



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



2022 冬季

United
Healthcare®
Community Plan

您的意见很重要

作为会员，您可能被要求通过邮件或电话完成一项调查。我们希望了解您对 UnitedHealthcare Community Plan 的满意程度如何。如果您收到调查表，请回答。您的回答将帮助我们完善该健康计划。您的回答将被保密。

锻炼理念

在冬天坚持运动

我们都知道运动很重要，但并非每个人都有时间或金钱去健身房。为了在家中进行良好的锻炼，请试试这些简单的方法：

- 经典锻炼方法，如仰卧起坐、俯卧撑、箭步蹲、深蹲和登山跑
- 低强度举重 — 如果您没有举重器材，可以使用适合用于举重的日常物品
- 瑜伽 — 您只需要一张可以坐卧用的垫子



试试简单易行的居家锻炼。
请访问 healthtalkyoga.myuhc.com
学习一些简单的瑜伽动作。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

AMC-064-CA-CAID-CHINESE

CSCA22MC5109055_000



身心健康,
快乐生活

您的手机使用习惯是否健康？

太沉迷于手机对美国人来说是一个普遍问题。2021 年的一项研究发现，美国家庭平均拥有 25 台联网设备。虽然这些设备既有用又有趣，但它们也会占用您大量的时间。

使用手机可能类似于上瘾或其他强迫性行为。与食物或药物相同，它可以在您的大脑中释放让您感觉良好的化学物质。以下是一些需要注意的行为：

- 晚上醒来查看手机
- 当您独处或无聊的时候，立刻查看手机
- 当您无法使用手机时，会感到焦虑或不安
- 看到别人在担心您的手机使用情况
- 它影响了您的工作或人际关系

如果您有以上任何一种行为，那就试着减少花在手机上的时间。关掉通知，这样您就可以不会被诱惑。充电时把手机放在单独的房间里。当您花在手机上的时间更少时，便可以更高质量地陪伴家人和朋友。

您可以获得的最佳保护

您为什么应该接种 COVID-19 疫苗

您可能想知道接种 COVID-19 疫苗是否安全。美国疫苗安全系统对所有疫苗都进行了严格的程序验证，以确保安全性。经证明，COVID-19 疫苗对大多数 5 岁及以上的人是安全有效的。大多数 COVID-19 疫苗需要接种 2 剂。年满 5 周岁就应接种该疫苗。

目前疫苗供应充足。您可以前往当地的药店、医生办公室、疫苗诊所和县内的临时接种点获得疫苗接种。您的医生、药房或 UnitedHealthcare 会员服务中心可以帮助您预约或找到离您较近的接种点。

接种疫苗可以防止您因 COVID-19 患上重症。它还可以减少 COVID-19 的传播。戴口罩也可以增加额外防护。在室内和户外人群中都需要佩戴口罩。



获得一张礼品卡。如果您还没有接种过疫苗，那么当您完整完成疫苗接种后，将有资格获得一张价值 50 美元的礼品卡。联系会员服务中心，电话：**1-866-270-5785**，电传 **711**，了解关于如何收到礼品卡的详细信息。

戒烟时间

通过戒烟，您可以感觉更好，并改善您的整体健康。您还可以为更重要的事情省钱。

戒烟并不总是容易的，但是有资源可以帮助您。让戒烟更容易的支持包括：

- 从医疗提供者处获取建议
- 与顾问交流
- 遵循行动计划
- 使用尼古丁替代产品

访问 myuhc.com/communityplan，了解有关戒烟的好处的信息。您也可以通过 Kick It California（此前的 California Smokers' Helpline）来获取支持，网址：kickitca.org，电话：**1-800-300-8086**，电传 **711**。



istock.com/Ligorho

定期检查

年度体检时需要咨询的问题

现在是时候安排您的年度健康检查了吗？有必要定期去见您的医疗提供者，并获得每年的预防保健建议。

主动询问问题有助于您从就诊中获取最多信息。这些可能是您想向医疗提供者咨询的问题：

- 我需要接种哪些疫苗？我什么时候应该接种流感疫苗？我什么时候应该接种 COVID-19 疫苗？
- 我需要做哪些筛查或医学检查？
- 我的家族史会增加我在某些健康问题方面的风险吗？
- 您认为我应该采取哪些措施来保持健康？
- 如果我在本次就诊后出现任何问题，该如何联系你？



您知道吗？

从以下网址获取年度医疗保健清单，可以帮助您为就诊做好准备：
adultwellnessvisit.myuhc.com
childwellnessvisit.myuhc.com



该做体检了。需要寻找新的医疗提供者？我们可以帮忙。访问 myuhc.com/communityplan 并搜索医疗提供者名录。

相关资源

会员中心 :可使用任何语言寻找健康保健提供者、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助(免费)。

1-866-270-5785, 电传 711

我们的网站 :随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

myuhc.com/communityplan

NurseLine :全年无休, 每天 24 小时均可从护士处获取健康建议(免费)。

1-866-270-5785, 电传 711

Kick It California :免费获取戒烟和戒断电子烟的帮助(免费)。

1-800-300-8086, 电传 711

kickitca.org

Live and Work Well :查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及心理健康和药物滥用帮助资源。

liveandworkwell.com

Health Education Materials Resource Library :访问并下载关于多种健康主题的最新健康教育资料, 网址:

uhccommunityplan.com/ca。这些资料可根据要求提供大号字体、盲文或其他语言版本。

接送服务 :要使用任何健康计划或 Medi-Cal 承保服务的接送服务, 请在您预约日期的 3 个工作日之前打电话联系我们。或者, 如果您有加急预约, 请尽快联系我们。

1-866-270-5785, 电传 711

1-844-772-6623

案例管理 :需求较为复杂的会员可以享受: 电话和出诊服务、健康教育、社区资源的转介服务、预约提醒、接送帮助, 以及其他服务(免费)。

1-866-270-5785, 电传 711

拥有健康孕期

针对准妈妈的建议

如果您怀孕了, 照顾好自己是很重要的, 这样才能确保您和孩子的健康。这里有 4 条给准妈妈的建议。

- 1. 坚持到您的医疗提供者处进行所有产检。** 在您怀疑自己怀孕的时候就开始到您的医疗提供者处就诊, 然后在怀孕的第 4 周到第 28 周期间每个月去一次。然后在第 28 周到第 36 周期间每两周去一次。最后一个月, 每周都要见一次医生。
- 2. 服用产前维生素。** 维生素能帮助您的宝宝健康茁壮地成长。
- 3. 保持运动。** 锻炼身体有助于缓解压力、增强肌肉和减少疲劳。每天散步是保持运动的一种简单方法。
- 4. 利用可用资源。** 注册我们的 Healthy First Steps® 计划, 开始为拥有健康孕期赚取奖励。访问 **uhchealthyfirststeps.com** 或拨打 **1-800-599-5985, 电传 711**。



不歧视声明

歧视是违法行为。UnitedHealthcare Community Plan 遵守州和联邦民权法律。UnitedHealthcare Community Plan 不会因性别、种族、肤色、宗教、血统、国籍、族群识别、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而非法歧视、排斥或区别对待他人。

UnitedHealthcare Community Plan 提供：

- 面向残疾人士的免费协助及服务，以协助他们更好地沟通，例如：
 - 合格的手语译员
 - 其他格式的书面信息（大号印刷体、音频、可访问的电子格式、其他格式）
- 面向母语为非英语的人士的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译员
 - 用其他语言书写的信息

如果您需要这些服务，请在太平洋标准时间（PST）周一至周五上午 7 点至下午 7 点之间联系 UnitedHealthcare Community Plan 国家法定节假日除外，电话是 **1-866-270-5785**。如果您听不清或说不清楚，请致电听障专线 (TTY) **711**。如果您提出请求，本文件可以盲文、大字体、磁带或电子形式提供给您。如需索取上述任何一种格式的复本，请致电或写信至：

UnitedHealthcare Community Plan of California
4365 Executive Drive, Suite 500
San Diego, CA 92121

1-866-270-5785, 听障专线 (TTY) **711**

如何提出申诉

如果您认为 UnitedHealthcare Community Plan 未能提供这些服务，或因性别、种族、肤色、宗教、血统、国籍、族群识别、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而以其他方式非法歧视，您可以向 UnitedHealthcare Community Plan 的公民权利协调员提出申诉。您可以通过电话、书面、面对面或电子方式提出申诉：

- **电话：**请在太平洋标准时间（PST）周一至周五上午 7 点至下午 7 点之间联系 UnitedHealthcare Community Plan 民权协调员，国家法定节假日除外，电话是 **1-866-270-5785**。如果您听不清或说不清楚，请致电 **711**。
- **电子方式：**电子邮箱：**UHC_Civil_Rights@uhc.com**

连同所有声明一起发送：

- **书面方式：**填写投诉表或写信并发送至：

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

- **面对面：**按以下地址访问您的医生办公室或 UnitedHealthcare Community Plan of California，并表明您想提出申诉。

UnitedHealthcare Community Plan of California
4365 Executive Drive, Suite 500
San Diego, CA 92121

民权办公室 — 加利福尼亚州卫生保健服务部

您可以通过电话、书面或电子方式向加利福尼亚州卫生保健服务部、民权办公室提出民事权利投诉：

- **电话：**请致电 **916-440-7370**。
如果您说不清楚或听不清，请致电 **711**（电信中继服务）。

- **电子方式：**发送电子邮件至 **CivilRights@dhcs.ca.gov**。

- **书面方式：**填写投诉表或发送信件至：

Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413

如需下载投诉表格，请访问：http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。

民权办公室 — 美国卫生与公众服务部

如果您认为您因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而受到歧视，您可以通过电话、书面或电子方式向美国卫生与公众服务部民权办公室提出民事权利投诉：

- **电话：**请致电 **1-800-368-1019**。
如果您说不清楚或听不清，请致电 TTY/TDD **1-800-537-7697**。

- **电子方式：**访问民权办公室的投诉门户网站：
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

- **书面方式：**填写投诉表或发送信件至：

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

如需下载投诉表格，请访问：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-866-270-5785 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-866-270-5785 (TTY: 711). These services are free of charge.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ 1-866-270-5785 (TTY: 711). هذه الخدمة مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված կյութեր: Չանգահարեք 1-866-270-5785 (TTY՝ 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的语言获得帮助，请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和大字体文件。请致电 1-866-270-5785 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5784 (TTY 711) ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-866-270-5785 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫ਼ਤ ਹਨ।

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दे: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज उपलब्ध हैं। 1-866-270-5785 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि:शुल्क हैं।

Nge Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais ua koj hom lus hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Muaj kev pab dawb thiab kev saib xyuas rau cov neeg xiam oob qhab, xws li muab sau ua cov ntawv su thiab luam tawm ua cov ntawv loj. Hu rau 1-866-270-5785 (TTY 711). Cov kev saib xyuas no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意：日本語での対応が必要な場合は 1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスもご用意しております。1-866-270-5785 (TTY 711)へお電話ください。これらのサービスは無料でご提供いたします。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 점자나 큰 활자로 된 문서 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-866-270-5785 (TTY 711)번으로 문의하세요. 이들 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ເລື່ອງສຳຄັນ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງທ່ານ, ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ມີການຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການໃຫ້ຄົນພິການນຳອີກເຊັ່ນ: ເອກະສານທີ່ເປັນຕົວອັກສອນ ນຸນ ແລະ ສິ່ງພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-866-270-5785 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-866-270-5785 (TTY 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-866-270-5785 (TTY 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ឃ្លាជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារជាអក្សរធំសម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារជាអក្សរពុម្ពធំក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-866-270-5785 (TTY 711) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولی، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-866-270-5785 (TTY 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-866-270-5785 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-866-270-5785 (TTY 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-866-270-5785 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือในภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมีบริการช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้พิการ เช่น เอกสารอักษรเบรลล์และเอกสารที่ต้องพิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-866-270-5785 (TTY: 711) บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати

документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-866-270-5785 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-866-270-5785 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.