



Health Talk

您的健康改善之旅

iStock.com/miniseries



2024 冬季

United
Healthcare
Community Plan

重要内容

生病或受伤时，您知道要向谁寻求帮助吗？请参阅第 3 页，了解获得所需护理的最佳场所。



预防保健

健康的开始

约见您的医疗提供者，进行年度体检

请和您的初级医疗提供者安排预约，给今年一个健康的开始。所有家庭成员应每年前往其医疗提供者处进行一次年度体检。

该体检是在您的健康计划承保范围内的福利。体检时，根据需要，您可以要接受筛查或疫苗接种。今年冬天，请务必询问您的医疗提供者有关接种 COVID-19 疫苗和流感疫苗事宜。



需要新的医疗提供者？我们可以帮助您找到合适人员。拨打第 4 页的免费电话联系会员服务中心。

预防保健

您的保健伙伴

您的初级医疗提供者 (PCP) 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。

您会员身份卡上所列的 PCP 应该是您希望其指导您健康保健需求的人，这一点非常重要。如果您的医疗提供者不适合您，您可以随时更换。

更换 PCP 的方法有很多种，其中包括：

- 拨打第 4 页的电话，联系会员服务中心。
- 访问 myuhc.com/communityplan。
- 使用 UnitedHealthcare 应用程序。
- 我们有 15 家店面，前往任意一家，即可获得面对面的帮助。地点已在我们的会员网站 myuhc.com 上列出。

如果您想选择其他医疗提供者来负责您的保健工作，请使用其中一个选项，立刻更新您的 PCP。



心理健康

您是 SAD 患者吗？

战胜季节性抑郁症的建议

季节性情绪失调 (SAD) 是一种抑郁症。这种症状发生在寒冷黑暗的冬季。其症状包括悲伤、心情不佳、嗜睡，以及体重上升。如果您认为自己患有 SAD，请尝试采取这些自我护理建议：

- **锻炼。**我们知道，体育锻炼有助于改善情绪和释放压力。散步、做瑜伽或在室内泳池游泳都可以让身体动起来。
- **户外活动。**即使冬季天空多云，户外的光线也能让您感觉舒服一些。穿好衣服，在午休时间出去散散步。如果被困在室内，则坐在靠近窗户的地方。
- **服用维生素。**SAD 与缺乏足够的维生素 D 有关，请与您的医疗提供者讨论服用维生素 D 或其他营养补充剂。

istock.com/dmbaker

生病或受伤

知道向谁求助

当您生病或受伤时，可能不希望等待一段时间再去健康保健提供者处就诊。选择正确的去处将有助于您更快地获得所需的治疗。

何时可从初级医疗提供者处获取帮助？

对于大多数疾病和受伤情况，您应该首先打电话给初级医疗提供者办公室。他们可以向您提供居家护理建议，他们也可以打电话给您的药店开处方。

何时应该寻求紧急护理？

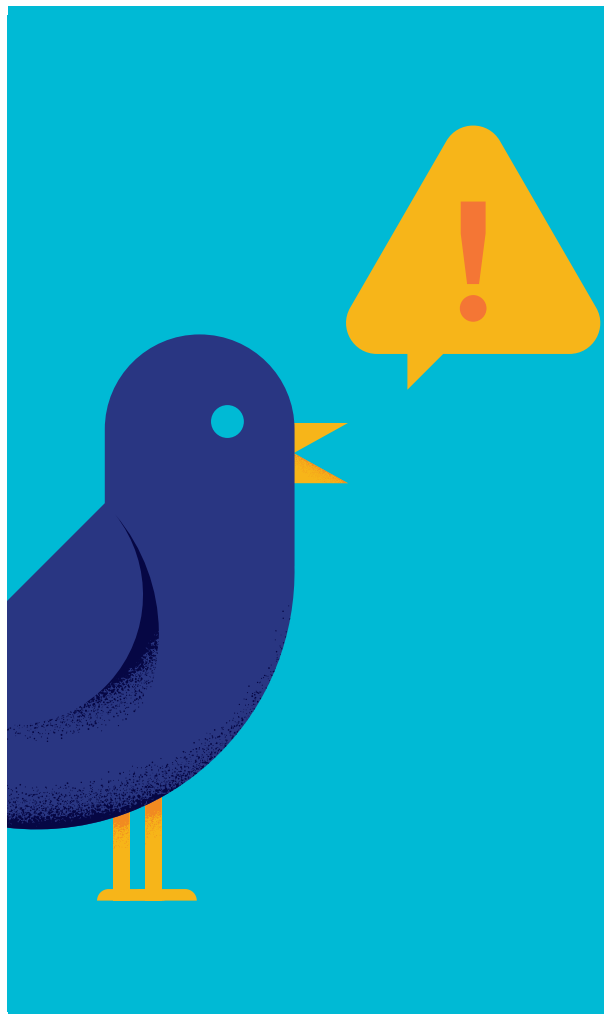
如果您无法从医疗护理提供者处获得帮助，可以去紧急护理中心。紧急护理中心接受小病和轻伤的未预约病人。

何时应该去医院急诊室？

急诊室只适用于重大医疗紧急情况。



istock.com/Chinapong



癌症筛查

摧毁癌症

通过筛查及早发现癌症

如果您有患癌风险，接受癌症筛查是非常重要的。及早发现癌症会更容易治疗。下次就诊时向医疗提供者询问筛查结果。

结直肠癌筛查

建议年龄介于 45 岁到 75 岁的人士进行结直肠癌筛查。咨询您的医疗提供者，了解最适合您的筛查方案。

宫颈癌筛查

年龄介于 21 岁到 29 岁之间的女性应每 3 年做一次宫颈刮片检查。年龄介于 30 岁到 65 岁之间的女性应每 5 年做一次宫颈刮片和 HPV 检查。对于宫颈刮片检查结果正常的女性，65 岁后可终止检查。

前列腺癌筛查

年龄介于 55 岁到 69 岁之间的男性应自行决定是否接受筛查。如果您处于这个年龄段，请和您的医疗提供者讨论筛查事宜。

肺癌筛查

年龄介于 55 岁至 80 岁之间的成年人，如果有重度吸烟史且目前正在吸烟（或者在过去 15 年内戒烟），应该向他们的医疗提供者询问肺癌筛查。



iStock.com/paulaphoto

会员资源

时刻为您服务

我们希望让您能尽可能轻松地、在最大程度上利用您的健康计划。作为我们的会员，您可以享受多种服务和福利。

会员服务中心：获得有关您的问题 and 疑虑的帮助。可使用任何语言寻找医疗提供者或紧急护理中心、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。

Medicaid/CHP：1-800-493-4647, 电传 711
Wellness4Me：1-866-433-3413, 电传 711
Essential Plan：1-866-265-1893, 电传 711

myuhc.com：我们的网站将您的健康信息保存在一处。您可以随时随地查找医疗提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。
myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare 应用程序：随时获取您的健康计划信息。查看您的保险和福利。找到附近的网络内提供者。查看您的会员身份卡，了解如何前往医疗提供者办公室等等。
在 App Store® 或 Google Play™ 上下载

护理管理：本计划针对患有慢性疾病和需求较为复杂的会员提供。您可以享受：电话和出诊服务、健康教育、社区资源的转介服务、预约提醒，以及其他服务（免费）。

Medicaid/CHP：1-800-493-4647, 电传 711
Wellness4Me：1-866-433-3413, 电传 711
Essential Plan：1-866-265-1893, 电传 711

Assurance Wireless：每月获得无限量的高速数据、时长和短信。外加一台免费 Android™ 智能手机。

assurancewireless.com/partner/buhc

美国自杀预防生命线：全年无休，每天 24 小时均可通过电话或在线聊天获得帮助。

988
988lifeline.org/chat

纽约州戒烟热线：免费获取戒烟帮助（免费）。
1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
nysmokefree.com

数字化通信：注册电子邮件、短信和数字文件，以便更快地获取您的健康信息。
myuhc.com/communityplan/preference



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.**



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:
 - Intérpretes 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:
 - Intérpretes 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**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

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, 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 1-800-368-1019, 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 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

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