



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK



您有什麼看法？

還有幾個星期，您可能會收到郵寄來的一份調查問卷，即「UnitedHealthcare Community Plan」滿意度調查問卷。如果您收到調查問卷，請填寫後寄回。我們會為您的回答保密。您的意見有助於我們改善這項健康計劃。



照顧好自己

您便可避免去急診室。

生病或受傷後，立即就醫。選擇適當的就醫地點，可協助您獲得更好、更快的服務。

醫院的急診室僅適合重大的緊急醫療狀況。去醫院看急診，僅限於您認為如果傷病不立即得到治療，可能導致死亡或殘障的情形。

在其他情形下，在需要就醫時，請先致電您家庭醫生 (PCP) 的診所。診所給您預約的時間可能是當天較晚時候。夜間或週末均可致電診所。

如果無法看上家庭醫生，則可前往緊急療護中心。許多緊急療護中心夜間和週末均開業。



您好，護士！ UnitedHealthcare

設有護士諮詢電話，每週 7 天，每天 24 小時。護士可協助您確定最佳的

就醫地點。護士諮詢電話每週 7 天，每天 24 小時有人值班，免費號碼為

1-888-980-8728 (打字電話 711)。



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



塗色靜心

供成年人、青少年和較大小孩使用的塗色書目前位居暢銷書排行榜的前列。原因很簡單：塗色讓人放鬆。塗色有助於舒緩壓力。專家表示，塗色透過幾方面來協助舒緩壓力。

第一，塗色是安靜、聚精會神、重複性的活動。塗色有助於人「關閉」思考的開關。塗色也堪稱一種冥想活動，可減輕焦慮，提升正念。

第二，無論技能高低，任何人都可以藉助塗色進行藝術創作。藝術治療師早就知道藝術的療癒能力。

可線上列印塗色單頁，免費或成本很低。大多數書店均有塗色書出售。拿起彩色鉛筆試一試。



需要協助？ 您是否存在壓力、焦慮或

任何其他精神健康問題？這些都是可以治療的。請訪問網站 myuhc.com/CommunityPlan，或致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728** (打字電話 711)，詳細諮詢精神健康服務或找一位醫生。

保持小孩身體健康



切勿錯過 EPSDT 檢查。

EPSDT（早期定期篩檢、診斷及治療）是一個保健計劃。小孩出生後至 20 歲，均可透過這項計劃來檢查身體。EPSDT 檢查可能包括全面體檢、視力和聽力篩檢以及血鉛或貧血檢查。另外，小孩還可接種必要的疫苗。EPSDT 檢查很重要。這些檢查可協助家庭：

- 及早發現病症，防止病症惡化
- 預防或管理慢性病症
- 辦理專科醫生轉診或社區服務推薦
- 接受自閉症等行為或發育問題篩檢及治療

另外，也可藉檢查的機會，討論與小孩有關的任何擔憂。EPSDT 檢查和服務對患者或家人是免費的。家長可向醫生諮詢小孩的發育和生長狀況。

透過檢查可篩檢行為及發育方面的障礙。EPSDT 包含行為療法，包括對患有自閉症譜系障礙 (ASD) 小孩的強化行為療法。自閉症的治療可包括應用行為分析 (ABA) 服務。



該檢查身體了？ 與小孩的家庭醫生 (PCP) 約一個時間做檢查。

如需要協助預約，請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728** (打字電話 711)。

小孩應在下列年齡做 EPSDT 檢查：

- | | | |
|-----------|---------|---------|
| ■ 出生 14 天 | ■ 6 個月 | ■ 18 個月 |
| ■ 出生 30 天 | ■ 9 個月 | ■ 24 個月 |
| ■ 2 個月 | ■ 12 個月 | ■ 30 個月 |
| ■ 4 個月 | ■ 15 個月 | ■ 36 個月 |

3 歲後，每年檢查一次。


看這裡

莫讓糖尿病奪走您的視力。

糖尿病視網膜病是糖尿病的常見併發症，會損傷眼睛的血管。在損傷程度很嚴重之前，很少會出現症狀。治療可阻止病情惡化，但無法逆轉已發生的視力損失。

因此，每年都要做一次糖尿病眼檢查，可在出現症狀之前發現問題。檢查很快，而且無痛。

糖尿病患者罹患其他眼疾的風險也較高。此類疾病包括白內障和青光眼。控制好糖尿病，有助於預防這些眼疾。


 **我們能幫忙。** 如您還有糖尿病或其他慢性疾病，我們可以幫忙。我們提供疾病管理計劃。此類計劃協助您管理自己的病症。要瞭解更多資訊，請在週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30 致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。



瞭解您的處方藥福利

可訪問我們的網站，以瞭解您的處方藥福利。處方藥福利資訊包括下列方面：

- 1. 哪些藥物受保。** 有一個受保藥物清單。
- 2. 到哪裡配處方藥。** 您可就近前往接受您的健康計劃的藥房。此外，某些藥物也可郵寄配藥。
- 3. 可能適用的規則。** 有些藥物可能有特定的保險條件。舉例而言，您可能需要先嚐試其他不同的藥物。（這稱為分步療法。）或者，您可能需要 UnitedHealthcare 批准您使用某種藥物。（這稱為事先授權。）此外，某些藥物的配藥數量可能也有限制。

 **查找資料。** 請訪問本計劃的會員網站 myuhc.com/CommunityPlan，瞭解您的藥物保險福利。另外，也可在週一至週五上午 7:45 至下午 4:30，致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。

您的隱私很重要

本計劃認真對待您的隱私。對您家庭的受保護健康資訊 (PHI)，我們非常慎重。另外，我們還保護您的財務資訊 (FI)。本計劃將您的 PHI 和 FI 用於業務運營。這些資訊有助於我們向您提供產品、服務和資訊。

本計劃在業務的各環節均保護口頭、書面和電子格式的 PHI 和 FI。關於如何保護您的 PHI 和 FI，我們有專門的規定。我們不希望出現 PHI 或 FI 丟失或損毀的情況。我們想保證沒有人會濫用這些資訊。我們審慎使用此類資訊。我們制訂了相關的政策，以闡述下列事項：

- 我們有權決定如何使用 PHI 和 FI
- 我們有權決定在什麼情形下向他人提供 PHI 和 FI
- 您對自己家人的 PHI 和 FI 有哪些權利

 **不是秘密。** 您可在 myuhc.com/CommunityPlan 網站的「會員手冊」中閱讀本計劃的隱私政策。請在週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30 致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)** 要求本計劃給您郵寄一份。如果本計劃調整該政策，我們會給您寄一份通知。





您在健康上的夥伴

找家庭醫生去體檢。

您的家庭醫生 (PCP) 希望每年與您見面一次，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以及結果
- 您接受的任何精神健康治療或物質濫用治療

體檢屬於保險範圍，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，預約體檢。



資源領地

Member Services (會員服務中心) 要用任何語言找醫生、瞭解有關福利的問題或者提意見，請在週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30 致電免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**

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」或查看醫保卡。
myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine (護士熱線) 護士每週 7 天，每天 24 小時提供健康建議 (免費電話)。
1-888-980-8728 (打字電話 711)

QuitLine (戒菸熱線) 免費獲得戒菸幫助 (免費電話)。
1-800-QUIT-NOW (打字電話 711)
smokefree.gov

National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線) 每天 24 小時，每週 7 天，獲得有助於您安全的支援、資源和建議 (免費)。
1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)
thehotline.org

UnitedHealthcare 在健康計劃及活動中，不因種族、膚色、原住國、性別、年齡，或殘障而區別對待。



需要醫生嗎？ 您可以隨時更換您的家庭醫生。要找新的家庭醫生，請訪問 **myuhc.com/CommunityPlan** 另外，也可在週一至週五上午 7:45 至下午 4:30，致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。





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

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

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 les 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 können 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

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(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

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

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 wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. (TTY: 711).

Tongan

'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Temau 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 ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: 711).