



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

# Health TALK

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## 您知道嗎？

大約半數成年人的有氧運動量是足夠的。但是，力量練習量足夠的僅佔 20%。



## 瞭解自己的質量指數

### 您的體重是否健康？

每三個成年人中，就有兩個體重超標或肥胖。夏威夷的肥胖率現在接近是 20 年前的三倍。與全美一樣，夏威夷的肥胖率繼續迅速攀升。如果放任不管，到 2030 年，半數以上的夏威夷成年人都屬於肥胖。體重超標有可能會導致健康問題，包括心臟病、高血壓和 2 型糖尿病。肥胖症還可能導致膽囊疾病、睡眠呼吸暫停症和骨性關節炎。

您是否身體超重？瞭解自己的身體質量指數 (BMI)。這個數字告訴您，對於您的身高來說，您的體重是否太重。

- 18.5 至 24.9 屬於健康體重。
- 25 至 29.9 屬於超重。
- 30 或以上屬於肥胖。



**瞭解自己的指數。** 您的身體質量指數是多少，醫生可以告訴您。另外，也可在這裡輸入自己的體重和身高，查知自己的身體質量指數：[cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](http://cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi)。

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

# 夏威夷的登革熱

## 您需要知道的

您好，

對您選擇「UnitedHealthcare Community Plan」，本人謹代表 UnitedHealthcare 表示感謝。我們的使命是「協助人們（您）过上更健康的生活」。

今天，我們要講一講，為什麼蚊子不僅僅是害蟲。蚊子除了叮咬以外，還會傳播熱帶疾病，其中包括黃熱病、寨卡病毒（夏威夷迄今尚未發現這兩者）和登革熱。

最近有個條頭條聞令我們擔憂，即「夏威夷爆發登革熱」。登革熱在夏威夷是很罕見的。過去幾個月，夏威夷島，特別是南科納島，登革熱的報告病例最多。更令人擔憂的是，登革熱在向其他島嶼傳播。

那麼，到底什麼是登革熱？登革熱是如何傳播的呢？登革熱是由登革病毒引發的疾病。感染登革病毒的蚊子叮咬人之後，將登革病毒傳播給人。有兩種蚊子會向人傳播登革病毒。這兩種蚊子，夏威夷都有。蚊子首先要叮咬感染登革病毒的人，然後才能將登革病毒傳播給其他人。登革病毒不透過人際傳播。蚊子是阻止登革病毒傳播的關鍵。

登革熱的症狀包括發燒、嚴重頭痛、眼後疼痛、皮疹和肌肉和（或）骨骼疼痛。如果您身體不好，擔心自己可能染上登革熱，務必要去看醫生。登革熱的許多初期症狀可能看似其他病症。另外，少量登革熱患者可能會轉為一種嚴重的登革熱，即出血性登革熱。登革熱患者必須由醫療人員密切觀察，以確保不會轉為嚴重的登革熱。

如何治療登革熱？登革熱沒有疫苗或特效藥。治療宗旨是緩解症狀。要充分休息，多飲流質，避免接觸蚊子。可用撲熱息痛 (Acetaminophen) 來舒緩疼痛。避免阿司匹林或其他阿司匹林類的產品。關於您服用的任何藥物或您可能有的疑問，請諮詢醫生。

為控制登革熱的傳播，我們需要控制蚊子問題。最佳措施是滅蚊或防止被蚊子叮咬。為此，可以排幹住宅四周的任何積水。清除可能被蚊子用於產卵的場所。只要有積水的地方，就可能是蚊子產卵的地方。

驅蚊劑可以讓蚊子不接近身體。使用驅蚊劑時請遵守使用說明。留意標籤上是否有美國環保署 (EPA) 的徽標。早晨和傍晚是蚊子最活躍的時候。但是，夜間蚊子也會咬人，因此夜間也要當心。另外，深色衣服也會招引蚊子。外出時，穿淺色衣服，長褲長袖蓋住胳膊和腿。最後，確保家中紗門紗窗完好無損。

如要瞭解有關夏威夷控蚊和登革熱的最新資訊，夏威夷州衛生廳網站是一個很好的資訊來源：

**[health.hawaii.gov/docd/dengue-outbreak-2015](http://health.hawaii.gov/docd/dengue-outbreak-2015)**。

希望您對登革熱和蚊子這個傳播載體已有一些認識。另外要提醒一下，可以致電我們免費的護士諮詢電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。這個電話每週 7 天，每天 24 小時均有人值守。



祝健康，

Ronald Y. Fujimoto，骨科醫學博士  
醫療總監

夏威夷 UnitedHealthcare Community Plan

## 我們想知道您的想法！

是否我們在什麼地方有待改進，從而為更好的滿足您的醫療服務需求？請告訴我們。我們把您的健康放在第一位。我們哪裡做得不夠好，有什麼意見都可以致電告訴我們。我們哪裡做得好，也請告訴我們。我們會員服務部的免費電話為 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。我們希望確保您獲得必需的一切，过上更健康的生活。

E ho'oulu kākou。讓我們共同成長。



# 妥當的治療

## 醫療資源管理機制

「UnitedHealthcare Community Plan」採用醫療資源管理機制 (UM)。所有管理型醫療保險計劃都採用這個機制。我們透過這個機制，確保會員在適當的時間和適當的地點獲得適當的治療。

對看似不符合規定的醫療服務，由醫生審核所有承保申請。是批准還是駁回，決策依據是治療方案和服務以及您的保險福利。該決策的制定與財務或其他方面的獎懲無關。

如申請遭駁回，會員和醫生有權申訴。駁回通知書會說明如何申訴。必須在駁回後 90 天內提交申訴請求。



**有疑問？** 您可諮詢我們的 UM 工作人員。請致電免費電話 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。

## Medline 是誰？

如果您接觸過失禁護理用品，可能聽說過 Medline。Medline 是美國首屈一指的一次性失禁護理用品供應商。這間公司在夏威夷開展業務已超過 20 年，為醫院和養老院等機構提供服務。此外，您在 Costco 等商場可能也見過這間公司的產品。

Medline 「UnitedHealthcare Community Plan」新的失禁護理用品供貨商。這間公司是惟一獲准向我們「QUEST Integration」計劃會員提供尿褲、拉拉褲和尿褲襯墊等用品的供貨商。

如果使用失禁護理用品，Medline 會每個月給您打電話安排送貨。如果沒有收到電話，請致電 Medline 詢問。這可以防止送貨出現任何遲誤。



**有疑問？** 請致電我們會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。



## 您在醫療方面的夥伴

您生病了，就要去找家庭醫生 (PCP)。家庭醫生負責向您提供醫療服務或協調您的醫療服務。但是，在您身體健康的時候，家庭醫生也想與您見面，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
- 您接受的任何精神健康治療或物質濫用治療

體檢屬於承保範圍，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，以預約體檢。



**找家庭醫生看病。** 您與家庭醫生之間應該相處融洽。否則，可以選擇一個新的家庭醫生。請訪問網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。

此外，也可致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。



# 您懷孕了？

早做勤做產前保健。

有許多資源可協助您妊娠健康。第一步是選擇找誰做產前保健。可以找婦產科醫生、助產士或家庭醫生 (PCP)。接下來，就是安排時間去做保健和檢查。

## 妊娠初期

妊娠後及早做產前保健。這有助於確保您和寶寶在妊娠期的安全！每四週去做一次檢查。通常會做下列事情：

- 做完整的身體檢查
- 估算預產期
- 瞭解醫療史
- 瞭解健康的生活方式選擇

## 妊娠中期

每四週去做一次產前檢查。通常會做下列事情：

- 測量血壓和體重
- 血和尿常規檢查
- 聽胎心
- 做超音波檢查
- 先天缺陷檢查

## 妊娠末期

每隔兩三週去做一次產前檢查。自第 37 週起至分娩，每週一次。通常會做下列事情：

- 檢查胎心和胎兒的運動
- 瞭解分娩開始後應該怎麼做
- 決定母乳餵養還是奶粉餵養

## 「健康寶寶計劃」 獎品

「健康寶寶計劃」是一項免費的線上保健激勵計劃，為孕婦和新媽媽服務。會員會收到電郵預約提示和與保健相關的文字簡訊。這項計劃最吸引人的是：會員祇要按時赴約去看醫生，就有禮物可得！

該計劃的運作方式：透過完成產前檢查的方式，填滿「遊戲棋盤」上的方塊。完成預約檢查後，禮物盒就會打開，讓您選擇自己心愛的禮物。然後，將禮物發給您。就是這麼簡單！

立即到 [uhcbabyblocks.com](http://uhcbabyblocks.com) 網站註冊以參加。



### 我們能幫什麼忙？

需要協助尋找產

前保健醫生？需要找人開車送您去看產

前保健醫生？想加入我們的計劃？請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。

## 兩項媽媽專屬計劃

UnitedHealthcare 提供：

- 旨在確保妊娠健康的 Hāpai Mālama（妊娠保健計劃）
- 旨在鼓勵會員做產前檢查和嬰兒保健檢查的 Baby Blocks（健康寶寶計劃）





## 會員資料

您是否讀過「會員手冊」？該手冊是良好的資訊來源，向您說明如何使用醫保計劃。該手冊說明：

- 您享有的福利和服務
- 您不享有的福利和服務（不保項）
- 如何查找網內醫生
- 如何使用您的處方藥福利
- 在外地時如何就醫
- 在網外醫生處就醫的條件和方式
- 會員權利和責任
- 我們的隱私政策
- 是否需要索賠以及索賠的時間和方式
- 基本醫療、下班時間就醫、行為健康醫療、專科醫療、住院醫療和急診醫療的地點、時間和方式
- 如何投訴或對承保決策提出申訴
- 如何申請指派譯員或取得語言或翻譯方面的其他協助
- 我們如何決定是否為新的治療方法或技術提供保險
- 如何舉報欺詐和濫權行為



**資料索閱。** 您可在該網站閱讀「會員手冊」：[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。另外，也可致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728（打字電話 711）**，索取該手冊。

## 幼兒接種疫苗

幼兒需要接種幾種疫苗，以確保身體健康。有些疫苗可以放在一起接種。也就是說，幼兒可以少打幾針！建議在幼兒滿 2 歲之前接種下列疫苗：

- 3 針 HepB（乙型肝炎）
- 4 針 DTaP（白喉、破傷風和百日咳）
- 3 針 Hib（B 型流感嗜血菌）
- 3 針 IPV（脊髓灰質炎）
- 1 針 MMR（麻疹、腮腺炎和風疹）
- 1 針水痘（雞痘）

您小孩的疫苗接種是否有遺漏？請致電以諮詢小孩的家庭醫生（PCP）。如果您小孩的疫苗接種有遺漏，可預約到家庭醫生那裡去補種。在小孩 2 歲之前，安排前往醫生的診所接種全部疫苗。前往診所時，不妨帶上小孩喜歡的玩具、小毯子或填充動物玩具。



**諮詢家庭醫生。** 依據「美國兒科學會疫苗接種時間表」確定各疫苗的接種時間。請向家庭醫生諮詢最適合您小孩的疫苗接種時間表。



# 產後注意事項

記住去做產後檢查。

新媽媽很容易忽視自身健康。但是，產後 21 至 56 天務必要去看產前保健醫生（婦產科醫生、助產士或家庭醫生），這非常重要。若您是剖腹產，則產後兩週時也應去看醫生。產後檢查時，產前保健醫生會：

- 檢查以確保分娩造成的創傷正在迅速癒合
- 產後憂鬱症篩檢
- 做一次徹底的身體檢查，其中包括宮頸檢查
- 向您說明是否可以恢復性生活
- 討論避孕措施
- 解答有關哺乳的疑問並檢查您的乳房



## 主動預防

依據「美國心臟協會」的資料，心臟病是美國的頭號殺手。三分之一的人是死於心臟病。但是，心臟病是可以預防的。以下是維護心臟健康的六條注意事項。

- 1. 飲食得當。**減少卡路里的攝入。選擇有營養的食物，多種食物搭配吃。限制飽和脂肪、糖和鹽的攝入量。
- 2. 鍛煉身體。**大多數日子至少進行 30 分鐘中等劇烈程度的鍛煉。
- 3. 不吸菸。**還要避免其他形式的菸草和被動吸菸。
- 4. 瞭解指標。**請醫生檢查膽固醇和血壓。如果兩個指標很高，要與醫生共同努力降下來。
- 5. 留心體重。**維持與身高相稱的體重。
- 6. 限制壓力。**盡量避免壓力。無法避免時，學習應對壓力的方法。

# Health E. Hound 醫生解疑

## 問：我的小孩為什麼需要查鉛？

**答：**鉛是一種天然存在的金屬。許多地方都有鉛。在舊住宅、繁忙公路附近的土壤和某些進口產品中，鉛很常見。兒童可能會吸入或吞嚥鉛。

鉛中毒可能導致嚴重的問題。鉛中毒可能會影響小孩的血液、骨骼或大腦。鉛中毒可能導致生長緩慢或發育問題。

許多小孩鉛中毒後並沒有症狀。因此，查鉛很重要。專家建議在 1 歲和 2 歲時查鉛。取幾滴血即可查鉛。若發現有鉛，是可以治療的。清除鉛的來源後，即可防止鉛中毒情形的惡化。



**瞭解更多資訊。**要深入瞭解鉛中毒和其他兒童健康知識，請訪問網站 [KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)。



## 幫孩子正常呼吸

### 讓服用哮喘藥物成為樂事的 6 個小技巧

小孩如果不遵醫囑服用哮喘藥物，可能最終要去看急診或住院。這會造成巨大的壓力和恐懼。家長怎樣才能幫小孩服藥呢？下面提供一些辦法：

- 1. 掙得特權：**用小孩喜愛做的事情來獎勵服藥。小孩是否喜歡打視訊遊戲？讓小孩用服藥來「掙得」打遊戲的時間。小孩是否喜歡去海灘或公園？讓小孩堅持每天服藥較長一段時間，帶他去海灘或公園，這是絕佳的獎勵。
- 2. 獎勵貼紙：**對於較年幼的孩子，貼紙表是很好的獎品。選好一種貼紙，每天在表中貼一張，會讓小孩興奮不已。根據貼紙表的情況，給予小孩特權或獎勵，讓小孩與自己一起渡過一段特殊的時間。
- 3. 表揚小孩：**表揚很有效，但我們並不總是記得去表揚小孩。小孩表現好的時候，家長口頭表揚小孩，這是最讓小孩有成就感的。這會增強小孩的自尊，增強您與小孩的關係。
- 4. 固定地點和時間：**把服藥與其他每天都要做的事情一起做，在哪裡做這件事，就把藥放在哪裡。把藥放在小孩的牙刷旁邊或床旁邊，便於小孩醒來和睡覺前服藥。
- 5. 設置服藥提示：**設置智慧電話鬧鐘，提示您和小孩按時服藥。鬧鐘可設為每月提示一次，提醒您打電話給小孩續配藥物。
- 6. 讓別人參與：**每次小孩貼滿一張貼紙表後，把表保存下來，拿給其他重要的人看。當著這個人的面表揚小孩。下次看醫生的時候，把貼紙表也帶去給醫生和護士看。別人認可自己的成就，是讓小孩最興奮不過的事情。



# 我們以您的語言交流



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY/TDD: 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiyami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY/TDD: 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị chỉ có thể yêu cầu chúng tôi cung cấp tài liệu trên văn bản này bằng tiếng Ilocano, tiếng Việt, tiếng Trung Hoa (Phồn thể) và tiếng Đại Hàn. Nếu cần bản này bằng ngôn ngữ khác, quý vị có thể yêu cầu một người đọc bản này cho quý vị bằng bất cứ ngôn ngữ nào. Điều này là miễn phí. Chúng tôi cũng có dạng **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ra dấu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您僅可要求我們為您提供本書面文件的伊洛果文版本、越南文版本、中文（繁體）版本和韓文版本。如果您需要本文件的其他語言版本，您可要求我們使用任何語言將本文件朗讀給您聽。此為免費服務。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡。（聽障專線 **[TTY] 711**）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨 있습니다. 본 문서는 요청 시 일로카노어, 베트남어, 중국어(번체) 및 한국어로만 제공해드릴 수 있습니다. 다른 언어가 필요할 경우, 요청하시면 해당 언어로 읽어드릴 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728** 번으로 전화하십시오. (TTY 711).



## 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）。  
**1-888-980-8728 (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（免費電話）。  
**1-888-980-8728 (打字電話 711)**

**Baby Blocks** 加入為孕婦和新媽媽設立的獎勵計劃。  
**UHCBabyBlocks.com**

**Twitter Pregnant Care (推特妊娠護理)** 獲得關於妊娠的有用竅門和資訊，以及重點注意事項。  
**@UHPregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**

**Our website (我們的網站)** 無論在什麼地方，都可以查找醫生、閱讀「會員手冊」或檢視醫保卡。  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**KidsHealth (孩子健康)** 獲取有關兒童和青少年健康的可靠資訊。  
**KidsHealth.org**