



# HealthTALK

2020 冬季 | TURN OVER FOR ENGLISH!



## 您知道嗎？

根據美國疾病控制與預防中心的統計，到 2016 年底，美國感染人類免疫缺乏病毒 (HIV) 的人數已逾百萬。在這些人當中，約有 14% 的人並不知道自己已感染此病毒。



## 健康的開始。

### 安排 2020 年度健康檢查。

不只兒童需要健康檢查。與您的主治醫生 (PCP) 預約門診時間，開始美好的一年。

家庭的每一個成員每年都應該安排與 PCP 進行一次健康檢查。您將可獲得各種所需的檢查和施打疫苗。您的 PCP 可針對通常沒有任何症狀的問題進行檢查。

PCP 是您的健康良伴。您可以利用每年健康檢查的機會，和他們討論與您切身相關的健康事宜。請教他們您所關心的任何健康問題。提出問題。您和他們可以共同制定計劃以及管理您的健康。



**需要新的 PCP ?** 我們可以協助您找到最適合的主治醫生。請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或撥打會員服務部免付費電話 1-877-542-8997，TTY 711。



## 虛擬看診。

您的健康是我們最關心的事。透過這款 UnitedHealthcare Doctor Chat 應用程式，您現在可以在線上與醫生取得聯繫。您可以在任何地方請教醫生。

如果您有非緊急的問題，可以不用排隊等候急診，並在短時間內與急診室醫生談話。UnitedHealthcare Doctor Chat 應用程式可以讓會員在任何地方與醫生取得聯繫。傳送訊息以及分享影像或視訊。談話內容安全無虞，而且無須額外支付任何費用。



**立即交談。** 要進一步了解並註冊，請前往 [UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com)。

# 克服冬季憂鬱。

## 季節性情緒失調的自我照顧。

季節性情緒失調 (SAD) 是憂鬱症的表現。SAD 好發於寒冷、黑暗的冬季。症狀包括悲傷、煩躁、嗜睡和體重增加。如果您認為自己有 SAD，請試試以下自我照顧秘訣：

- **使用燈箱。** 燈箱會模擬太陽光。請教主治醫生您是否適合使用這種器材。
- **運動。** 我們已經知道身體活動能改善情緒以及抒解壓力。就算一整天只有短暫地動動身體，對健康也是有益處的。
- **從事戶外活動。** 即使是陰天，戶外的光線也能改善心情。外出散散步。在室內的時，離窗戶越近越好。
- **服用維他命。** SAD 與維他命 D 缺乏有關。與您的醫生討論維他命 D 或其他補充品。



**您得了 SAD 嗎？** 如果上述自我照顧秘訣並無法改善您的症狀，請與您的主治醫生聯繫。談話療法或抗憂鬱劑或許能改善情況。如需使用行為健康照護福利的資訊，請致電會員服務部免費電話 **1-877-542-8997**，TTY 711。或者瀏覽 [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com)。



## 每個人都有可能受到虐待。

每年有數百萬名婦女、男子和兒童遭遇家庭暴力。在人際關係中的一方企圖控制另一方，這時候就會發生家庭暴力。可能發生在每個人身上。家庭暴力不分年齡大小、男性或女性、同性戀或異性戀、富人或窮人、黑人或白人。

施虐者可能會對受害者造成身體傷害。但虐待並不全是與肢體方面的傷害有關。他們還可能做其他事情，讓您感到恐懼。他們可能會阻止您與朋友或家人見面，或者不讓您有足夠的金錢。如果您的伴侶或監護人有以下情況，您可能是家庭暴力的受害者：

- 用言語暴力或肢體暴力傷害您。
- 性侵您。
- 利用金錢控制您。



**取得協助。** 如果您受到虐待，請撥打全國家庭暴力熱線 **1-800-799-SAFE (7233)**，**TTY 1-800-787-3224**。協助是免費和保密的。如果您的情況十分危急，請撥打 **911**。您也可以到 **thehotline.org** 進一步了解有關家庭暴力。



## 高枕無憂。

### 治療感冒和流感症狀。

流感和感冒的季節到了。這些疾病通常在天氣涼爽的時候突然發作。

流感會引起咳嗽、喉嚨痛和鼻塞。您可能也會發燒並感到疼痛及疲倦。有些人會頭痛或胃部不適。

流感沒有特效藥。不過在痊癒之前，以下自我照顧可以舒緩症狀。嘗試以下秘訣，早日恢復健康：

- 服用退燒藥 / 止痛藥。
- 充分休息。
- 多喝水。
- 停止上班或上學，待在家裡，避免把疾病傳染給別人。



**了解您的主治醫生。** 在生病之前，先找您的主治醫生 (PCP) 檢查身體。

需要找新的主治醫生嗎？請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或撥打會員服務部免付費電話 **1-877-542-8997**，**TTY 711**。



## 懷孕之前。

您正在考慮懷孕嗎？要安然度過十月懷胎並生下健康的嬰兒，重要的是在懷孕前照顧好自己的健康。計劃懷孕也可以藉此機會：

- 戒菸或停止服用娛樂性用藥。
- 減少攝取酒精和咖啡因。
- 做好慢性病的控管。
- 多吃健康的食物。
- 多運動。
- 開始服用含葉酸、鈣和鐵的孕婦維他命。
- 查明您是否適合做基因檢測。

懷孕後，務必定期找醫生進行檢查。懷孕第 12 週之前，應當進行第一次產檢。



# 健身家庭。

## 冬季的室內和戶外運動。

抽出時間全家一起進行健身活動，讓孩子們知道運動的重要性。您可以進行不同的室內和戶外活動，讓這個冬天的運動更有趣。一起運動是保持家人健康和度過美好時光的絕佳方法。

研究顯示，父母愛運動的孩子和父母不愛運動的孩子相較之下，前者保持積極生活方式的機率是後者的 6 倍。

這個冬天建議的室內運動：

- 開合跳、仰臥起坐或引體向
- 舉重 (如果沒有啞鈴，可以利用食品罐頭、瓶裝水或袋裝馬鈴薯等常見物品)。
- 線上運動影片。
- 舞蹈。

外面很冷並不表示您就不能進行戶外運動。但是適合天氣的穿著很重要。這表示要多穿幾層衣服，並戴上帽子、手套或連指手套，還有溫暖的襪子、靴子和冬天外套。

部分戶外運動包括：

- 滑雪橇。
- 溜冰。
- 步行。
- 鏟雪。

保持一整年不間斷的運動，對維護身體健康很重要。試著每天或一星期好幾天至少進行 30 分鐘的適度運動。所謂的 30 分鐘不一定要連續不斷，可以分開合計。就算每天進行 3 次 10 分鐘的運動也會有明顯的效果。



## 資源區。

**會員服務部：**以任何語言 (免費電話) 尋找醫生、提出福利問題或投訴。

**1-877-542-8997, TTY 711**

**我們的網站：**無論身在何處，都可以找到醫生、閱讀您的會員手冊或查看您的身分證。

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**NurseLine：**從護士那裡獲得健康建議  
每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

**1-877-543-3409, TTY 711**

**協助戒菸：**免費協助您戒菸 (免費電話)。

**1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**

**[quitnow.net](http://quitnow.net)**

**全國家庭暴力熱線：**獲得支援、資源和建議，  
每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224**

**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

**Healthy First Steps®：**在懷孕期間獲得  
支援 (免費電話)。

**1-800-599-5985, TTY 711**

**KidsHealth®：**獲得與兒童健康主題相關的可靠  
資訊。

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

**想以電子方式接收資訊？**

致電會員服務部並告知我們您的電子郵件地址  
(免費電話)。

**1-877-542-8997, TTY 711**



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

**<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997 (TTY: 711)**.

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le United Healthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997. (TTY:711).

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997 (телетайп: 711).

Ukrainian:

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)፡፡

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማዕ ንተጸገሙ/ TTY: 711)፡፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chánh của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711) ។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .