



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

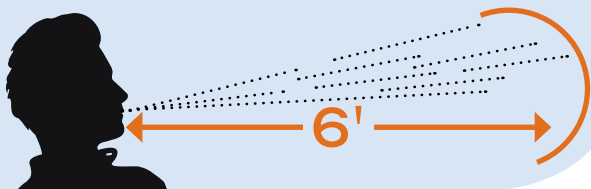
# Health TALK



UnitedHealthcare®  
Community Plan

## 您知道嗎？

打噴嚏或咳嗽能將流感病毒傳播到 6 英尺外。



## 啓用新名稱

您的 Medicaid 計劃不久將啓用 QUEST Integration 這個名稱

您應該已收到州政府發給的健康計劃選擇資料包。自 2014 年 12 月 31 日，您的 Medicaid 計劃將停用 QUEST 或 QExA 這個名稱，新名稱爲 QUEST Integration。

您將透過郵件收到新的會員卡和歡迎資料包。您的 Medicaid 福利將維持不變。

有些服務可能依然需要事先取得醫生和健康計劃的批准。



**瞭解更多資訊。** 如要瞭解更多有關 QUEST Integration 的資訊，請訪問網站 [MyUHC.com/CommunityPlan](http://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)。

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

# 品質重要

UnitedHealthcare Community Plan 設有一項「品質改進計劃」，旨在向會員提供更好的醫治和服務。我們每年均就向會員提供醫療服務的情況發佈報告。我們報告的許多問題都是重大的公共健康問題。

## 保健成果

在 2013 年，我們的目標包括增加使用下列服務的會員人數：

- 嬰兒、幼兒和青少年保健門診
- 巴氏抹片試驗
- 乳腺癌篩檢
- 膽固醇篩檢

在 2014 年，我們發現接受體檢的嬰兒人數增加。另外，乳房 X 光攝影檢查的女性人數增加。測量 BMI 指數的會員人數也大大增加（BMI 是肥胖症篩檢的一部份）。但是，我們也發現，使用年度體檢的青少年人數不夠多。

在 2014–2015 年，我們將繼續鼓勵會員使用其所需的服務。我們希望下列人數能夠增加：

- 使用年度體檢的青少年人數。
- 接受年度眼睛檢查和 HbA1c 測試的糖尿病病人數。

## 會員滿意度

我們還每年都進行會員滿意度調查。透過調查瞭解我們在滿足會員需求方面做得如何。2014 年的調查顯示，有幾個方面取得改進，包括會員對專科醫生、醫療服務和健康計劃的評價。我們正在努力改進客戶服務，並現已指定專人協助就一個問題來電超過一次的會員。我們正在尋找新的方式來更好地滿足會員的需求。



**瞭解詳情。**如果您希望更多瞭解我們的「品質改進」計劃和我們在實現各項目標方面的進展，請免費致電。QExA 會員請致電 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。QUEST 會員請致電 **1-877-512-9357**（打字電話 711）。

## 我們以您的語言交流

This document contains important information. To get the document in another language or have it orally translated for you, please call our local customer service toll-free at **1-888-980-8728** (QExA) or **1-877-512-9357** (QUEST). TTY/TDD: 711. There is no cost to you for this service.

Daytoy a dokumento ket aglaon iti napateg nga impormasyon. Tapno maala daytoy a dokumento iti sabali a pagsasao wenno maipaawat kenka iti bukod mo a pagsasao, umawag ka iti serbisyo kustomermi toll-free iti **1-888-980-8728** (QExA) wenno **1-877-512-9357** (QUEST). TTY/TDD: 711. Awan ti anyaman a bayadam para iti daytoy a serbisyo.

Tài liệu này chứa thông tin quan trọng. Để được tài liệu bằng ngôn ngữ khác hoặc tài liệu này được thông dịch cho quý vị, xin gọi dịch vụ khách hàng địa phương theo số **1-888-980-8728** (QExA) hoặc số **1-877-512-9357** (QUEST). TTY/TDD: 711. Dịch vụ này là miễn phí cho quý vị.

本文件包含重要資訊。若要獲得文件的另一種語言版本或為您口譯文件，請致電我們本地客戶服務免費電話：**1-888-980-8728** (QExA) 或 **1-877-512-9357** (QUEST)。聽力 (TTY) / 語言障礙人士專線 (TDD)：711。您無需為本項服務支付費用。

이 문서에는 중요한 정보가 수록되어 있습니다. 다른 언어로 번역된 문서를 받아보시거나 구두 번역을 원하시면 현지 고객 서비스 무료 전화번호 **1-888-980-8728**(QExA) 또는 **1-877-512-9357**(QUEST)번으로 전화해 주십시오. TTY/TDD: 711. 이 서비스는 무료입니다.



# 不要遺漏體檢

確保您的小孩健康成長。

EPSDT 是英文「Early Periodic Screening, Diagnostic and Treatment」的縮寫，意思是「早期定期篩檢、診斷和治療」計劃。這是 Medicaid 的兒童體檢計劃，並且會員從出生至 20 歲均可免費享受。該計劃的宗旨是防患於未然，重視健康問題的早期預防、早期偵測和治療，以免問題發展成永久性的終身殘障。兒童體檢的內容包括：

- 身體檢查
- 貧血症血液檢查（如必要）
- 病史
- 必要的免疫接種（預防針）
- 體重和身高
- 專科醫生轉診
- 發育、自閉症和行為篩檢
- 特殊服務轉診
- 視力和聽覺篩檢
- 其他必要的血液檢查或篩檢

- 血鉛檢查（12 個月和 24 個月的幼兒）

保持小孩身體健康，定期預約去看醫生。應在以下時間看醫生：

- **嬰兒階段**：14 天、1、2、4、6 和 9 個月
- **幼兒階段**：12、15 和 18 個月；以及 2 歲、3 歲和 4 歲
- **少兒階段**：5 歲、6 歲、8 歲和 10 歲時
- **青春期**：12 歲、14 歲、16 歲、18 歲和 20 歲



**尋找合適的醫生**。需要給小孩找新醫生？請使用網站 [MyUHC.com/](http://MyUHC.com/)

**CommunityPlan** 的線上醫生名錄。也可致電會員服務部的免費電話。

QExA 會員請致電 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。QUEST 會員請致電 **1-877-512-9357**（打字電話 711）。

## 您的寶寶必須接種

小孩年滿 2 歲時，應接種下列疫苗：

- 1 針 MMR（麻疹、腮腺炎和風疹）
- 4 針 DTaP（破傷風、白喉和百日咳）
- 3 針 IPV（脊髓灰質炎）
- 1 針水痘
- 3 針 HiB（B 型 H 流感）
- 3 針 HepB（乙型肝炎）

## 青春期前接種的疫苗

小孩年滿 11 歲或 12 歲時，需再打一輪預防針。在小孩十三歲的年度體檢時接種這些疫苗。該等疫苗有助於保護您的小孩、小孩的朋友和您的家人，防止患上嚴重疾病。下次帶上中學的小孩看醫生時，請諮詢下列免疫預防針：

- **HPV**：預防人類乳頭狀瘤病毒
  - **腦膜炎球菌結合疫苗**：預防細菌性腦膜炎
  - **TDAP**：預防破傷風、白喉和百日咳
- 如果您的小孩漏打任何預防針，補打還不太晚。



**防勝於治**。請透過網站 [CDC.gov/vaccines](http://CDC.gov/vaccines) 進一步瞭解您每個家人的疫苗接種需求。



# 護士諮詢電話

每週 7 天，每天 24 小時提供健康諮詢

如果您受傷或生病，就醫決定可能會有難度。您可能不知道應該去急診室、上緊急療護中心、約醫生還是自行處理。護士諮詢電話的值班護士經驗豐富，可以提供參考資訊，協助您做決定。

您可能對某個健康問題感到好奇，希望進一步瞭解。使用護士諮詢電話的服務，祇須一個電話即可解答您在健康方面的疑問。護士可為多種健康狀況和問題提供資訊和支援，其中包括：

- 輕傷
- 營養和健身
- 常見疾病
- 向醫生提出的問題
- 男性、女性和小孩的健康



**您好，護士！** 免費電話，每週 7 天，每天 24 小時。註冊護士可隨時提供健康諮詢，解答您的疑問。提供譯員服務。

## 健康懷孕指導計劃 (Healthy First Steps)

無論是要生第一個還是第三個孩子，Healthy First Steps 都可以協助您。在孕前、孕中和產後獲得個人支援，以保持健康。在懷孕期間，個人護士可協助您：

- 設法減少菸草、酒精和藥物的使用量。
- 吃好。
- 安全鍛煉。
- 準備分娩。

對您的支援並不只於小孩的出生。在您分娩後，護士最多還可提供六個星期的協助，幫您：

- 獲得產後保健（和預約）。
- 為孩子選擇醫生。
- 尋找本地的資源，例如「婦女、嬰兒和兒童計劃」（WIC）。



**懷孕了？** 請立即參加本計劃，以保證孕期的快樂健康。請在週一至週五，上午 7:45 至下午 4:30 打我們的免費電話 **1-877-512-9357**。Healthy First Steps 已列入承保範圍，您無須額外付費。



## 剛剛生了寶寶？

請在出院回家的當天就致電醫生診所，預約產後檢查。產後 4-6 週進行檢查。如果是剖宮產，則需兩次檢查—產後 1-2 週和 4-6 週各一次。



## 刷牙以保護牙齒

您是否知道，如果您的小孩不滿 21 歲，則有資格定期獲得牙齒防護及治療服務？服務包括每六個月洗牙一次，一次塗氟處理和一次牙齒檢查。

夏威夷牙科服務組織與「社區病案管理局」(CCMC) 訂有合約，受託協助您尋找牙醫。這是一項免費福利，是夏威夷州健康服務署 Med-QUEST 處即 Medicaid 管理機構所提供 EPSDT 計劃的一部份。



**微笑！**請立即打免費電話

**1-888-792-1070** 給 CCMC，  
找一位牙醫。



## 芒果酸橙豆角沙拉菜譜

可試做這種簡單美味的沙拉，以用作晚餐的頭菜或當午餐吃。

### 食材

- 1 個芒果，去皮切丁
- 半個紫洋蔥或甜洋蔥，切丁
- 15 盎司的白腰豆罐頭一個，瀝乾後清水漂洗
- 半杯切碎的茼蒿葉
- 1 個酸橙的皮和汁
- 嫩葉生菜

### 做法

所有食材混在一起。上桌時嫩葉生菜鋪底。可供 3 人食用。

### 營養資訊

161 卡路里  
1.3 克脂肪  
32 克碳水化合物  
6.6 克纖維  
42 毫克鈉  
6.6 克蛋白質

## 我要吃零食

### 放學後加餐的 5 個建議

- 1. 零食放在方便拿的地方，小孩吃的可能性就大。**讓蔬菜容易拿。把小孩喜歡吃的生蔬菜洗淨切好。裝蔬菜的容器要放在冰箱的最前邊。準備好盛裝蘸料的小杯子。
- 2. 放學後是吃水果的大好時機。**廚房的桌子上放一盤蘋果和香蕉。預先洗淨葡萄或切好橙子，放在冰箱內的顯眼處。
- 3. 蛋白質可持久地提供能量，讓小孩堅持做完功課。**奶酪丁、蘋果或芹菜配花生醬，或一杯低脂或無脂的冷牛奶。對重口味的孩子，鷹嘴豆醬或豆醬是非常好的選擇。
- 4. 杜絕誘惑。**小孩跟大人一樣，如果不加節制，吃零食可能成為下意識的行為。將餅乾、薯條、糖果和其他高卡路里含量的零食放在看不見的地方。
- 5. 爆米花是健康的小食物。**自己做爆米花，成本更低、口味更好，也更健康。自己做很簡單。祇須將一湯匙的食用油放入比較重、帶蓋子的大鍋。將半杯爆米花專用玉米粒倒入鍋中。開大火，蓋好鍋蓋後晃動鍋，直至玉米粒爆響聲消失。倒入大碗內，加一些鹽或帕瑪乾酪。



# 開學了

有時候，最先注意小孩有 ADHD 症狀的是老師。ADHD 的意思是注意力缺乏症/多動症。小孩的學習上可能會有困難，並且可能會干擾全班上課。

ADHD 有多種不同的症狀。所有小孩偶爾都會多少有這些症狀。但是，有 ADHD 的小孩在大多數時候會出現幾種症狀。

- 容易分心
- 難以集中注意力或聽指揮
- 不聽人說話
- 難以完成任務
- 經常丟失或忘記東西
- 坐不住
- 話太多



**怎麼辦？**如果您小孩的老師認為小孩可能有問題，首先要做的就是帶小孩去看初診醫生 (PCP)。初診醫生可能會評估小孩的情況，或讓您去看專科醫生。需要找初診醫生？可訪問網站 [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan)。也可致電會員服務部的免費電話。QExA 會員請致電 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。QUEST 會員請致電 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。



# 共同保持安全！

UnitedHealthcare 已經與「芝麻工作室」(Sesame Workshop) 合作，制定居家安全注意事項。他們提供保證環境安全所需要的工具和策略。

家是家人一起學習、玩樂的地方。您可採取許多簡單的措施，以盡量保證家的安全。在日常居家生活中，與小孩一起探討如何保證安全。

## 衛浴間

- 洗澡時呆在小孩身邊。一起玩「我看到」(I Spy) 遊戲，或做實驗，看哪些玩具會沉到水里去，哪些能漂在水上。
- 藥物、洗滌劑、美容品和尖銳物品應放在小孩夠不到的地方，或加掛兒童安全鎖。
- 浴缸內外都要補防滑浴墊，以防滑倒。

## 臥室

- 每層和每間臥室都要安裝煙霧報警器，以保證安全無虞。至少每年更換一次電池。在日曆上標出換電池的日子。
- 窗前不要放家具，窗戶裝防護欄，以營造一個安全的遊戲和睡眠場所。
- 防止接觸含鉛物品，定期清洗玩具，丟掉有缺損或已磨損的玩具。



**瞭解更多。**要瞭解更多注意事項，請訪問網站 [sesamestreet.org/toolkits](http://sesamestreet.org/toolkits)。該網站提供各種工具和資源，以協助您全家人在遊戲中共同成長。



123  
SESAME STREET

UnitedHealthcare  
Community Plan

生活中健康習慣的夥伴

TM/© 2014 Sesame Workshop

## 社區資源

社區有許多資源可以利用，協助您家人保持健康。以下是兩項：

- **H-KISS**：0-5 歲兒童的免費諮詢和轉診服務。如果您對小孩的學習和成長有疑慮或疑問，請打 H-KISS 的電話 **1-800-235-5477**（免費）。
- **WIC**（婦女、嬰兒和兒童計劃）：為婦女、嬰兒和幼兒提供免費服務的健康與食品計劃。要確定您是否有資格獲得該計劃的服務，請致電 WIC，瓦胡島號碼為 **1-808-586-8175**，鄰近島嶼為 **1-888-820-6425**（免費）。也可訪問網站 <http://health.hawaii.gov/wic>。



## 最值得打的預防針

可預防兩種常見疾病。

不祇小孩需要接種疫苗。成年人也需要。如果您年滿 60 歲，請向醫生諮詢下列疫苗：

### 帶狀疱疹

#### 是什麼疾病

帶狀疱疹是由帶狀疱疹病毒所引起的疾病。水痘的也是這種病毒引起的。這種病毒會引發皮疹，導致令人痛苦的神經問題。

#### 哪些人應接種

建議年滿 60 歲者接種該疫苗。曾患過帶狀疱疹或水痘的人也應接種。免疫系統削弱的人不應接種。

### 肺炎鏈球菌病

#### 是什麼疾病

肺炎鏈球菌病是由肺炎鏈球菌所引起的疾病。可導致嚴重的炎症，例如某些類型的肺炎（肺部炎症）和腦膜炎（大腦炎症）。

#### 哪些人應接種

建議所有年滿 65 歲者接種該疫苗。較年輕的成年人，如果吸菸或有哮喘，也應接種。此外，對有某些健康問題的人，這也很重要。



**諮詢醫生**。每年到初診醫生 (PCP) 那裡體檢一次。詢問自己可能需要的免疫接種和檢測。需要找新的 PCP？請使用網站 [MyUHC.com/CommunityPlan](http://MyUHC.com/CommunityPlan) 的線上醫生名錄。也可打會員服務部的免費電話。QExA 會員請致電 **1-888-980-8728**（打字電話 711）。QUEST 會員請致電 **1-877-512-9357**（打字電話 711）。

## 資源

**Member Services (會員服務中心)** 找醫生、諮詢保險福利或投訴，可打免費電話。QExA 會員請致電 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。QUEST 會員請致電 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。

**NurseLine (護士熱線)** 每週 7 天，每天 24 小時，護士隨時提供健康諮詢 (免費電話)。QExA 會員請致電 **1-888-980-8728 (打字電話 711)**。QUEST 會員請致電 **1-877-512-9357 (打字電話 711)**。

**Our website (我們的網站)** 使用我們的醫生名錄或閱讀您的「會員手冊」。**MyUHC.com/CommunityPlan**

**National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線)** 免費提供家暴方面的協助，為來電者保密 (免費電話)。

**1-800-799-7233 (打字電話 1-800-787-3224)**

**National Dating Abuse Helpline (全國約會暴力求助熱線)** 青少年可提出問題，諮詢同齡人或成年人 (免費電話)。

**1-866-331-9474 (打字電話 1-866-331-8453)**

**Hawaii Tobacco Quitline (夏威夷戒菸熱線)** 免費獲得戒菸方面的協助 (免費電話)。

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**

**Text4baby** 訂閱有關懷孕和一歲以內寶寶養育知識的簡訊。傳簡訊 **BABY** 至 **511411**，訂閱英文簡訊。傳簡訊 **BEBE** 至 **511411**，訂閱西班牙文簡訊。也可透過網站 **text4baby.org** 訂閱簡訊。

**UHC Pregnant Care Tweets (UHC 孕期保健推特)** 獲取有用的提示、瞭解孕期會發生什麼和重要的孕期注意事項。

**@UHCpregnantcare  
@UHCEmbarazada  
bit.ly/uhc-pregnancy**

# 瞭解症狀

## 您是否可能有糖尿病？

糖尿病越來越普遍。美國人的糖尿病發病率接近十分之一。總人數超過 2,900 萬。但是，這些人當中，有 800 萬不知道自己患有糖尿病。因此，檢測很重要。

### 2 型糖尿病的症狀

- 尿頻
- 飢餓感或口渴感非常強烈
- 非常疲勞
- 視力模糊
- 割傷和擦傷後痊癒很慢

### 2 型糖尿病的風險因素

- 家人有糖尿病
- 身體超重
- 很少活動
- 是土著美國人、非洲裔美國人或西裔
- 懷孕期間患糖尿病



**查一查。** 有些糖尿病病患沒有症狀，也沒有風險因素。年度體檢時務必查血糖。需要找醫生？請訪問網站 **MyUHC.com/CommunityPlan**。

## 主動預防

心臟病是美國的頭號殺手。三個人中就有一個是死於心臟病。但是，心臟病是可以預防的。以下是維護心臟健康的六條注意事項。

1. **飲食得當：**減少卡路里的攝入。選擇有營養的食物，多種食物搭配。限制飽和脂肪、糖和鹽的攝入量。
2. **鍛煉身體：**爭取大多數日子至少進行 30 分鐘中等強度的鍛煉。
3. **不吸菸：**還要避免其他形式的菸草和被動吸菸。
4. **瞭解指標：**請醫生檢查膽固醇和血壓。如果兩個指標很高，要與醫生共同努力降下來。
5. **留心體重：**維持與身高相稱的體重。
6. **限制壓力：**儘量避免壓力。無法避免時，學習應對壓力的方法。

