



Health Talk

通往健康人生的旅程

immphoto/stock.adobe.com



2023 年秋季

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

重點摘要

現在正是接種年度流感疫苗的時機。我們的流感疫苗接種地點尋找工具能讓您更輕鬆地找到哪裡可以接種疫苗。前往第 3 頁以進一步了解。



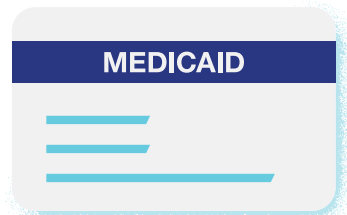
Medicaid 更新

保持健康，安心防護

您仍有選擇

如果您需要健康保險，但已不再符合 Medicaid QUEST Integration 資格，請瀏覽 healthcare.gov 的健康保險市場，或者撥打 **1-800-318-2596**。

對於想要保持健康且需要保障的人來說，有許多價格實惠的選擇。



AMC-110-HI-ABD-CHINESE

CSHI23MD0093194_003

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

追蹤

日常用藥小秘訣

持續追蹤用藥時間可能很困難，而且使用越多藥物，就越難追蹤。以下這些點子可以派上用場：

- **了解您的藥物。** 製作一份清單，列出您使用的藥物及用藥時間。您也可以加上警示標籤資訊，例如用藥時是否可以搭配食物。
- **建立規律。** 製作一張用藥時間表，並每天遵循。將藥丸放入 7 天的藥丸整理盒中，讓每日規律更容易達成。
- **搭配活動。** 找出每天都會做且與用藥時間相同的活動，例如刷牙。運用這些活動來協助提醒用藥。
- **設定鬧鐘。** 在時鐘、手錶或手機上設定鬧鐘，提醒您用藥時間，或請家庭成員協助提醒。
- **使用筆記。** 在便條紙上寫下用藥提醒，並將便條紙放在您看得見的地方，例如浴室鏡子或冰箱門上。



istock.com/Michael Edwards

每日生活

3 個運動方法

運動是健康生活的重要環節。它可以協助您控制疾病，例如糖尿病、肥胖或心臟疾病。運動還能協助改善精神健康，可以讓您減輕壓力、悲傷和疲勞。

對許多人來說，運動可能很困難。以下 3 個點子可以協助您提高運動量。在開始之前，請先諮詢您的醫生，確保這些運動對您有好處。

1. **擺動手臂。** 試著將手臂高舉過頭，然後垂放到身體兩側。或者，您也可以往身體兩側平舉手臂，然後小幅度轉圈。
2. **聳動肩膀。** 這個運動能強化您的背部和頸部肌肉。
3. **扭轉身體。** 側面扭轉是強化肌肉與減緩背部疼痛的好方法。坐在椅子上，將身體轉到一側，並維持幾秒鐘，然後再換另一邊。

為了達到良好健身成效，每個運動項目至少要做 10 次。

進一步了解自己

可了解自身健康狀況的線上資源

被診斷出患有疾病的人通常會有疑問。您可能會想知道：

- 這是什麼疾病？
- 有哪些治療方法？
- 這個狀況會如何影響我的整體健康？
- 如果我不改變生活方式，會發生什麼事？

我們提供了疾病管理計劃，協助您進一步了解並加強管理自己的健康。請瀏覽

myuhc.com/communityplan/healthwellness 以了解：

- 氣喘
- 注意力不足過動症 (ADHD)
- 冠狀動脈疾病 (CAD)
- 慢性阻塞性肺病 (COPD)
- 憂鬱症
- 糖尿病
- 心臟衰竭
- C 型肝炎
- 高血壓
- 肥胖
- 鐮刀型紅血球



iStock.com/Jelena Stanjkovic

流感疫苗

對抗流感

現在正是接種年度疫苗的好時機

每年接種流感疫苗很重要。6 個月以上的所有人都建議接種疫苗。以下是 3 個接種疫苗的原因：

1. 疫苗能防止您得流感。
2. 如果您得流感，疫苗能協助減輕症狀。
3. 疫苗也能防止您的家人得流感。所有人都接種流感疫苗的話，流感就更難傳播。



立即接種流感疫苗。接種流感疫苗是免費。我們的線上工具讓安排接種疫苗更加簡單。請瀏覽 myuhc.com/findflushot。



會員資源

專屬於您的資訊

我們想以最簡單的方式，讓您盡量善用您的健康計劃。身為我們的會員，您擁有許多可用的服務和福利。

會員服務部：取得問題和疑慮的協助。以任何語言尋找醫療照護人員或緊急護理中心、提出福利問題或協助預約掛號 (免付費)。

1-888-980-8728， TTY 711

myuhc.com：我們的網站讓您在一個地方就能取得所有健康資訊。無論身在何處，您都可以找到醫療照護人員、檢視您的福利或查看您的會員身分證。

myuhc.com/communityplan

UnitedHealthcare 應用程式：隨時隨地存取您的健康計劃資訊。檢視您的承保範圍和福利。尋找附近的網路醫療護理提供者。檢視您的會員身分證、取得前往醫療照護人員辦公室的路線指引，以及更多其他功能。

在 App Store® 或 Google Play™ 上下載

NurseLine：從護理師那裡獲得全天候的免費健康建議 (免付費)。

1-888-980-8728， TTY 711

交通：您可以在往返醫院和藥房時使用乘車服務。若要安排乘車，請至少在門診前 2 個工作天致電 ModivCare (免付費)。

1-866-475-5746， TTY **1-866-288-3133**

照護管理：這項計劃適用於有慢性病和複雜需求的會員。您可取得電話、家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。

1-888-980-8728， TTY 711

數位化選項：註冊接收電子郵件、簡訊及數位檔案，以更快取得您的健康資訊。

myuhc.com/communityplan/preference

虛擬會員培訓：留意您的電子郵件以接收我們每個月的會員培訓邀請。您可以進一步了解您的健康計劃，以及如何善用福利。聯絡會員服務部以取得下一場活動的來賓清單 (免付費)。

1-888-980-8728， TTY 711

會員諮詢群組 (MAG)：協助其他會員活出更健康的人生。針對我們的工作方式分享您的評論和建議 (免付費)。

1-888-980-8728， TTY 711

涉及司法的社群過渡：此計劃是用於協助涉及司法系統以及重返社群的成員。我們協助他們取得必要的健康照護。我們也協助他們取得社群資源和社群機構提供的其他相關服務 (免付費)。

1-888-980-8728， TTY 711



UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of:

- Race
- Disability
- Age
- National Origin
- Color
- Sex/gender (expression or identity)

English

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

Ilocano

PAKDAAR: Nu saritaem ti Ilocano, ti serbisyo para ti baddang ti lengguahe nga awanan bayadna, ket sidadaan para kenyam. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-980-8728**, TTY **711**。

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-980-8728**, TTY **711**번으로 전화해 주십시오.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-980-8728**, TTY **711**.