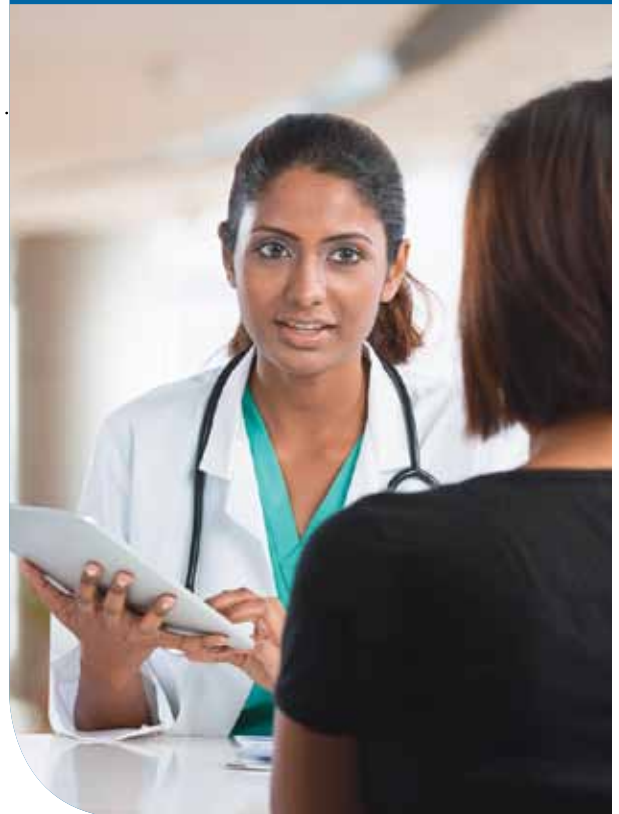
- 1. 我們的藥物手冊中有哪些藥物。** 這是一個受保藥物清單。建議您儘量使用非品牌藥。
- 2. 如何配取處方藥。** 夏威夷有 230 多家網內藥房。您可以在附近找接受您計劃的藥房。您也可透過郵件獲得某些藥物。
- 3. 可能適用的規則。** 有些藥物僅在某些情況下受保。例如，您可能先需要嚐試不同的藥物。（這稱為「階段治療」。）或者，您可能需要 UnitedHealthcare 的批准才能使用某種藥物。（這稱為「事先授權」。）您獲得某種藥物的量可能也有限制。
- 4. 如何獲得例外處理。** 您可以要求使用可能受到限制或不受保的藥物。您的醫生可幫助您提出請求。



**查看此處。** 訪問 [MyUHC.com/](http://MyUHC.com/)

**CommunityPlan** 以瞭解您的藥物福利。

或致電會員服務中心免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357**（打字電話 711）。





## 文化俱樂部

UnitedHealthcare Community Plan 希望幫助各種不同文化和語言的會員獲得他們所需的醫療服務。請務必讓您的主治醫師 (PCP) 瞭解您使用最熟練的語言。如果您有任何特殊文化需求，請告知醫生。

我們可以安排電話翻譯服務。我們也可安排口譯員在醫生辦公室與您會面。我們也可為有聽覺障礙的會員提供手勢語譯員、為有視覺障礙的會員提供盲文和大號字材料。



**致電我們。** 如果您需要幫助，或需要英語以外語言或其他格式的資訊，請致電會員服務中心免費電話。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。

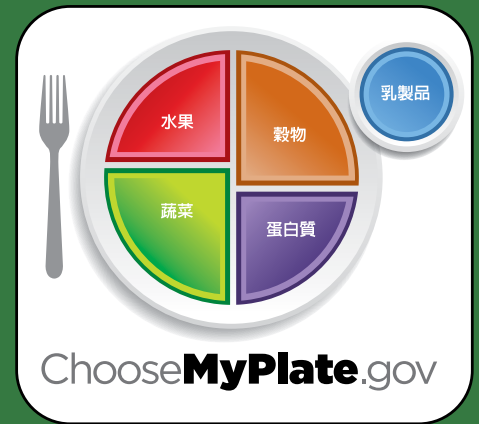


## 平安無事

### 保證兒童乘車安全

汽車事故是導致兒童死亡和受傷的主要原因，但有很多辦法可以保證他們的乘車安全。

最近的指南指出，嬰兒 2 歲前乘坐汽車，應坐在面向後的汽車座椅中。兩歲後，兒童應坐在有安全帶的面向前的汽車座椅中，直到他們的體重超過對座椅的限制。（此限制從 40 到 80 磅不等。）新指南還指出，在兒童達到 4 英尺 9 英寸高之前，應讓其坐在加高座椅。達到此身高通常發生在 10 歲以後的某個時候。年齡大一些的兒童應始終使用安全帶。在嬰兒和孩子 13 歲以前，後座是最安全的地方。



Choose **MyPlate**.gov

## MYPLATE

MyPlate 是政府向人們解釋什麼是良好營養的新方式。它簡單易學，將盤子分成四部份，另加一個配菜。

- 1. 水果和蔬菜：**它們應占盤子的一半。選擇各種種類。它們可以是新鮮的、冷凍的，也可以是罐裝的。100% 純果汁也可以。
- 2. 穀物：**吃多種穀物，如麵包、麵條、米飯或燕麥粥。其中至少一半應是全穀類。
- 3. 蛋白質：**盡量經常選擇瘦肉蛋白，如魚或去皮的雞肉。增加來自蔬菜（如豆類或豆製品）的蛋白。
- 4. 乳製品：**低脂或脫脂牛奶、乳酪和優酪乳也是健康飲食的一部份。



**安排餐食。** 瞭解如何在每種食物組中作出最佳的選擇。瞭解在每個食物組中您需要多少份。訪問

**choosemyplate.gov**。



# 食物迷思

EATING WELL ON A BUDGET™  
(健康飲食, 節省開支)

瞭解「隨時」和「有時」食用的食物。

餅乾怪獸 (Cookie Monster) 知道吃健康食物有多重要。他過去曾一直不停地吃餅乾。後來, 他瞭解了「隨時」和「有時」食用的食物。現在餅乾怪獸知道, 吃大量健康的「隨時」食用的食物很重要。但是, 餅乾怪獸仍吃一些作為「有時」食用食物的餅乾。

「隨時」食用的食物可保持身體強健, 因此非常適合天天吃。這些食物包括水果、蔬菜、全穀類、瘦肉和低脂優酪乳等。水或低脂牛奶可伴隨這些食物飲用。

「有時」食用的食物是指應一段時間只吃一次的食物。這些食物包括餅乾、薯片和蛋糕等。它們的糖、脂肪或鹽含量比較高。



**盡情享受。** 訪問 [sesamestreet.org/food](http://sesamestreet.org/food), 瞭解更多有關「食物迷思」的資訊。該網站含有視頻、兒童故事書、照護者指南和健康食譜。



始終保持健康習慣的夥伴

TM/© 2014 Sesame Workshop

## 邁出第一步

健康妊娠 = 健康的寶寶

如果您懷孕了, 「健康第一步」可以給您提供幫助。不管您是第一胎還是第三胎, 每一步都應該獲得個人化的支援。加入後該計劃後, 您將與一組人一起, 幫助自己:

- 選擇適合您和寶寶的醫生。
- 安排就診和尋找前往就診的交通工具。

- 就有關懷孕期間將發生事情的問題獲得解答。
- 聯絡當地資源, 如婦女、嬰兒和兒童計劃 (WIC)。  
分娩後六週內, 我們也可提供相關服務。我們可以幫助您在寶寶出生後獲得護理。我們甚至可以為您安排產後預約。



**立即加入。** 請於中部時間週一至週五上午 8 點至下午 5 點致電 **1-800-599-5985 (打字電話 711)** 免費電話。「健康第一步」已經是您福利的一部份。您無需支付額外費用。

# 有關寶寶基本事項

## 給孩子接種疫苗的 5 個原因

很多年前，許多孩子患上常見的疾病，甚至因此喪生。如今，這些疾病很罕見。這是因為，現在的孩子透過接種疫苗來保持健康。如果孩子不準時注射疫苗，則可能患上這些疾病。接種疫苗的原因有很多：

1. **這些疾病仍然存在。**孩子仍有可能患上這些疾病。例如，近日曾報導了百日咳疫情。
2. **疾病可輕鬆跨越國界。**有一些我們免疫的疾病，在其他國家仍然常見。遊客可能將其帶到您的社區。
3. **疫苗很安全。**疫苗經過了測試。研究表明，它們不會導致自閉症或其他病症。
4. **接種疫苗可以減少缺課和曠工。**健康的孩子可以去學校或托兒所。他們的父母便可去上班。
5. **疫苗保護您的家人、朋友和社區。**接種疫苗的人越多，大家就更安全。



**保留記錄。**記錄孩子所接種的疫苗和接種時間。並將此資訊告知任何新的醫生。需要為您的孩子尋找醫生嗎？請訪問 [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan)。



## Health E. Hound 醫生問答

**問：**我的孩子患有哮喘？

**答：**在美國，近 900 萬兒童患有哮喘。哮喘通常在孩子 5 歲前開始。患有哮喘的孩子即使沒有感冒，也可能喘息或咳嗽。他們有時呼吸可能會困難，可能經常發生肺部感染。他們也可能有其他過敏症，包括皮膚過敏。他們的父母有一方可能患有哮喘。如果您的孩子有這些症狀或危險因素，應與他/她的醫生談談哮喘問題。

如果您的孩子患有哮喘，瞭解如何進行控制非常重要。您將需要按醫囑給他/她用藥。這可能包括使用吸入器或將藥物變成霧狀的機器。您還需要避開讓他/她的哮喘加重的東西。這些被稱之為誘發物，包括煙霧、灰塵或寵物毛髮之類的東西。您將瞭解孩子什麼時候會突發哮喘以及什麼時候需要緊急護理。如期赴約與孩子醫生約定的所有後續診療也非常重要。



## 積極治療

如果不治療，四分之一攜帶 HIV 的孕婦會將病毒傳給她們的寶寶。HIV 是導致愛滋病的病毒。幸運的是，現在有效果非常好的治療方法。服用特定藥物的孕婦，只有 2% 的可能將 HIV 傳給她們的寶寶。這些藥物被稱為抗逆轉錄病毒藥物。

孩子出生後需要短期服用這些藥物。此外，攜帶 HIV 的女性不得母乳餵養寶寶，這一點非常重要。這種治療減少了攜帶 HIV 的新生兒的數量。如今，美國每年只有少量嬰兒出生時帶有 HIV 病毒。



**開始第一步。** UnitedHealthcare 社區計劃有針對孕婦的計劃，即「健康第一步」。這個計劃可以幫助女性獲得她們所需的護理和服務。如需瞭解詳細資訊，請致電 **1-800-599-5985 (打字電話 711)** 免費電話。

## 嚐試

### 尋找治療 ADHD 的合適方法

如果您的孩子有注意力不足過動症 (ADHD)，他/她的醫生可能建議用藥物進行治療。治療 ADHD 的藥物有多種。要找到最適合您孩子的藥物，可能需要時間。

您的孩子可能需要多次更換藥物或劑量。有些藥物可能對您的孩子沒有幫助。有些藥物可能有副作用。劑量可能過低或過高。對於服用 ADHD 藥物的孩子來說，經常看醫生非常重要，原因即在於此。



**隨診。** 您的孩子是否服用 ADHD 藥物？務必前往與醫生約定的定期約診。行為療法和心理諮詢也有所幫助。



## 我們講您的語言

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728 (QExA)** or **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenna maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenna **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728 (QExA)** hoặc số **1-877-512-9357 (QUEST)**. TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728 (QExA)** 或 **1-877-512-9357 (QUEST)**。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728(QExA)** 또는 **1-877-512-9357(QUEST)**번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.

## 資源領地

**Member Services (會員服務中心)** 免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。

**NurseLine (護士熱線)** 護士每週 7 天，每天 24 小時免費提供健康建議。對於 QExA 會員，電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。對於 QUEST 會員，電話為 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。

**Healthy First Steps (健康第一步)** 免費獲得懷孕和育兒支援，電話：**1-800-599-5985 (打字電話 711)**。

**Our website (我們的網站)** 使用我們的服務提供者名錄或閱讀會員手冊。

**UHCommunityPlan.com**

**National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線)** 免費獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助。

**1-800-799-7233 (打字電話 1-800-787-3224)**

**Smoking Quitline (戒菸熱線)** 免費獲取戒菸幫助。  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**