



Health Talk



2021 年秋季

United
Healthcare
Community Plan
聯合健康保險
社區健保計劃

協助我們改善

我們希望了解您使用 UnitedHealthcare Community Plan 的體驗。您可能會接到電話、收到郵件或電子郵件，要求您完成會員問卷調查。如果您收到問卷調查，請填寫並讓我們知道您的想法。我們不會洩露您的回答。

我們關心您

我們提供醫生工具，讓他們能夠為會員提供最佳照護。這些工具稱為臨床實務指導方針。它們可讓醫生了解如何管理疾病以及促進保健。這些指導方針涵蓋各種疾病和症狀的照護，例如糖尿病、高血壓和憂鬱症。同時也提供如何透過適當飲食、運動和建議的疫苗來保持健康的相關資訊。



進一步了解。如需詳細資訊，請瀏覽
uhcprovider.com/cpg

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-063-CA-CAID-CHINESE TRADITIONAL

CSCA21MC4887789_003



有健康的心
靈，才有健
康的身體

種族主義和心理健康

過去這一年，媒體分享了警察暴行、仇恨犯罪和其他形式的種族歧視新聞報導。探討種族主義的影響未必容易。但我們可以展開交談。如果種族主義對您的心理健康造成負面影響，別擔心，其實您並不孤單。我們可以提供協助。

如果您認為自己遭遇到種族方面的創傷或壓力，您可以向多重文化或種族創傷照顧治療師尋求協助。這些治療師致力於打造開放、肯定文化且令人充滿自信的空間，讓您進行自我療癒。

務必找到讓您能自在交談並且信賴的身心科醫生。這對於預防照護來說也至關重要。您每年都應該向主治醫生預約，定期進行年度健康檢查。這能讓醫生有機會及早發現問題，更容易進行治療。



尋找醫生。我們可以協助您找到適合您的身心科或主治醫生。請瀏覽 myuhc.com/communityplan。

健康平等

我們如何使用及保護文化資料

我們收集有關您的文化資料。這些資料可能包括您的種族、族群和所說的語言。我們不會使用這些資料拒絕保險或限制福利。我們會使用這些資訊改善我們所提供的服務。藉由存取此資料，我們可以：

- 以英文以外的其他語言協助您
- 找出醫療護理方面的不足之處
- 制定各種能滿足您需求的計劃
- 告知您的醫療照護人員您說什麼語言

UnitedHealthcare 會保護您的文化資料。僅限需使用這些資料的員工才能存取。我們的建築物與電腦皆受到保護。電腦密碼與其他系統防護措施可保護您的資料安全。若要進一步了解我們如何保護您的文化資料，請瀏覽 uhc.com/about-us/rel-collection-and-use。



進一步了解。若要進一步了解我們的健康平等計劃？請瀏覽

unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html。您也可以撥打會員服務部免付費電話 1-866-270-5785，TTY 711，以進一步了解相關資訊。





您的乘車福利將更加完善

您的健康計劃承保範圍包含無限次乘車往返醫生的辦公室和藥房。會員現在每個月可享有一次免費的往返乘車服務，前往其他預先批准的地點。

保持健康並乘車前往完成下列事項的地點：

- 食物
- 運動/健身
- 支援團體

乘車服務也包含下列每日需求：

- 兒童照管
- 教育
- 工作
- 禮拜場所
- 州/縣辦公室
- 公用事業公司



輕鬆預約乘車服務。

撥打 1-844-772-6623，

TTY 1-844-488-9724，週一

到週五，上午 5 點到下午 5 點 (太平洋標準時間)。或瀏覽 modivcare.com

以預約乘車或進一步了解。

保持健康

掌握青少年健康檢查和疫苗相關資訊

由於 COVID-19，許多兒童未能及時進行健康檢查和接種疫苗。如果您的孩子錯過了今年的返校檢查，現在還來得及進行彌補。

所有階段的兒童都需要進行健康檢查，包括嬰兒和青少年。這些檢查可能包括：

- 身體檢查
- 疫苗
- 視力和聽力測試
- 討論身體活動和營養
- 說話能力、進食和身體活動的發展篩檢
- 您孩子健康和健康史的相關問題
- 實驗室檢查，例如尿液和血液檢查

在健康檢查期間，請詢問您孩子的醫生，確認您的孩子是否已接種最新疫苗。持續定期接種疫苗能夠同時保護您的孩子和其他人，避免生病。如果您的孩子錯過了今年該接種的任何疫苗，現在還來得及補打。



檢查身體。請撥打電話給您孩子的醫生，預約健康檢查。若要尋找新的醫生，請瀏覽 myuhc.com/communityplan。或者，請撥打列於本電子報第 4 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。



資源區

會員服務部:以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

1-866-270-5785, TTY 711

我們的網站:無論身在何處,都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的身分證。

myuhc.com/communityplan

NurseLine:從護理師那裡獲得健康建議,每週 7 天,每天 24 小時 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711

加州吸菸者協助專線:免費協助您戒菸 (免付費)。

1-800-NO-BUTTS

nobutts.org

Live and Work Well:尋找文章、自我照護工具、護理人員以及心理健康和物質使用資源。

liveandworkwell.com

健康教材資源庫:請於以下網址存取和下載各種保健主題的健康教材:
uhccommunityplan.com/ca

運輸:若要取得任何健康計劃或 Medi-Cal 承保服務的運輸,請在預約前至少 3 個工作天與我們連絡。或在您有緊急預約時,盡快致電給您。

1-866-270-5785, TTY 711

1-844-772-6623

案例管理:需求較複雜的會員可獲得電話和家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711

了解您的風險

呼籲所有女性

乳癌和子宮頸癌是女性最常見的兩種癌症。以下是可能會導致罹患風險增加的一些因素。

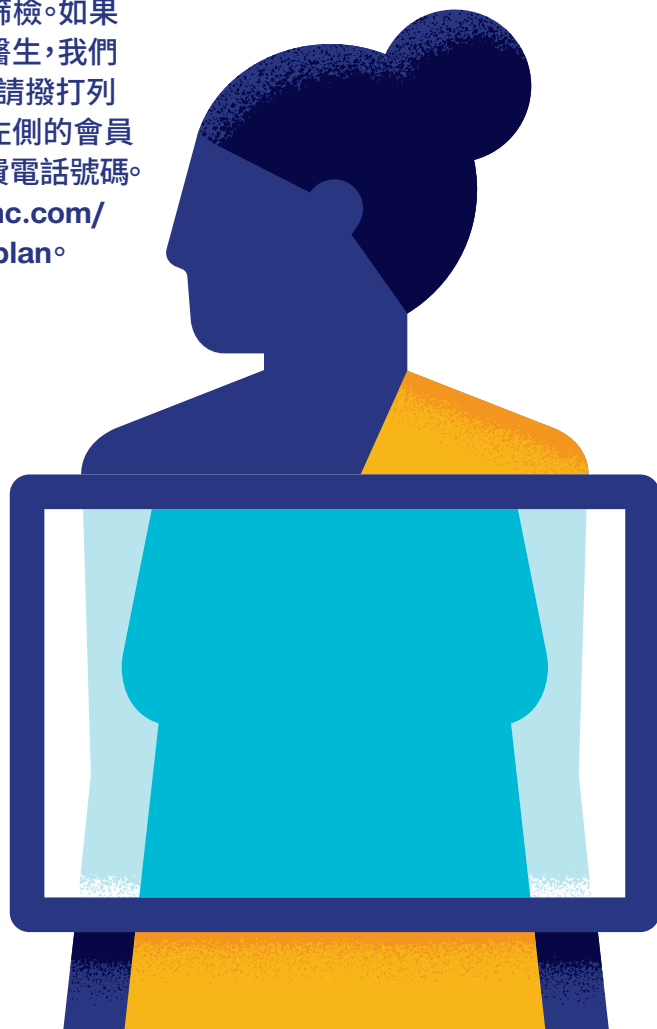
乳癌風險因素	子宮頸癌風險因素
50 歲以上	曾感染人類乳突病毒 (HPV)
月經在 12 歲之前開始,或在 55 歲之後停經	曾患有其他性傳染病 (STI)
母親、姊妹或女兒曾患有乳癌	母親、姊妹或女兒曾患有子宮頸癌
身體不常活動	曾有許多性伴侶
飲酒或抽菸	抽菸



制定篩檢計劃。

請與您的醫生討論乳癌

和子宮頸癌篩檢。如果您需要尋找醫生,我們可以協助您。請撥打列於「資源區」左側的會員服務部免付費電話號碼。或瀏覽 myuhc.com/communityplan。





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 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).
- Provides 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

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/cp/complaint_confirmation.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 **1-800-368-1019**, **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 the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m. PST, Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**។

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**