



HealthTALK

2020 年秋季

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

戒菸計劃。

您知道每天抽一包菸的人，平均每年花費超過 \$2,000 購買香菸嗎？而有將近 70% 的吸菸者說他們想要完全戒菸。把錢省下來用在更重要的事情上，並讓您更健康。在適當的協助下，您將可以永久戒菸。前往 hawaiiquitline.org 獲得資源。或撥打免付費電話 **1-800-QUIT-NOW**。

乳房攝影可拯救生命。

可協助發現乳癌的早期罹癌徵兆。

許多罹患乳癌的女性都沒有症狀，這就是為什麼定期乳癌篩檢如此重要的原因。乳房攝影是用於檢查乳癌的乳房 X 光檢查，女性從 50 歲開始應每 2 年檢查一次。

您可能聽過做乳房攝影會感到不舒服。在 X 光攝影期間，您可能會因為 2 片夾板壓平乳房而感到有些壓力或疼痛。但檢查十分快速，且任何不適感很快就會消失。如果您的年齡在 50 歲到 74 歲之間，請勿逃避或延遲安排檢查時間。它可以拯救您的性命！



安排篩檢。我們可以協助預約掛號或尋找醫生。請撥打免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY 711。

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

CSHI20MC4647406_003

AMC-058-HI-ABD-CHINESE

istock.com/aldomurillo



遠距醫療門診。

最近如果要去見醫生，您可能會有疑慮。但是持續與醫療照護人員會面與保持健康十分重要。安排遠距醫療門診可讓您在家以安全舒適的方式進行門診。如果有緊急需求，您也能夠與醫生在線上會面，每週 7 天，每天 24 小時。

什麼是遠距醫療？

遠距醫療是醫生使用電腦、平板電腦或手機進行門診，您不必前往醫生的辦公室看診。詢問您的醫生是否提供遠距醫療服務。遠距醫療非常適合：

- 詢問症狀相關問題。
- 獲得可協助管理健康狀況的建議。
- 獲取處方藥並寄送到藥房。

如果不確定遠距醫療是否為您的最佳選擇，請先撥打免付費電話給 NurseLine 獲得建議。每週 7 天，每天 24 小時都提供護理師服務。只需撥打免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY **711** 即可。



照顧好您的心理健康。

生活中充滿不確定性時，感到焦慮、壓力或沮喪是很自然的事。以下是在壓力期間如何自處的 5 點秘訣。

- 1. 規律的生活方式。**每天規律的進行各項日常活動。有計劃地運動、與他人互動及進行日常工作。
- 2. 嘗試讓人放鬆的活動。**找些有助於紓解壓力的事物。嘗試深呼吸、做伸展運動或冥想。繪圖或著色也可以靜心。
- 3. 保持聯繫。**可以向朋友、家人或醫療照護人員尋求情感或其他支援。使用科技保持聯繫。如果無法碰面，可以使用視訊聊天與人「見面」。
- 4. 設定界限。**雖然獲得最新的可靠資訊很重要，但是如果您感到焦慮不安，應該限制觀看和閱讀新聞的時間。
- 5. 保持健康習慣。**身體健康是心理健康的重要部分。避免吸菸、飲酒或使用其他藥物作為紓解壓力的方式。獲得充足的休息和身體活動。



保重自己。請撥打我們的免付費協助專線

1-866-342-6892，TTY **711**，取得自我照護工具、護理人員以及更多的心理健康和物質使用資源。

測試您的 COVID-19 和流感智商。

了解迷思和事實。

我們正向 UnitedHealthcare Community Plan 會員發起保持健康的挑戰。您知道該採取什麼措施來保護自己和家人不受 COVID-19 和流感的侵害嗎？在下方測試一下您對迷思和事實的了解程度。

對或錯？

1 COVID-19 主要透過與表面接觸傳播。

錯。COVID-19 主要透過人與人傳播。它透過人們在打噴嚏、咳嗽或說話時，在空氣中散播的呼吸飛沫傳播。

2 如果去年接種過流感疫苗，今年仍需接種。

對。流感疫苗提供的免疫保護力會隨著時間降低。6 個月以上的嬰幼兒和成人，每年都應接種一次流感疫苗。

隨著秋冬將至，千萬別忘了季節性流感。請務必在這個季節接種流感疫苗。接種流感疫苗有助於保護您和社區居民避免生病。

3 洗手至少 20 秒才會有效。

對。每次從公共場所回家時，至少洗手 20 秒。擤鼻涕、打噴嚏或咳嗽後也要洗手。洗手時試著在腦中從頭到尾唱兩次「生日快樂」歌。這可以確保您至少洗手 20 秒。

4 乾洗手比傳統肥皂更有效，因為含有酒精。

錯。洗手是黃金標準。它比乾洗手更能有效去除和殺死手上的病毒和細菌。當您無法使用肥皂和水時，可以考慮選擇攜帶乾洗手。



這是最好的疫苗。

接種流感疫苗無須付費。

您可以在主治醫生 (PCP) 辦公室接種疫苗，或在接受計劃的任何診所或藥房接種疫苗。要尋找最接近您的地點，請瀏覽 myuhc.com/CommunityPlan。





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。

1-888-980-8728, 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)。

1-888-980-8728, TTY 711

Hawai'i Tobacco Quitline：免費協助您戒菸 (免付費)。

1-800-784-8669, TTY 711

Healthy First Steps®：在整個懷孕期間獲得支援。獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。

1-800-599-5985, TTY 711

UHHealthyFirstSteps.com

夏威夷州衛生署：查詢 Medicaid 計劃的相關資訊。

medical.mybenefits.hawaii.gov

偏好使用電子郵件？致電會員服務部並提供您的電子郵件地址，我們就會直接傳送重要健康計劃資訊到您的收件匣 (免付費)。

1-888-980-8728, TTY 711



義大利麵派對。

試試這份美味的食譜。

利用這份適合家庭的食譜，製作晚餐要享用的義大利麵。加入車輪麵和冷凍菠菜與堅果等簡單的食材，絕對不會出錯。本食譜為 6 人份 (可能會有剩)。

食材。

- 1 磅車輪義大利麵 (可以使用其他形狀和/或無麩質義大利麵替代)
- 3 大匙橄欖油
- 3 大匙切片大蒜 (8-10 瓣)
- ½ 茶匙猶太鹽
- 1 茶匙紅辣椒碎片
- 1 磅冷凍菠菜 (先解凍)
- ½ 杯現刨帕瑪森起司
- 2 大匙烤松子 (如果沒有松子，可改用杏仁或腰果)

烹調方法。

1. 依照包裝上的指示烹調義大利麵。
2. 如果使用的是生堅果，請在可微波的盤子上撒一層堅果。以全火微波 1 分鐘。攪拌堅果，並以每 30 秒的頻率繼續微波加熱，直到堅果呈現金黃色。此步驟可以於烹調前完成。
3. 煮義大利麵的同時，在平底鍋中以中火加熱橄欖油。加入大蒜、鹽和紅辣椒碎片。烹煮直到大蒜開始呈現金黃色 (約 3 分鐘)。
4. 加入菠菜並混合攪拌直到熟透。
5. 加熱菠菜時，瀝乾義大利麵並保留 1 杯煮麵水。將熱的煮麵水倒入平底鍋，再放入瀝乾的義大利麵並攪拌混合。上面撒上帕瑪森起司和烤堅果。

營養成分 (每份): 313 卡路里、12 公克蛋白質、46 公克碳水化合物 (4 公克纖維)、9 公克脂肪 (2 公克飽和脂肪、7 公克單元/多元不飽和脂肪)、268 毫克鈉

與您的身體對話。

如何進行乳房自我檢查。

十月是乳癌宣導月。正是學習在家進行乳房自我檢查的好時機。了解乳房的正常外觀和觸感可以協助您發現諸如腫塊、疼痛或大小變化等症狀。

所有 20 歲以上的女性每個月都應該進行乳房自我檢查。您可以將此指南撕下並貼在浴室的牆上提醒自己。以下是進行乳房自我檢查的方法：

1

首先，將手臂放在身體兩側，看著鏡子中裸露的乳房。然後向前傾。接著將手放在臀部上。然後將手舉過頭頂。在每個動作變化中尋找乳房形狀、大小或對稱性的任何變化。檢查有沒有腫塊或凹陷的地方。

2

用指腹觸摸並檢查您的乳房。緩慢移動並確認完整檢查過每個乳房的每一個地方。使用輕、中、重等不同的力道進行按壓，觸摸所有乳房組織。

3

將自我檢查的範圍繼續延伸到腋窩的組織。還要用指腹檢查乳房上方（直至鎖骨）和下方的組織。

您應將發現的任何變化告知醫生。如果您對乳房自我檢查有任何疑問，請諮詢您的醫生。



COVID-19

來自 UnitedHealthcare 的冠狀病毒 (COVID-19) 重要資訊

您的健康與福祉是我們的首重之事。正因如此，我們想要確保您掌握有關冠狀病毒 (COVID-19) 的最新資訊。我們和疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 合作並遵循其所提供的最新資訊。我們也與州政府及地方政府的公共衛生部門保持聯繫。如欲查看與預防措施、承保範圍、護理及支援有關的最新資訊和資源，請瀏覽 UHCCommunityPlan.com/covid-19。

我該如何保護自己免於感染 COVID-19？

預防疾病最有效的方式就是避免與該病毒接觸。和任何潛在疾病（如流感）一樣，遵循有效的預防措施非常重要，其中包括：

- 使用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或者如果沒有肥皂和水，則使用至少含有 60% 酒精的酒精潔手消毒液。
- 請勿在沒有洗手的情況下觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 盡量遠離可能生病的人士。
- 不要與病人共用杯子或餐具。
- 清潔和消毒經常碰觸的表面。
- 當您咳嗽或打噴嚏時，使用面紙遮掩您的口鼻，然後將面紙丟進垃圾桶中。
- 雖然流感預防針不能預防 COVID-19，其仍可以保護您自己免於感染流感。請與您的主要護理提供者聯絡並預約施打流感預防針。

隨時掌握最新建議：

- 如欲查看有關 COVID-19 的最新資訊，請瀏覽 CDC 的 COVID-19 網頁 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



正確洗手五步驟

洗手是保護自己及家人免於生病的最有效方式。在 Covid-19 疫情全球大流行的期間，保持雙手清潔對協助預防病毒傳播而言格外重要。

洗手非常簡單，且是預防細菌傳播的最有效方式之一。清潔雙手可以防止細菌在人與人之間傳播及在整個社區傳播，從您的住家和工作場所到托兒設施和醫院。

請每次都遵守以下五個步驟

1. 使用乾淨流動的水（溫水或冷水）將雙手打溼，將水龍頭關起並塗抹肥皂。
2. 搓揉沾有肥皂的雙手使您的雙手都沾滿肥皂泡沫。使用肥皂泡沫清洗您的手背、指間以及指甲縫。
3. 搓揉您的雙手至少 20 秒鐘。需要計時器嗎？哼唱「生日快樂」歌重頭到尾兩次。
4. 在乾淨流動的水下徹底沖洗您的雙手。
5. 使用乾淨的毛巾將手擦乾或者讓手風乾。

透過 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing) 網站進一步瞭解正常洗手方式。

UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728, TTY 711.**

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare
Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call **1-888-980-8728** to tell us which language you speak. (TTY: **711**).

(Cantonese) 您需要其他语言吗? 如果需要, 请致电**1-888-980-8728**, 我们会提供免费翻译服务 (TTY: **711**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (TTY: **711**).

(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'interprète. Appelez le **1-888-980-8728** pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY : **711**).

(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter **1-888-980-8728** und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: **711**).

(Hawaiian) Makemake 'oe i kōkua i pili kekahi 'ōlelo o nā 'āina 'ē? E ki'i nō mākou i mea unuhi manuahi nou. E kelepona i ka helu **1-888-980-8728** no ka ha'i 'ana mai iā mākou i ka 'ōlelo āu e 'ōlelo ai. (TTY: **711**).

(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti **1-888-980-8728** tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: **711**).

(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか? 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、**1-888-980-8728**に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: **711**).

(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. **1-888-980-8728** 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: **711**).

(Mandarin) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電**1-888-980-8728**, 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: **711**)。

(Marshallese) Kwōj aikuj ke jipan kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok nan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje im kōnono kake. (TTY **711**).

(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea **1-888-980-8728** pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: **711**).

(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al **1-888-980-8728** y díganos qué idioma habla. (TTY: **711**).

(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin (TTY: **711**)

(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he **1-888-980-8728** 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: **711**).

(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi **1-888-980-8728** nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: **711**).

(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: **711**).