



Health Talk



2021 年夏季

United
Healthcare
Community Plan
聯合健康保險
社區健保計劃



您知道嗎？

由於 COVID-19 疫情，奧林匹克運動會有史以來第一次遭到延期。2020 年夏季奧林匹克運動會將在今年 7 月底和 8 月初於東京舉行。



iStock.com/Paul Bradbury

COVID-19 疫苗

您可能會想知道接種 COVID-19 疫苗是否安全。美國疫苗安全系統會將所有疫苗經過嚴格的程序，確保它們的安全。這些疫苗已被證實對多數 12 歲以上的人是安全且有效。大多數 COVID-19 疫苗需要接種 2 次。

請在您符合資格時接種疫苗。如果您對自己何時符合資格有任何疑問，請聯絡您所在地的州衛生署。我們知道疫苗供應量可能有限。當有疫苗可用時，讓所有符合資格的人接種疫苗非常重要。這將有助於減少 COVID-19 的傳播。



這是最好的疫苗。請瀏覽

UHCCommunityPlan.com/covid-19/vaccine 以取得 COVID-19 疫苗的最新資訊。

健康的懷孕

獲得產前和產後護理獎勵

越早開始進行產前護理 (即懷孕期間的護理) 越好。及早且規律的產前護理有助於保持您和嬰兒的健康。每次就診時, 都會檢查體重、血壓和尿液。您也可以聽聽嬰兒的心跳。

產前門診可能會預約在以下時間進行:

- 第 4 週至第 28 週, 每月一次
- 第 28 週至第 36 週, 每 2 週一次
- 第 36 週至第 40 週, 每週一次

您可以藉由進行產前和產後門診, 透過我們的 Healthy First Steps® 計劃獲得獎勵。進行第一次的門診, 開始您的懷孕之旅。



邁出下一步。立即註冊 Healthy First Steps, 開始獲得健康懷孕的獎勵。請瀏覽 UHHealthyFirstSteps.com 以在第一次就診後註冊。或撥打 1-800-599-5985, TTY 711 以取得詳細資訊。



shutterstock.com/fizkes



有健康的心靈, 才有健康的身體

您可以尋求協助

壓力增加可能會導致人們更頻繁地使用酒精和藥物。如果您或您關心的人正在努力克服物質使用, 我們可以提供協助。

治療物質使用, 可提升您的生活品質。以下是一些開始康復的秘訣:

- 聯絡您的主治醫生。他們可以協助您制定治療計劃。
- 尋求適當的治療。有多種協助可供您選擇。包括諮詢、同儕支持和鴉片使用疾患藥物治療 (MOUD)。MOUD 使用藥物搭配諮詢和行為治療。
- 從家人、朋友和您的社群取得協助。別認為光靠一人之力就能慢慢變好。要有人可以幫忙您, 別人的支援對您有好處。
- 參加支援團體。與那些「曾有相同遭遇」的人交談會很有幫助。有各式各樣的線上團體和面對面團體。



在此為您提供協助。請撥打 1-800-435-7486, TTY 711 聯絡行為健康熱線。他們可以協助您尋求治療。

預防是最好的藥物

定期就診和篩檢可協助您掌握自己的健康

預防照護非常重要。這有助於確保您和家人的健康。預防照護包括定期健康檢查、篩檢和疫苗，可預防您和家人生病或出現健康問題。

所有超過 3 歲的家庭成員每年都應該安排與主治醫生進行一次年度健康檢查。未滿 3 歲的幼童需更頻繁地看診，以取得建議的疫苗和篩檢。

進行年度健康檢查時，詢問醫生有關篩檢和疫苗的問題。篩檢有助於及早發現一般疾病和症狀，更容易進行治療。疫苗可針對可能需要在醫院長期治療的嚴重疾病提供保護。請參閱第 4 頁的文章，了解兒童和成人的疫苗。

鉛篩檢

如果孩子吸入或吞入鉛，可能會導致鉛中毒。鉛中毒可能造成發育遲緩和生長問題。孩子應於 1 歲和 2 歲時進行鉛篩檢。

發展與行為篩檢

這些篩檢和檢測可確保孩子正常發展。它們會檢查孩子的動作、語言、情緒、行為和思考。這些篩檢應於孩子 9 個月、18 個月、24 或 30 個月大時進行，或在任何您有疑慮的時候進行。

血壓篩檢

掌握您的血壓對維持身體健康很重要。成人應在每次健康檢查時檢查血壓。



乳癌篩檢

50 歲至 74 歲的女性以及罹患乳癌的平均風險族群應每 2 年做一次乳房攝影，以便篩檢乳癌。

子宮頸癌篩檢

21 歲至 29 歲的女性應每 3 年做一次巴氏抹片試驗。30 歲至 65 歲的女性每 5 年做一次巴氏抹片試驗和 HPV (人類乳突病毒) 檢查。巴氏抹片試驗結果一貫正常的女性可在 65 歲停止檢查。

大腸直腸癌篩檢

建議 50 歲至 75 歲成人進行大腸直腸癌篩檢。大腸直腸癌有幾種不同的篩檢方式。包括大腸鏡、軟式乙狀結腸鏡和居家糞便檢查。



找個時間來做健康檢查？請立即撥打電話給您的主治醫生，確認您是否了解所有建議篩檢和疫苗的最新資訊。如果您要看診，請與主治醫生預約門診。



疫苗可拯救生命

疫苗是您可以針對可能需要
在醫院長期治療的嚴重疾病，
為家人提供保護的最好方法
之一。兒童和成人都需要接種
疫苗。6 個月以上的嬰幼兒和
成人，每年都應接種一次流感
疫苗。



iStock.com/FatCamera

適用於兒童的疫苗 (依第一次應接種的時 間順序排列)	嬰兒 (出生 - 18 個月) 的疫 苗施打	幼兒 (4 - 6 歲) 的後續疫苗 施打	青春期前 兒童 (11 - 12 歲) 的疫苗施打
B 型肝炎 (HepB)	X X X		
輪狀病毒 (RV)	X X X		
白喉、破傷風、百日咳 (DTaP)	X X X X	X	X
B 型流感嗜血桿菌 (Hib)	X X X X		
肺炎鏈球菌感染症 (PCV13)	X X X X		
小兒麻痺症 (IPV)	X X X	X	
流感	每年	每年	每年
麻疹、腮腺炎、德國麻 疹 (MMR)	X	X	
水痘	X	X	
A 型肝炎 (HepA)	X		
人類乳突病毒 (HPV)			X X
流行性腦脊髓膜炎			X

適用於成人的疫苗	全年齡	50 歲以上	65 歲以上
流感	每年	每年	每年
帶狀疱疹		X X	
破傷風、白喉、百日咳 (Tdap)	每 10 年	每 10 年	每 10 年
肺炎鏈球菌感染症			X

太陽出來了

在外出遊玩時保護您的皮膚

今年夏天外出時，請記得塗抹防
曬霜。它能夠保護您的皮膚，並
減少罹患皮膚癌的機率。請使用
廣效、防水且防曬係數 (SPF) 為
30 或更高的防曬霜。

您應該在外出前約 15 分鐘塗上
防曬霜。大約每 2 小時重新塗抹
一次，或是在游泳或大量流汗後
立即重新塗抹。



iStock.com/fotostorm

了解可以在何處接受護理

初級照護、虛擬看診、緊急護理還是急診室？

當您生病或受傷時，您可能不想花時間等候看診。選擇適當的求診之處，有助於您更快獲得所需治療。

您的主治醫生何時才能為您提供照護？

如果是大多數的疾病和傷害，您求助的首要之處應為自己的主治醫生辦公室。他們可以治療：

- 過敏
- 背痛
- 慢性病
- 耳痛
- 發燒
- 喉嚨痛

您的主治醫生或許可以提供居家照護的建議。他們也可以打電話給您的藥局開立處方箋。如需年度健康檢查、基本實驗室檢查和任何可能需要的疫苗，您也應該向自己的主治醫生尋求協助。

何時可以採用虛擬看診？

詢問您的醫生是否提供虛擬看診服務。如果有，請考慮在沒有生命危險的情況下採用虛擬看診。以下症狀適合採用虛擬看診：

- 感冒/流感
- 發燒
- 偏頭痛/頭痛
- 輕度皮疹
- 鼻竇感染
- 行為健康
- 支氣管炎
- 腹瀉

何時應該需要緊急護理？

如果您無法去看您的醫生，可以前往緊急護理中心。緊急護理中心專收無預約掛號的病人。緊急護理適用於：

- 動物和昆蟲咬傷
- 輕度氣喘症狀
- 輕微燙傷
- 可能需縫合的輕微割傷
- 扭傷
- 嘔吐

何時該去急診室？

急診室專收危急的重病患者。急診室適用於：

- 骨折
- 呼吸困難或呼吸急促
- 難以說話或行走
- 昏厥或者突然感覺頭暈或虛弱無力
- 胸部或腹部疼痛或有壓迫感
- 突然感到疼痛或嚴重疼痛
- 無法止血



知道該去何處。請瀏覽

uhc.com/knowwheretogoforcare 以進一步了解如何根據您的症狀尋求最適合的照護。在真正的緊急狀況下，撥打 911。



iStock.com/fizikes

獲得緩解

在炎炎夏日中管理過敏和氣喘的秘訣

在每年的特定期間，戶外的空氣會充滿花粉和黴菌孢子。對過敏症患者而言，這會導致鼻塞、打噴嚏及眼睛發癢/流眼淚。此外，所有這些透過空氣傳播的過敏原也會導致氣喘症狀惡化。

夏季期間，常見的過敏和氣喘誘發因子包括青草、雜草和其他晚花植物。以下是在每年的這段期間管理這些情況的一些秘訣。



iStock.com/Steve_Hardiman

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。
1-877-542-8997，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）。
1-877-543-3409，TTY 711

Quit For Life®：免費協助您戒菸（免付費）。
1-866-784-8454，TTY 711
quitnow.net

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
UHCHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well：尋找文章、自我照護工具、護理人員以及心理健康和物質使用資源。
LiveandWorkWell.com

- **關注天氣動態。**天氣乾燥、暖和與多風時，花粉量通常較多。盡可能在天氣涼爽、潮濕時進行戶外活動。
- **在室內運動。**在室內健身，即可避開花粉和室外的黴菌。
- **從事庭院工作時採取措施。**如果您必須在室外工作，請戴上口罩以防止花粉進入口鼻。
- **關好窗戶。**如果可以的話，在家中或車內使用空調。
- **結束戶外活動之後，要記得洗澡並更換衣物。**這樣可避免家具和床鋪沾染花粉。



採取行動。請務必與您的主治醫生制定氣喘行動計劃。詢問您的計劃是否需針對夏天過敏季進行調整。

夏季的自我照護

對許多人而言，照顧家人和朋友是日常生活的一部分。不過，騰出時間照顧自己也非常重要。請瀏覽 **healthtalkselfcare.myuhc.com** 以下載自我照護 BINGO 卡。每天進行不同的自我照護活動，直到您的 BINGO 得分。請保存此卡以便在一年當中練習自我照護。



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

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

Complaint forms are available at

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

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**.

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 **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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 ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

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 UnitedHealthcare 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 інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính 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) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬ ប្រមាញ់អ្នកឮ TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking 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 UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711