



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK



UnitedHealthcare®
Community Plan

您懷孕了？



請在 Twitter 上關注我們：[@UHC PregnantCare](#)。您可獲知實用貼士、妊娠過程的相關資訊及重要的妊娠提示。您還可以關注我們的西班牙文 Tweet：[@UHCEmbarazada](#)。我們在此讓照顧您本人和您的寶寶較為容易。請訪問 [bit.ly/uhc-pregnancy](#)。

太陽之吻

防曬霜上的 SPF 指數代表什麼意思？

SPF 代表日光防護係數。其原理是：在未使用防曬霜前您被太陽光曬傷的時間乘以 SPF 係數。因此，假如你在 10 分鐘後出現曬傷，那麼 SPF 為 30 的防曬霜的防護失效時間就是 300 分鐘。

但這僅是實驗室中獲得的資料。在現實生活中，皮膚上的防曬霜大約 1 小時後就會開始變少。但使用防曬霜依然非常重要。它有助於預防皮膚癌和皺紋的產生。

每天在您塗抹保濕霜或化完妝後使用防曬霜。如果你打算外出一會兒，要塗上厚厚地一層防曬霜。一小時後，或者遊完泳或出汗後，在補塗一些防曬霜。





摧毀癌症

您的癌症篩檢時間到了嗎？

癌症篩檢可幫助您較早地發現常見的癌症疾病。大多數癌症在發現早期都是可治療的。透過篩檢甚至還能預防某些癌症。對於一般風險人群來說，美國癌症學會建議：

篩檢項目：乳房 X 光檢查

篩檢目的：發現早期乳腺癌

篩檢時間：40 歲以上女性，每年進行一次乳房 X 光檢查和臨床乳腺檢查；20 – 30 歲之間的女性，每 3 年進行一次臨床乳腺檢查。

篩檢項目：結腸鏡檢查

篩檢目的：發現或預防結腸癌

篩檢時間：50 歲以上的男性和女性每 10 年進行一次結腸鏡檢查。還可進行其他的結腸直腸癌檢查；間隔週期長短不一。

篩檢項目：巴氏塗片檢查和人乳頭瘤病毒篩檢

篩檢目的：發現或預防宮頸癌

篩檢時間：21 歲以上的女性每 3 年進行一次巴氏塗片檢查。對於巴氏塗片檢查結果長期正常的女性來說，65 歲以後可停止該項檢查。年齡在 30 – 65 歲之間的女性每五年還應進行一次人乳頭瘤病毒篩檢。



您屬於高危人群嗎？您是否有家族癌症史？您是體重過重者嗎？您吸煙嗎？也許您患癌症的風險更高。如果您需要在更早的年齡開始接受癌症篩檢，請諮詢您的醫生，或者多與醫生進行溝通。



向 Health E. Hound 醫生提問

問：為什麼醫生不讓我的孩子服用抗生素？

答：自抗生素被發明以來拯救了無數人的生命。抗生素能夠殺滅導致某些疾病和感染的細菌。但專家們說有時候抗生素的使用會過量。這使得一些細菌對抗生素產生了耐藥性。這時，即便需要使用抗生素，也沒有什麼作用了。人們的疾病會加重，甚至會死亡。

許多疾病並不是由細菌引起的。抗生素對這類疾病是無效的。這類疾病只有時間可以治癒。這些疾病包括由病毒引起的感冒和流感。很多耳部感染、支氣管炎和鼻竇感染也是由病毒引起的。



向醫生諮詢。與您孩子的醫生交談，看看是什麼原因引起孩子患病。請記住，使用抗生素往往無效。在您的孩子康復期間，瞭解怎樣才能讓他（她）感覺舒服些。



瞭解 UM

聯合健康保險公司社區計劃致力於醫療服務使用情況管理 (UM)。所有管理式醫療保健計劃都是如此。這些計劃確保我們的會員在正確的時間和正確的地點得到正確的護理。

如果護理方式與護理指南的要求不符，醫生會重新檢查所有的請求。根據護理和服務要求以及對您的益處進行決策。禁止出於商業或獲得其他回報的目的進行護理決策。

會員和醫生均擁有申訴權對決策進行否決。此部份資訊將包含在否決信內。須在否決後的 90 天內遞交申訴請求。



有任何疑問？請與我們的 UM 人員聯絡。請隨時致電免費電話。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)。週一至週五早上 7:45 至下午 4:30 隨時恭候您的來電。你可以和真實的 UM 成員交流，並瞭解到他（她）的姓名和職務。如需留言，則會有人給您回電。

尋找合適的醫生

讓主治醫生 (PCP) 成為您的健康合作夥伴。

當您加入健康計劃後，你可以選擇一位主治醫生 (PCP)。PCP 將為您提供或協調所有的醫療護理服務。如果 PCP 無法提供你所需要的檢查或治療，他（她）會幫您進行轉診。

與 PCP 的相處應讓您感到自在。否則，請重新選擇 PCP。想一想您需要什麼樣的 PCP。您可能需要一位男性或女性 PCP。您或許希望您的 PCP 會說您的母語，或者有和您一樣的文化背景。您可能還希望您的 PCP 在週末時間提供服務，或者住在公交樞紐的附近。

PCP 的類型有很多：

- **家庭醫生**負責全家人的健康。他們或許還會提供女性保健服務。
- **內科醫生**只治療成人疾病。
- **兒科醫生**負責從初生嬰兒到十幾歲少年兒童的疾病治療。
- **婦產科醫生**提供女性保健服務。除了 PCP 外，女性還可選擇一位專科醫生。這類醫生可提供生育控制和性病檢查。他們還可提供產前保健和接生服務。



你需要哪一類型的醫生？獲取合約醫療護理提供者名單，請訪問 **MyUHC.com/CommunityPlan**。



開始第一步。

如果您懷孕，「健康第一步」可以給您提供幫助。不管您打算生第一胎還是第三胎，其中的每一步都應該獲得個人支持。加入後，您將與團隊合作，以幫助您：

- 選擇適合您和寶寶的服務提供者。
- 安排就診和尋找前往就診的交通工具。
- 就懷孕期間會發生的問題給予回答。
- 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。



立刻加入。 致電我們的免費電話，與「健康第一步」取得聯絡。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)。「健康第一步」已經是您福利的一部份。您無需支付額外費用。



養育嬰兒

每一次健兒檢查都十分重要。

嬰兒成長和變化的速度很快。因此，讓您的寶寶定期看主治醫生很重要。兩歲以前，孩子應接受 10 次健兒檢查。這些健兒檢查有時被稱為「早期和定期篩檢、診斷與治療」(EPSDT)。

健兒檢查有助於醫生瞭解您和您的孩子，確保您的孩子健康無恙，也是您提問的好時機。健兒檢查包括：

- **成長檢查：**給孩子測體重，量身高。
- **檢測：**孩子將接受必要的檢測。這包括 1 歲和 2 歲前的血鉛檢測。
- **篩檢：**檢查孩子的視力、聽力和發育情況。
- **疫苗：**2 歲以前，孩子要接受 14 種疾病的疫苗注射。部份疫苗為聯合注射。大部份疫苗需要注射多次。

何時進行健兒檢查

接受健兒檢查的年齡為：	■ 2 個月	■ 12 個月	
	■ 4 個月	■ 15 個月	
	■ 3 至 5 天	■ 6 個月	■ 18 個月
	■ 1 個月	■ 9 個月	■ 24 個月

加入我們的課程

參加課程以瞭解您的健康狀況和健康計劃。

我們希望您永葆健康，並從您的健康計劃中獲得最大的收益。這就是我們面向會員開設課程的原因。這些課程都是免費的。課程內容涉及許多您可能會感興趣的話題。

課程說明

- **管理糖尿病**：糖尿病患者的生活會比較艱難。但總有一些方法可以對其加以改善。在該課程中，我們將就糖尿病如何影響你的身體以及控制糖尿病的方法展開討論。您還將瞭解到我們提供的一項特別計劃，該計劃將幫助我們的會員更好地管理糖尿病。
- **注意保護您的心臟**：瞭解心血管疾病和心衰，以及保護心臟的最佳方法。我們將就心血管疾病管理計劃以及提供的幫助展開討論。
- **健康體重，健康生活**：我們將就飲食、身體鍛煉和社交樂趣對我們的體重和健康的影響展開討論。我們還會討論到這些方面隨著年齡的增長將發生的變化。你還將瞭解到我們的心血管疾病管理計劃以及我們所提供的各種幫助。
- **預防性保健和篩檢**：您知道今年你應該做哪些健康檢查嗎？接受預防性篩檢是保持健康的重要內容。我們將就您的健康計劃中所涵蓋結腸鏡檢查、乳房 X 光檢查以及其他許多針對男性和女性的篩檢項目展開討論。
- **這一切都與聯合健康保險公司的社區計劃相關**：您對您的福利有疑問嗎？在本課程中，您將瞭解到作為我們這項計劃的會員所享有的多項福利和服務。我們將會談到您的服務協調員的職責、您的權利、責任等等。
- **這個疾病管理專案適合您嗎**：某些健康問題需要更加細微的護理。這類疾病包括糖尿病、心衰、濫用藥物和肥胖症。瞭解我們的疾病管理計劃是如何起作用的，您的醫生和專家會為您提供所需的護理。

課程安排

考艾島

Lihue Neighborhood Center
3353 Eono Street
Lihue, HI 96766

- 這個疾病管理專案適合您嗎：2014 年 9 月 12 日
下午 2:30 – 3:30
- 管理糖尿病 2014 年 12 月 12 日下午 2:30 – 3:30

毛伊島

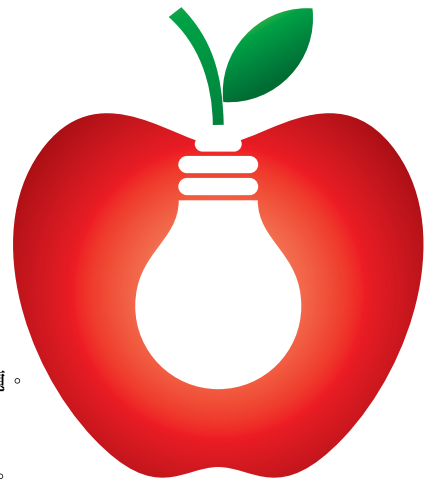
Lihikai School
335 S. Papa Ave
Kahului, HI 96732

- 這個疾病管理專案適合您嗎：2014 年 9 月 25 日
晚上 6:00 – 7:00
- 管理糖尿病：2014 年 12 月 5 日 晚上 6:00 – 7:00

歐胡島

Davies Pacific Center, Room 118A
841 Bishop Street
Honolulu, HI 96813

- 注意保護您的心臟：2014 年 8 月 29 日下午 2:00 – 3:00
- 管理糖尿病：2014 年 10 月 24 日下午 2:00 – 3:00



帕哈拉

Pahala Community Center
96-1149 Kamani Street
Pahala, HI 96777

- 這一切都與聯合健康保險公司的社區計劃相關：2014 年 7 月
23 日下午 12:30 – 1:30
- 預防性保健和篩檢 2014 年 10 月 20 日下午 12:30 – 1:30

帕霍亞

Neighborhood Place of Puna
15-3039 Paho Village Road
Pahoa, HI 96778

- 這一切都與聯合健康保險公司的社區計劃相關：2014 年 8 月
26 日上午 10:00 – 11:00
- 健康體重，健康生活：2014 年 11 月 18 日上午 10:00 – 11:00



安排時間。查看這張計劃表，並在日曆上標出你想參加的課程時間。更多資訊，請諮詢您的服務協調員，或致電免費電話 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。

攜手社區！

你知道嗎？你可以在健康展會、會議和各種社區活動上看到聯合健康保險公司社區計劃的夏威夷團隊成員。我們就在哪里！

我們設置了一些資源展臺，可以在此與人們就健康計劃進行交談。我們還準備了一些有趣的健康教育活動，會員們都可以參與這些活動。有時候我們的 Health E. Hound 醫生還會親臨活動現場。他喜歡與新朋友們合影。

我們也會自願地回報我們工作和生活的社區。我們珍視與我們所接觸的每個人之間所建立的關係。看看我們最近的一些活動，這些活動為我們提供了一個與社區攜手的機會。



Next Step Shelter 二月雙慶生日會，火奴魯魯



一角募捐步行基金會，為嬰兒行走募捐的步行活動 (March of Dimes, March for Babies Walk)，希洛



毛伊島基督教青年會健康兒童日 5 千米趣味跑，卡胡魯伊



家庭慶祝日/珍惜兒童家庭活動，希洛



一角募捐步行基金會，為嬰兒行走募捐的步行活動 (March of Dimes, March for Babies Walk)，卡帕阿



Next Step Shelter 三月雙慶生日會，火奴魯魯



Nichol Hong, 2014 年拉蒂娜小姐 夏威夷傑出青少年, Annmercil Romaguera, 2013 年夏威夷菲律賓女士, Health E. Hound 醫生, 夏威夷預防虐待兒童協會第 14 屆年度泰迪熊聚會暨家庭資源博覽會, 卡內奧赫。



第 6 屆年度基督教青年會健康兒童日, 火奴魯魯



一角募捐步行基金會, 為嬰兒行走募捐的步行活動 (March of Dimes, March for Babies Walk), 卡胡魯伊



一角募捐步行基金會, 為嬰兒行走募捐的步行活動 (March of Dimes, March for Babies Walk), 火奴魯魯



TCOYD 糖尿病大會暨健康博覽會, 火奴魯魯



第 9 屆 年度懷厄奈海岸雙慶春節, 懷厄奈

資源

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)**。

Our website (我們的網站) 使用我們的醫生目錄或閱讀會員手冊。

MyUHC.com/CommunityPlan

National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線) 免費撥打熱線，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)

National Dating Abuse Helpline (全國約會暴力求助熱線)

青少年可免費向同齡人或成人提問或交談。電話為

1-866-331-9474

(打字電話 1-866-331-8453)

Hawaii 戒煙熱線 免費獲取戒煙幫助。

1-800-QUIT-NOW

(1-800-784-8669)

Text4baby 獲取關於懷孕和嬰兒首年的資訊。發送短信 **BABY** 到 **511411** 可獲得英文資訊。發送短信 **BEBE** 到 **511411** 可獲得西班牙文資訊。或者請在 **text4baby.org** 註冊。

UHC 孕婦保健 Tweet 帳號 您可獲知實用貼士、妊娠過程的相關資訊及重要的妊娠提示。

@UHCpregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy



我們以您的語言交流

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 wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728 (QExA)** wenno **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.