



Health Talk



iStock.com/gradyreese

2022 春季

United
Healthcare®
Community Plan

保护您的健康

关于 COVID-19 疫苗
的最新信息，请访问
[uhccommunityplan.
com/covid-19/vaccine](https://uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine)。



您的健康， 我们的 牵挂



iStock.com/Antonio_Diaz

我们为医疗提供者提供工具，让他们能为我们的会员提供最佳护理。这些工具被称为临床实践指南。它们为医疗提供者提供关于管理疾病并促进健康的最佳实践。

这些指南包含对各种疾病和状况的护理，例如糖尿病、高血压和忧郁症。它们还提供了通过正确的饮食、锻炼和推荐的疫苗接种来保持健康的信息。要查看指南，请访问 uhcprovider.com/cpg。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 1037
New York, NY 10268

AMC-065-NY-CAID-CHINESE SIMPLIFIED

CSNY22MC5109114_001

健康的生活方式

关于更健康生活的建议

过上健康的生活并不总是那么容易。饮食或活动方面的巨大改变可能难以长期坚持下去。研究表明，对日常生活做一些小的改变会有所帮助。慢慢地在一天的活动中加入健康的行动，这样您才更有可能坚持下去。

寻找灵感?以下是您可以采取的 3 个小步骤，让您的日常生活更健康：

- 1. 多走路。**您经常用电梯吗?改成走楼梯吧。或者在去上班或办事的时候，把车停在远一点的地方。这种额外的锻炼会累积起来。
- 2. 试试碳酸饮料的替代品吧。**碳酸饮料含有大量糖分。研究表明，无糖碳酸饮料会引起食欲。不含人工甜味剂的气泡水可以缓解对碳酸饮料的渴望。另一种美味的选择是水果浸泡水。
- 3. 不要不吃早餐。**根据 Cleveland Clinic 的研究，健康的早餐可以为身体提供一天的能量，改善心脏健康，降低糖尿病风险，减少“脑雾”（brain fog, 指无法集中注意力或思维迟缓的状况）的出现。燕麦片、全麦早餐卷和白干酪加水果或坚果都是健康的早餐选择。做出最适合自己的繁忙日程的选择。



照顾好自己。花点时间照顾自己是很重要的。访问 healthtalkselfcare.myuhc.com，下载自我护理 BINGO 卡。每天进行不同的自我护理活动，直到获得 BINGO。



您睡眠充足吗?

您可以做很多事情，来让自己过上更健康的生活。充足的睡眠便是其中之一。根据美国疾病控制与预防中心 (CDC) 的研究，睡眠不足与一些慢性疾病有关，包括：

- 忧郁症
- 肥胖
- 心脏疾病
- 2 型糖尿病

如果您在晚上难以入睡，这里有 3 个建议可以让您一夜好眠：

- 1. 每天在同一时间睡觉和起床**
- 2. 白天要保持活跃，这样晚上就会感到疲惫**
- 3. 将电视、笔记本电脑、平板电脑和手机放在卧室外面**

有关良好睡眠习惯的更多信息，请访问 cdc.gov/sleep。

用数字说话

- 6 至 12 岁的孩子每晚需要 9 至 12 个小时的睡眠时间
- 13 至 18 岁的青少年每晚需要 8 至 10 个小时的睡眠时间
- 成年人每晚至少需要 7 小时的睡眠时间

了解您的药物补贴

访问 myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx，了解您的处方药补贴。它包括以下信息：

- 1. 什么药物在承保范围内。**有一份承保药物清单。您可能需要用非专利药来代替品牌药。
- 2. 在哪里可以获得处方药。**您可以在附近找到接受您的保险计划的药房。您或许还可以通过邮购获得某些药物。
- 3. 可能适用的规则。**有些药可能只在特定情况下才被纳入承保范围。例如，您可能需要先尝试使用其他药物。（这被称为阶梯疗法。）或者您可能需要 UnitedHealthcare 的批准才能使用某种药物。（这被称为事先授权。）您能获取的某些药物的数量也有限制。
- 4. 您要支付的费用。**您可能需要支付处方药的共付额。



查一查。请访问 myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx，查询有关您的药物补贴的信息。您也可以拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。



保持健康

可以帮助您管理健康的项目

UnitedHealthcare Community Plan 提供帮助您保持健康的项目和服务。我们还提供有助于更好地管理疾病和其他医疗需求的服务。这些服务是我们 Population Health 项目的组成部分。包括：

- 健康教育与提醒
- 孕期支持和教育
- 对物质使用障碍的支持
- 有助于满足您复杂健康需求的项目（医疗服务管理者与您的医疗提供者和其他外部机构合作）

这些项目都是无偿的。免费向您提供。您可以选择随时终止任何项目。关于我们的项目和服务的更多信息，请访问 myuhc.com/communityplan/healthwellness。

如果您想转介到我们的案例管理项目，请拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。

获得护理

知道该去哪里，以及向谁寻求帮助

您的初级医疗提供者对您的健康保健服务进行协调。他们应该满足您所有的预防保健需求，例如健康检查、免疫接种或筛查。他们也应该在您生病时为您提供护理。您的初级医疗提供者还可以提供工具，帮助您减肥和戒烟，过上更健康的生活。

您会希望在与医疗提供者交谈时觉得自在。而且，您会希望医疗提供者有适合您就诊的办公地点和时间。您可能希望您的医疗提供者会说您的语言或了解您的文化。您也有可能更倾向于一名男性或女性医疗提供者。

如果您的医疗提供者不适合您，您可以随时更换。您可以了解关于计划提供者的信息。可为您提供提供的信息包括：

- 地址和电话
- 资格证明
- 专科
- 委员会认证
- 会讲的语言
- 医学院或实习期情况（仅通过电话提供）

如果您需要立即就医，紧急护理中心可以提供非办公时间的护理。您也可以询问您的医疗提供者是否提供虚拟问诊服务。



iStock.com/PeopleImages

要寻找新的医疗提供者或您附近的紧急护理中心地点，请访问 connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state。您也可以拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。

给您正确的医疗服务

医疗服务使用情况管理 (UM) 有助于确保您在需要时获得正确的护理和服务。我们的 UM 工作人员会审查您的提供者所要求的服务。他们会将您的医疗提供者所要求的护理和服务与临床实践指南进行比较。他们还会将医院对您的要求与您所享受的福利进行比较。

如果某项护理服务不在您的福利范围内或与指南不符时，则可以拒绝该项护理。我们不会为拒绝提供服务或服务质量不达标的医疗提供者或工作人员支付报酬或给予奖励。如果护理服务遭拒，您和您的医疗提供者有权提出申诉。否决信会告诉您如何申诉。



遇到问题? 拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。如果需要，您可以使用文本电话 / 电传服务和语言帮助。



iStock.com/PeopleImages

掌握主动

与您的提供者会面前做好准备

与您的医疗提供者会面前应做好准备，这能帮助您最大程度地从中获益。这还能确保您的医疗提供者知晓您所接受的医疗服务。您可以通过以下 4 种方法来管理您的健康保健服务：

1. **与提供者会面之前，想一想您希望从这次见面中获得什么。**将注意力集中在您最需要帮助的 3 件事上。
2. **告诉医疗提供者您定期服用的任何药物或维生素。**带上一份书面清单。或直接把药物带上。提及是谁为您开具的药物。
3. **告诉医疗提供者您去见的其他提供者。**包括行为健康服务提供者。带上其他医疗提供者所提供的任何检查结果或治疗计划的副本。
4. **如果您住院了或去过急诊室 (ER)，出院后尽快到您的医疗提供者处就诊。**与他们分享您的出院指导。正确的后续指导可以避免您再次住院或去急诊室就诊。

手册内容

您看过会员手册吗？该手册是获取信息的主要来源。它向您讲述了如何使用您的健康计划。它说明了：

- 您的会员权利和责任
- 您享受的福利和服务
- 您不享受的福利和服务（排除条款）
- 您可能支付的健康保健费用
- 如何找到网络内提供者
- 您的处方药福利是如何发挥作用的
- 外出时如果需要医疗服务该怎么办
- 何时以及如何从网络外医疗提供者处获得医疗服务
- 获得初级医疗、非办公时间的医疗服务、行为健康医疗、专科医疗、医院医疗服务和紧急医疗服务的地点、时间和方式
- 我们的隐私政策
- 收到账单后该怎么办
- 如何投诉或对承保决定提出申诉
- 如何申请一位译员或获得其他语言或翻译方面的帮助
- 计划如何确定新的疗法或技术是否在承保范围之内
- 如何举报欺诈和暴力



一切尽在掌握。您可以访问

myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg 在线阅读会员手册。

若希望索取手册的副本，请拨打本刊第 6 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务center。



iStock.com/Risidfranz



iStock.com/worDa

安全有保障

我们如何使用并保护语言和文化数据

我们收到您的信息。这可能包括您的种族、民族、您说的语言、性别认同和性取向。这些数据和其他关于您的个人信息是受保护的医疗信息 (PHI)。我们可能与您的医疗提供者分享这些信息，作为满足您的医疗需求的治疗、支付和操作的一部分。

我们使用 PHI 来改善我们可以提供的服务的例子包括：

- 找到护理服务中的差距
- 帮助不使用英语的您
- 制定满足您的需求的计划
- 告诉您的医疗提供者您使用哪种语言

我们不会使用这些数据来拒绝承保或限制某些福利。我们以与保护所有其他 PHI 相同的方法来保护这些信息。我们严格限制，只有需要使用这些数据的员工才可以进行访问。我们的建筑物和计算机都受到保护。计算机密码和其他系统保护能保证您的数据安全。

要详细了解我们如何保护您的文化数据，请访问 uhc.com/about-us/rel-collection-and-use。

要详细了解我们的医疗平等计划，请访问 unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html。

相关资源

会员中心 :可使用任何语言寻找医疗提供者、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助 (免费)。

Medicaid/CHIP:
1-800-493-4647, 电传 711

Wellness4Me:
1-866-433-3413, 电传 711

Essential Plan:
1-866-265-1893, 电传 711

我们的网站 :随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

myuhc.com/communityplan

戒烟 :免费获取戒烟帮助 (免费)。

1-866-784-8454, 电传 711
quitnow.net

1-866-NY-QUITS, 电传 711
nysmokefree.com

Live and Work Well :查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及心理健康和药物滥用帮助资源。

liveandworkwell.com



iStock.com/stockfour



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**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 1-800-368-1019, 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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

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 איך 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.	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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: 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