



# HealthTALK

2018 年夏季 | TURN OVER FOR ENGLISH!

 **UnitedHealthcare®**  
Community Plan  
聯合健康保險  
社區健保計劃

## KidsHealth®

UnitedHealthcare 和 KidsHealth® 已携手合作，在您需要时提供您所需的咨询。家长可获得经医生批准的建议。儿童可参加健康方面充满趣味的知识小测验、游戏和影像。青少年可就有关身心方面的疑问获得解答和建议。健康知识触手可及，请立即访问网站 [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids)。


注意：所有资讯均仅系出于教育目的。要获得具体的医疗建议、诊断和治疗，请咨询您的医生。

## 牙疼吗？

在前往急诊科 (ER) 就诊的常见原因当中，牙疼位居第五。但是在去急诊科看牙的患者中，有高达 79% 的人在牙医那里可得到更好的诊治。大多数医院的急诊科并没有牙医，对牙疼的患者也没有多少办法。

正因如此，务必要去固定的牙医诊所就医。在哪里可获得牙医服务。如有固定的牙医，他或她可在您牙疼时向您提供协助。更重要的是，牙医透过预防性医疗服务，协助避免牙疼。



 **您有牙齿保险。** 受保服务包括例行检查、洗牙、X光检查和补牙。您无须为这些服务付费。除此之外，还有一些其它的受保服务。看牙之前，务必先咨询牙医的意见。牙医可向您说明是否须支付服务费。如要深入了解您的牙齿福利、寻找附近的牙医，请访问网站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。也可致电会员服务部，号码见医保卡背面。

# Health E. Hound<sup>®</sup> 医生解疑

## 问：为什么小孩要打这么多针疫苗？

答：小孩长到 2 岁时，接种过的疫苗有 20 多种。这些疫苗可预防 14 种不同的疾病。看起来，的确是打了许多疫苗针。但是，每一针都很重要。

多亏了有了疫苗，我们透过疫苗来预防的一些疾病在美国已经很罕见。但是，在世界其他地方，这些疾病依然很常见。如果不打疫苗，这些疾病也会在美国卷土重来。其他的疾病在美国依然很常见。这些疾病很严重，婴幼儿罹患后的病情会很重。

疫苗是安全的。实践证明，疫苗效果很好。并发症很罕见。研究表明，疫苗不会引发自闭症或其他病症。

小孩定期体检时会接种所有疫苗。请保留小孩接种疫苗的种类和时间记录。看新医生的时候，把这个记录带给医生看。



**了解详情。**请访问网站 [uhc.com/kids](http://uhc.com/kids)，详细了解疫苗和儿童健康方面的其他内容。



## 选择权在您手里。

关于自己的医疗护理，决策权在您自己。医生会向您说明各种治疗选择。

您有权对治疗方案说“不同意”。可能会要求您对自己所要的治疗方案签署“同意”的同意书。这称为知情同意书。

如您因病情过重而无法签署同意书应该怎么办？预前指示书可保证医生知道您想要什么样的治疗。医疗方面的预前指示书包括以下类别：

- 生前遗嘱，内容是说明您想要什么样的治疗。
- 永久授权书，内容是授权他人代您决策。您也可签署精神医疗服务方面的永久授权书。



**写下来。**可向医生或医院索取表格以协助您写预前指示书。也可在网上找到该表格。请将预前指示书交给医生和您信任的其他人。自留一份。

# 开了类鸦片药物？

## 3 个要向医生提出的问题。

药物过量现在是 50 岁以下人群最大的死亡原因。近期药物过量案例上升是因为类鸦片药物的使用急剧增加所致。类鸦片药物包括 Vicodin 和 Oxycontin 等处方药。另外，还包括海洛因及其他非法药物。

许多人对类鸦片药物上瘾，起初是把这些药物当作镇痛药使用。还有些人是因误服朋友或家人剩下的药物所致。

如您的医生或牙医给您开了镇痛药，您要掌控自己的健康，确定自己到底取的是什么药物。以下是三个要向医生提出的问题：

- 1. 是否有其他治疗疼痛的选择？** 类鸦片药物不是惟一选择。其他的疼痛治疗选择可协助舒缓疼痛，包括非处方镇痛药或理疗。
- 2. 成瘾风险有多大？** 有些人可能比其他人更易成瘾。长期服用类鸦片药物可能会增加产生依赖性和成瘾的风险。
- 3. 这种药与我正在服用的其他药物混用是否有风险？** 类鸦片药物与其他药物混用，特别是与治疗焦虑症、睡眠障碍和癫痫的药物混用，可能会致命。切勿在服用类鸦片镇痛药的同时饮酒。



**需要协助吗？** 物质滥用疾病的治疗属于保险福利。请致电物质滥用与精神健康服务管理局治疗负责转诊安排服务处的电话 **1-800-662-HELP (4357)** 或者纽约州 HOPEline，电话号码是 **1-877-8-HOPENY (1-877-846-7369)**，开始康复之旅。



## 关于衣原体病的 5 点常识

1. 衣原体病是最常见的性传播疾病。男女性都可能患衣原体病。
2. 衣原体病的致病细菌会透过性行为传播。使用保险套可降低风险。
3. 衣原体病通常没有任何症状。专家建议，女性和 25 岁及以下青少年中的性活跃者每年检查一次衣原体病。尿检可检查衣原体病。
4. 衣原体病可使用抗生素治疗。伴侣双方均应接受治疗。治疗结束前，应停止性行为。
5. 如果不加治疗，衣原体病可导致不孕不育。也可能在小孩出生时，传给小孩。另外，还可导致妊娠并发症或其他严重问题。



### 寻找合适的医生。

去家庭医生那里咨询和检查性传播疾病。需要新的家庭医生？请访问网站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或使用应用程序 **Health4Me®**。也可致电会员服务部的免费电话，号码见医保卡背面。



## 资源领域

### 会员中心 (Member Services):

免费查找医生，询问福利问题或提出投诉 (免费电话)。

**Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647**

**Wellness4Me: 1-866-433-3413**

**Essential Plan: 1-866-265-1893**

**听力语言残障专线 711**

### 本计划的网站和应用 (Our website and app):

无论在什么地方，都可以查找医生，阅读“会员手册”或查看医保卡。

**myuhc.com/CommunityPlan  
Health4Me®**

### 我的健康热线 (MyHealthLine™):

没有行动电话？请打电话给会员服务部，详细了解免费提供行动电话的联邦计划 Lifeline。

### 健康第一步 (Healthy First Steps®):

获得孕期全程支援。

**1-800-599-5985. 听力语言残障专线 711**

**孩子健康 (KidsHealth®):** 获取有关儿童青少年健康的可靠资讯。

**uhc.com/kids**

**全国家庭暴力热线 (National Domestic Violence Hotline):** 每天 24 小时，每周 7 天，获得支持、资源和建议 (免费)。

**1-800-799-SAFE,**

**听力语言残障专线 1-800-787-3224**

**thehotline.org**

**纽约州戒烟热线 (NYS Quitline):** 获取免费的戒烟协助。

**1-866-697-8487. 听力语言残障专线 711**

**您要搬迁吗?** 请致电会员服务部，了解如何更新您的资讯。

# 打败癌症。

## 您是否应该做筛检？

癌症筛检有助于及早发现常见癌症。癌症如早期发现，往往是可治疗的。有些癌症甚至可透过筛检来预防。美国癌症协会给普通风险人群的建议是：

### 什么检查：乳房 X 光摄影。

**为什么：**及早发现乳癌。

**什么时候：**女性从 40 岁或者 45 岁开始每年做一次乳房 X 光摄影，具体取决于风险。55 岁开始，每两年做一次乳房 X 光摄影。(高风险女性 55 岁以后可继续每年做筛检。)

### 什么检查：大肠镜检查。

**为什么：**发现或预防大肠癌。

**什么时候：**男性和女性从 50 岁起，每 10 年做一次大肠镜检查。也可作其他大肠癌检查，间隔期有不同。

### 什么检查：巴氏抹片试验和 HPV 筛检。

**为什么：**发现或预防宫颈癌。

**什么时候：**女性 21 至 29 岁之间，每三年做一次巴氏抹片筛检。30 至 65 岁之间，每五年做一次巴氏抹片和 HPV 检查。巴氏抹片筛检结果一贯正常的女性到 65 岁可停止做检查。



**您是否有风险？** 请向医生咨询癌症风险因素。请问您是否应在较早年龄开始筛检或增加筛检次数。



## **NOTICE OF NON-DISCRIMINATION**

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 the following:

- 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)
- 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](mailto: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/portal/lobby.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 1-800-868-1019, 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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711**, Monday – Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

## LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY/711.	English
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY/711.	Spanish/ Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY/711。	Chinese/ 中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY/711.	Arabic/ اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY/711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/ 한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY/711).	Russian/ Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY/711.	Italian/ Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY/711.	French/ Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY/711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר אייך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY/711.	Yiddish/ אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647 TTY/711.	Polish/ Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY/711.	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY/711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/ বাংলা
KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY/711.	Urdu/ اردو

## NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Interpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

- Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130
- Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en Internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Correo: U.S. Dept. of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.