



Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

2022 年夏季

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

戰勝高溫

中暑可不是開玩笑。高溫引發的相關疾病包括肌肉痙攣、嘔吐和頭痛。如果您有這些症狀，請立即就醫。



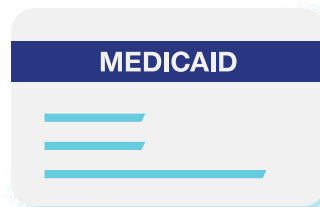
iStock.com/Xurzon

延續承保範圍

回報須知

Medicaid 成員必須向州立 Med-QUEST 辦公室回報任何身體變化。請務必讓州立辦公室知道您 10 天內的變化。您可透過幾種方法回報變化。辦理方法包括：

- 電子郵件
- 線上
- 電話



請別錯過。請前往 medquest.hawaii.gov/en/members-applicants/already-covered/change-update-information.html 進一步了解在夏威夷回報變化。

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop Street, Suite 400
Honolulu, HI 96813

AMC-066-HI-ABD CHINESE
CSHI22MD0039084_000



有健康的心靈，才有健康的身體

您無須孤軍奮戰

根據 National Alliance on Mental Illness，美國國內有數百萬名民眾罹患心理疾病。實際上，有 1/5 的成人和 1/6 的青少年有心理健康問題。常見的心理健康疾病之一是焦慮症。

焦慮症與一般的緊張和焦慮感受不同。焦慮症患者的害怕或焦慮感不會消失，還會隨著時間更加嚴重。

如果您有心理健康問題，我們可提供協助。您可以先採取幾個良好步驟：

- 撥打行為健康電話
1-800-435-7486，TTY 711
- 向醫療照護人員預約諮詢
- 請前往 cdc.gov/mentalhealth 進一步了解心理健康



iStock.com/monkeybusinessimages

專屬於您

取得個人化的健康計劃資訊

註冊 myuhc.com/communityplan 後，您就會取得相關工具來協助您使用此計劃。您可以：

- 隨時查看會員身分證
- 取得福利使用方式的協助
- 尋找您附近的醫生或藥房
- 更新您的偏好設定，以您想要的方式來溝通，像是透過簡訊和電子郵件



立即註冊。僅需幾分鐘，然後您就可以隨時登入。請瀏覽 myuhc.com/communityplan 以開始使用。

為所有人提供健康照護

UnitedHealthcare 致力於打造更好的健康系統。無論會員的種族、國籍或身分，我們都會努力為所有會員提供高品質且水準一致的照護。



我們希望能聆聽您使用 UnitedHealthcare 服務的經驗。請撥打列於本電子報第 4 頁「資源區」的會員服務部免付費電話號碼，讓我們知道我們的服務成效。

夏日活動清單

今年夏天，您可以將 5 個健康又有趣的活動列入待辦清單

您是否在為今年夏天的活動尋找好點子？您可以試試這 5 個簡單的活動。



1. 出門走走，並記錄步數。散步是低強度運動的絕佳選擇。使用手機上的計步應用程式來觀看您的進展。



2. 造訪農夫市集。與家人一同前往市集，了解您吃下肚的食物。如要取得優質又營養的農產品，農夫市集是個良好的來源。



3. 舉辦烤肉或野餐。夏天很適合與親朋好友在戶外用餐。請試試我們設計的食譜，做出清淡健康的配菜：healthtalksiderecipe.myuhc.com。



4. 種出一片花園。園藝對家庭來說是有趣又富有教育意義的活動。記下適當的種植方法，然後親眼看著花園成長茁壯。



5. 參加運動比賽。比起觀看運動賽事，實際參加會更有趣。您的孩子也會因為親自參與活動而感到興奮。



探索更多

想要尋找更多可以在今年夏天參與的活動嗎？請前往 usa.gov/state-travel-and-tourism 查看各州的旅遊網站清單。



Odua Images/stock.adobe.com

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:無論您身在何處, 都可以尋找醫生、檢視福利、下載會員手冊或查看會員身分證。

myuhc.com/communityplan

採用無紙化:您是否有意接收數位文件、電子郵件和文字訊息? 若您有意願, 請更新您的偏好設定

**[myuhc.com/
communityplan/preference](http://myuhc.com/communityplan/preference)**

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:任何想戒菸的夏威夷居民皆可免費使用服務。線上註冊或撥打 (免付費)。

**1-800-784-8669, TTY 711
hawaiiquitline.org**

行為健康熱線:取得心理健康和物質使用問題的協助 (免付費)。

1-800-435-7486, TTY 711



Pixel-Shot/stock.adobe.com

您擁有掌控自我的力量

管理您的糖尿病以避免引發其他疾病

顧好您的糖尿病至關重要。糖尿病會讓您有引發併發症或其他健康疾病的風險。

好消息是, 您擁有掌控糖尿病的力量, 並能降低得到心臟病、中風、腎臟疾病和眼疾的風險。這些簡單的秘訣可以協助您控制血糖、血壓和膽固醇的數值:

- 採取富含蔬果、全穀物且低糖的健康飲食
- 規律運動, 每週至少活動 150 分鐘
- 限制飲酒
- 不吸菸
- 依指示服藥
- 至少每 6 個月回診檢查
- 向藥劑師和醫療照護人員諮詢藥物管理
- 撥打會員服務, 進一步了解我們的案件管理計畫



找個時間來做健康檢查? 如果您有需要, 我們可為您尋找新的醫生。請撥打本電子報左側「資源區」的會員服務部免付費電話號碼。或瀏覽 **myuhc.com/communityplan**。



聯合健康保險社區計劃 (UnitedHealthcare Community Plan) 遵守適用的聯邦民權法，不會因下列理由而歧視他人、將他人排除在外或對人有差別待遇：

- 種族
- 殘疾
- 年齡
- 原國籍
- 膚色
- 性別 (表達或認同)

UnitedHealthcare Community Plan 為殘疾人士提供免費輔助和服務以讓其可以有效地與我們溝通，例如：

- 合格手語翻譯員
- 其他格式 (大字版、語音版、無障礙電子版、其他格式) 的書面資訊

UnitedHealthcare Community Plan 為非以英語為母語的人士提供免費語言服務，例如：

- 合格口譯員
- 其他語言版本的書面資訊

如果您需要上述服務，請致電免費電話 **1-888-980-8728** (聽力語言殘障服務專線 (TTY) **711**) 與我們聯絡。

如果您認為 UnitedHealthcare Community Plan 未能提供上述服務或透過任何方式歧視他人，您可提出申訴，聯絡資訊如下：

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
電子郵件：**UHC_Civil_Rights@uhc.com**

您也可向美國健康及人類服務部 (US Department of Health and Human Services) 的民權事務辦公室提 (Civil Rights Offices) 出申訴，您可透過民權辦公室的投訴入口網站 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> 在線上提出投訴，或者透過郵件或電話提出投訴：

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

電話：**1-800-368-1019** (聽力語言殘障服務專線 (TDD)：**1-800-537-7697**)

您可在 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 找到投訴表。

(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).
(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 jipañ kōn juon bar kajin? Kōm naaj lewaj juon am ri-ukok eo ejjeļok wōņean. Kūrtok 1-888-980-8728 im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō meļeļe 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).