

週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

Health TALK



非品牌藥可以省錢




非品牌藥的效果與品牌藥相同。藥房可能會給您非品牌藥，而非醫生開的品牌藥。如您取到的是品牌藥，可能須支付共付費。要瞭解您的藥物福利，包括您可能須支付的任何共付費，請訪問網站 myuhc.com/CommunityPlan。也可致電會員服務部的免費電話 1-888-980-8728，打字電話 711。

與流感搏鬥

又到每年接種疫苗時

流感病毒非常常見。它可導致嚴重問題，甚至引起死亡。每年接種一次流感疫苗最佳的防護措施。您和年滿 6 個月的小孩每年都應接種一次流感疫苗。

流感季最早可能於 10 月份開始。每個流感季都不同。即使是健康人，也可能因流感而得重病，並將流感傳給他人。接種疫苗的人越多，流感在人群中的傳播就越少。

 **最值得打的疫苗。** 流感疫苗接種為免費。接種流感疫苗的最佳地點是您家庭醫生（PCP）的診所。另外，可在任何接受您健康計劃的診所或店鋪接種流感疫苗。請瀏覽網站 myuhc.com/CommunityPlan 來查找您附近的接種地點。





最高品質

我們的品質改進成果

設有一項「品質改進」計劃。該計劃旨在向會員提供更好的醫治和服務。我們每年均就向會員提供醫療服務的情況優劣發佈報告。

我們去年的目標之一，是改善糖尿病療護服務。我們希望增加接受眼科檢查、HbA1c 血檢和腎功能檢查的人數。我們發現，做這些重要檢查的會員人數增加了。今年，我們還希望參加這些檢查人數的結果能有改善，例如 HbA1c 水平低於 8%。

我們去年還有一個目標，就是提升對產婦的療護服務。我們希望產婦在分娩後 3-8 週內去看醫生。我們發現，按這個要求去看醫生的女性人數增加了。今年，我們希望孕婦能在妊娠前六週去看婦產科醫生，或加入我們的健康計劃，從而在整個妊娠期間均能接受定期檢查，分娩後 3-8 週內繼續看醫生。

在未來的一年，我們希望能增加下列人數：

- 年滿 15 個月前接受六次體檢的嬰幼兒
- 每年到醫生處檢查身體的青少年
- 2 歲前按規定時間表接種疫苗的兒童
- 去醫院探訪患者後，去看精神科醫生的會員

另外，我們每年都進行會員問卷調查。我們希望瞭解，我們在滿足會員需求方面做得如何。我們的 CAHPS 調查顯示會員對其所獲醫療服務評價的總體提升狀況。今年，我們將努力讓會員能夠更便利地獲得所需服務，從而提升滿意度。我們的目標是讓會員在看專科醫生時能夠更便利。今年，我們還將提升向會員提供的資訊，從而提升滿意度。我們的目標是讓會員理解如何利用醫療福利。



您健康上的夥伴

您的家庭醫生（PCP）提供或協調您的醫療服務。家庭醫生是您在健康上的夥伴，所以必須適合您。

您希望能與家庭醫生暢所欲言。您需要家庭醫生的診所地點和工作時間對您方便。您可能希望家庭醫生與您語言相通或理解您的文化。您可能希望家庭醫生是女性或男性。如果家庭醫生不適合您，可隨時更換。

您可在線上或透過電話來瞭解更多有關本計劃醫生的資訊。可提供的資訊包括：

- 地址和電話號碼
- 資歷
- 專業
- 行醫執照
- 所講語言
- 畢業於哪個醫學院
- 在何處做住院醫



查找資訊。 要尋找新的家庭醫生，請訪問網站

myuhc.com/CommunityPlan。

也可致電會員服務部的免費電話

1-888-980-8728，打字電話 711。



瞭解詳情。 希望更多地瞭解我們的「品質改進」計劃嗎？請致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 711。

戒菸正當時

加入「美國戒菸大行動」。

您是否知道，目前依然有 4,000 萬美國人在吸菸？吸菸者大約佔美國成年人口的 17%。吸菸率雖已下降，但更多的人正開始以其他方式吸菸。雪茄、菸斗、電子菸和水菸正越來越流行。

菸草使用是最大的可預防致病及致死原因。不存在安全使用菸草的方式。如您使用菸草，請考慮參加「美國戒菸大行動」這項全國性活動。今年的活動日為 11 月 16 日。

戒菸會產生即期和長期的作用。戒菸並不容易，但在外力協助下，戒菸成功的可能性可提高一倍或兩倍。心理輔導和（或）藥物的效果非常好。



您能做到。「為生命戒菸計劃」可提供協助。您可在線上、透過行動應用程式或電話獲得免費的輔導和教育。請訪問網站 QuitNow.net 或致電 1-800-227-2345，打字電話 711。

避免一氧化碳中毒

今年要安全過冬。

一氧化碳 (CO) 是燃燒燃料時所產生的一種無色無味氣體。一氧化碳看不見聞不到，因此家裡有一氧化碳的第一個跡象，往往就是您開始感到不舒服。初期症狀包括頭痛、疲倦或眩暈，或者離開家後這些症狀會減輕。您可能感到噁心或呼吸困難。



如您懷疑自己一氧化碳中毒，立即到戶外去。確保家中的所有人和寵物也一起撤出。然後，用手機或借鄰居的電話打 911 報警。

要預防一氧化碳中毒，所有炊具和加熱設備都要處於完好狀況。另外，絕對避免下列做法：

要預防一氧化碳中毒，所有炊具和加熱設備都要處於完好狀況。另外，絕對避免下列做法：

- 汽車停入車庫或其他密閉空間後不熄火，即使打開車門也不行
- 在家中、車庫或窄小空間內使用發電機
- 在室內燒炭
- 使用燃氣的爐灶、烤箱或烘乾機來為家中取暖

預約篩檢

乳癌是女性最常見的癌症之一。因為有了更出色的篩檢及早期治療手段，三十年來，死亡率一直在下降。今天，美國的乳癌生存者超過 300 萬人。

乳房 X 光攝影檢查用於在發現腫塊之前，早期偵測乳癌。有些女性也可採用其他檢查手段。乳癌如早期得以發現，往往是可以治愈的。請向家庭醫生諮詢乳癌的風險因素。乳癌風險因素包括

家族及個人健康歷史、族群 和生活方式。

您和醫生通力合作，可為您制定最佳的篩檢。





資源領地

會員服務部 (Member Services) 尋找醫生、諮詢福利問題或投訴，任何語言均可（免費電話）。
1-888-980-8728，打字電話 711

我們的網站 (Our website) 無論在什麼地方，都可以查找醫生、閱讀「會員手冊」或查看醫保卡。
myuhc.com/CommunityPlan

護士熱線 (NurseLineSM) 每週 7 天，每天 24 小時，由護士提供健康諮詢（免費電話）。
1-888-980-8728，打字電話 711

我的健康熱線 (MyHealthLineTM) 如您符合條件，可免費領取一部智慧電話，並可免費通話。
UHCmyHealthLine.com

全國家庭暴力熱線 (National Domestic Violence Hotline) 每天 24 小時，每週 7 天，獲得有助於您安全的支援、資源和建議（免費電話）。
1-800-799-SAFE，打字電話 1-800-787-3224
thehotline.org

Hāpai Mālama Program 獲得以下方面的幫助：約診、安排看醫生的乘車、與社區資源聯絡等等（免費電話）。
1-888-980-8728，打字電話 711

愛就是尊重 (loveisrespect) 青少年可以就約會暴力提出問題並與其他青少年或成人談話（免費電話）。
1-866-331-9474，打字電話 1-866-331-8453
loveisrespect.org

尊重老年人

掌握老年人遭虐待的警訊。

據估計每年有 500 萬老年人遭虐待或忽視。殘障者也可能成為受害者。

老年人遭虐待，無論是男性還是女性，也無論是什麼種族，均可能發生。虐待可能是語言、肢體、情感、財務或性虐待的形式，可能涉及剝削利用、忽視或遺棄。虐待場所可能是家中、醫院或長期護理機構。施虐者可能是任何人。

許多老年人或殘障者對遭受虐待均保持沉默。遭受虐待和忽視的警訊可能包括出現下列狀況：

- 淤傷、瘡或其他傷害
- 孤僻消沉
- 財務狀況發生變化
- 褥瘡、衛生不佳或無法解釋的體重減輕
- 頻繁與看護者或親人爭吵





UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

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

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

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

您需要其他語言的協助嗎？我們將會為您尋找免費口譯員，請致電 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我們您使用的語言。

Chuukese

En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. **(TTY: 711)**.

French

Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue ? Nous pouvons vous fournir gratuitement les services d'un 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 können 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

Pono ia oe ke kokua ma ka olelo e? Na makou e kii i kekahi mea unuhi nau, aohe uku. E kelepona i ka **1-888-980-8728** no ka hoike ana mai ia makou i kau olelo e olelo ana. **(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

他の言語でのお手伝いが必要ですか？無料で通訳をご用意できます。**1-888-980-8728** に電話して、ご希望の言語をお知らせください **(TTY: 711)**。

Korean

다른 언어로 도움이 필요하십니까? 무료로 통역을 제공해드립니다. **1-888-980-8728**로 전화하여 사용하시는 언어를 알려주십시오**(TTY: 711)**.

Mandarin

您需要其他语言的协助吗？我们将会为您寻找免费口译员，请致电 **1-888-980-8728 (TTY: 711)** 告知我们您使用的语言。

Marshallese

Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok **1-888-980-8728** im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono 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 que idioma habla. **(TTY: 711)**.

Tagalog

Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang wika? Ikukuha namin kayo ng libreng tagapagsalin. Tumawag sa **1-888-980-8728** para sabihin kung anong wika ang nais ninyong gamitin. **(TTY: 711)**.

Tongan

'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Temau 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 ba ka ug tabang sa imong pinulongan? Amo-a kang kuha-an og libre nga taga-hulbad. Tawag sa **1-888-980-8728** aron ipahibalo namo kung unsa ang imong sinulti-han. **(TTY: 711)**.