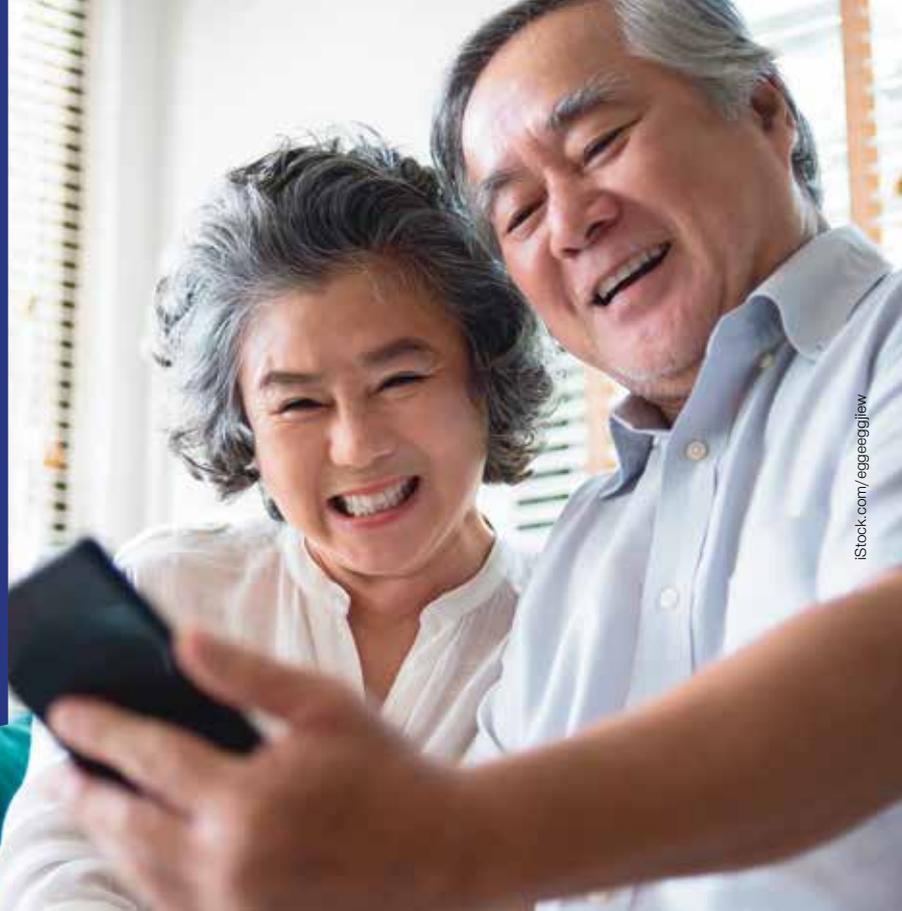




# Health Talk



2021 年冬季

United  
Healthcare<sup>®</sup>  
Community Plan  
聯合健康保險  
社區健康計劃

## 您的想法

您可能會在三月初收到郵件或電話，要求您完成問卷調查。我們希望了解您對 UnitedHealthcare Community Plan 的滿意度。如果您收到問卷調查，請填寫並寄回該問卷。您的意見可協助讓健康計劃更加完善。我們不會洩露您的回答。

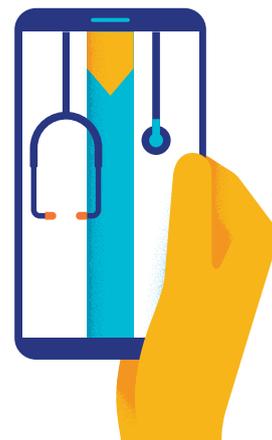
## 健康的開始

### PCP 門診選項

與您的主治醫生 (PCP) 預約門診時間，開始美好的一年。家庭的每一個成員每年都應該安排與 PCP 進行一次健康檢查。

如果今年您不方便親自拜訪 PCP，可以選擇使用遠距醫療。遠距醫療可透過電腦、平板電腦或手機進行門診，無須前往醫生的辦公室。您可以選擇僅使用語音進行遠距醫療。但使用裝置上的視訊有助於提供您更好的門診服務。

請致電您的 PCP 辦公室，並詢問他們是否提供遠距醫療服務。立即安排下一次的門診或遠距醫療時間。



UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

AMC-060-HI-ABD-CHINESE

CSHI21MC4887793\_000



d3sign/Moment via Getty Images

# 按時施打疫苗

## 即使在 COVID-19 疫情期間，仍然必須按時施打疫苗

人們因 COVID-19 待在家中的其中一個負面影響是，兒童未能按時前往主治醫生 (PCP) 門診施打疫苗。這表示有更多兒童暴露在感染疾病的風險之中，而這些疾病是可透過疫苗預防的。

雖然您可能會有疑慮，但讓兒童親自前往 PCP 門診接種疫苗是絕對安全的。許多醫生已做好額外的預防措施，確保門診的安全。如果您有任何問題或疑慮，請致電醫生辦公室。

請諮詢醫生，以了解您的孩子需接種的疫苗。如果您的孩子錯過施打疫苗的時間，現在仍來得及補打疫苗。按時接種疫苗可保護您的孩子及他人避免感染疾病。

建議您的孩子從出生到 18 歲施打下列各種疫苗：

- B 型肝炎
- 輪狀病毒
- 白喉、破傷風、百日咳
- B 型流感嗜血桿菌
- 小兒麻痺症
- 肺炎鏈球菌感染症
- A 型肝炎
- 麻疹、腮腺炎、德國麻疹
- 水痘
- HPV
- 流行性腦脊髓膜炎
- 流感

帶孩子前往接種疫苗時，請記得遵守日常的防疫安全行為：

- 進出建築物時要遵守 PCP 的建議
- 看門診之前、期間和之後都要保持良好的衛生習慣
- 戴口罩



我們要共體時艱。如需在新冠病毒疫情期間接種疫苗的詳細資訊，請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)。

# 了解您的流感風險

流感的季節到了。如果您尚未施打這一季的流感疫苗，現在還來得及。流感疫苗可以有效地預防流感。

大多數感染流感的人不需要接受治療。不過 65 歲以上成人及罹患特定疾病的人都是流感併發症的高危險群。如果您屬於高危險群且有流感的症狀，請立即聯絡醫生。

常見的流感症狀包括：

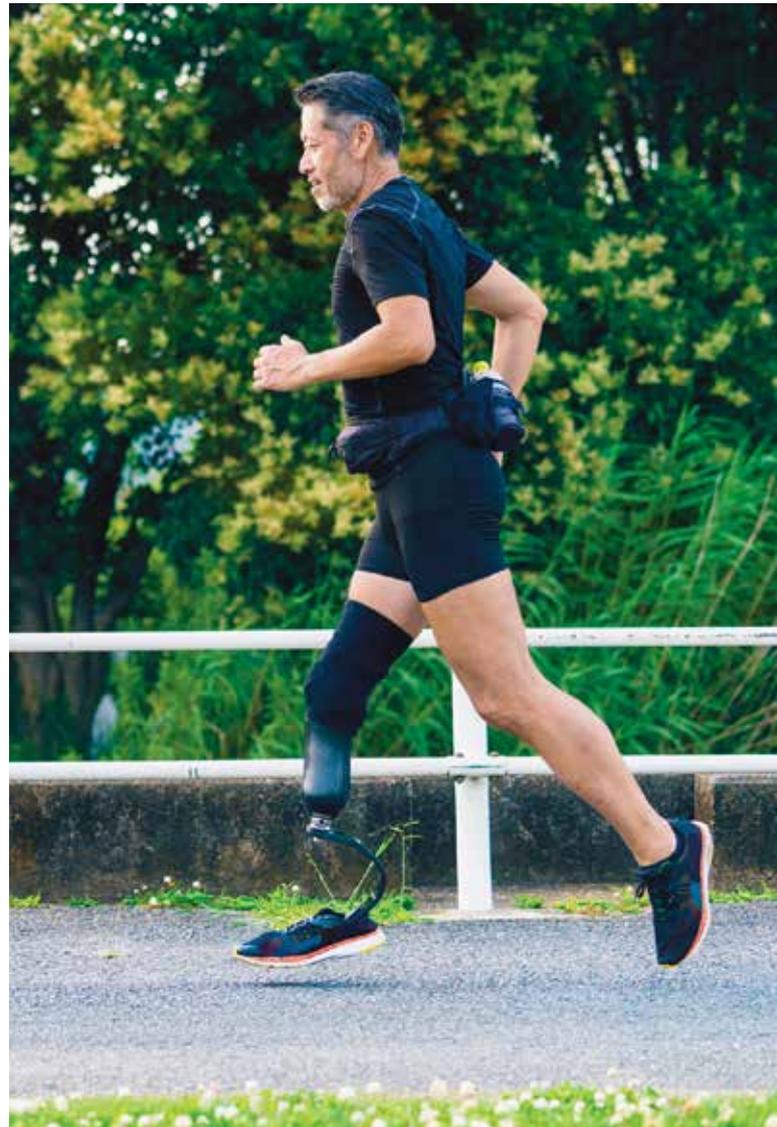
- 發燒
- 咳嗽
- 喉嚨痛
- 鼻塞
- 頭痛與全身痠痛
- 疲倦

## 減輕焦慮

在疫情期間感到緊張是很自然的。對 COVID-19 感到恐懼以及對未來的不確定性是很常見的想法。這些想法可能造成壓力或焦慮。但請記得，您並不孤單。我們提供各種支援，而且這些都 100% 涵蓋在您的計劃中。

如果您不想接受面對面的諮詢，請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) 搜尋提供遠距醫療選項的醫生。我們提供 2 個秘訣協助您減輕壓力和焦慮：

- 休息。關掉電視。出去走走但不要帶手機。閱讀或做些其他您喜愛的活動。花幾個小時放鬆心情可以減輕壓力，並協助您專注在正面的想法。
- 把注意力放在您的身體。焦慮不只會影響您的心智，也會對身體造成壓力。做出健康的選擇有助於舒緩您的不適。營養均衡的飲食，食用大量的全穀和蔬菜。定期運動。美國疾病控制與預防中心建議成人每天進行 20 分鐘的中等強度活動，也建議每週至少 2 天進行可鍛鍊肌肉的活動。



尋求支援。前往  
[myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)  
尋找提供遠距醫療選項的醫生。

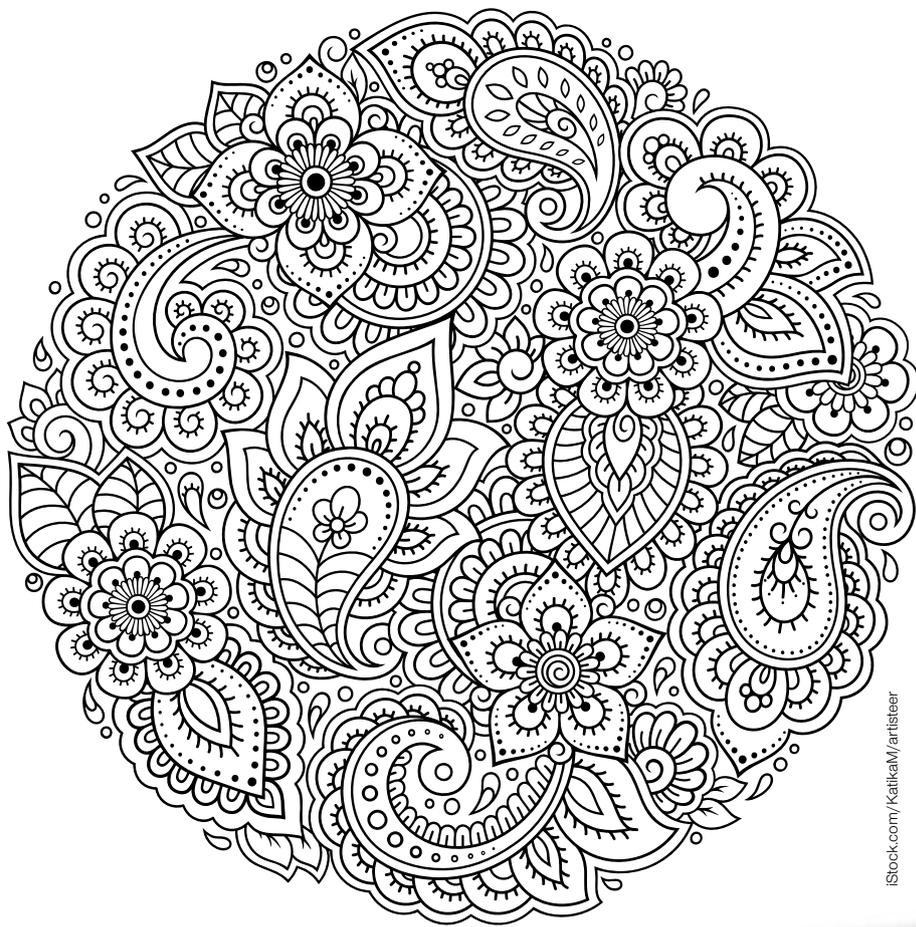


iStock.com/AnnaSkills

# 活動區

## 放鬆時間

如果您因 COVID-19 而感到壓力，美國疾病控制與預防中心建議您暫停每天例行的活動。藝術和手作是最佳的紓壓選項。事實上，著色已獲得證實，可減輕兒童和成人的壓力和焦慮。拿出一些色筆、蠟筆或麥克筆，為這一頁塗上繽紛的色彩！



iStock.com/KatkaN/artisteer

## 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)。

**1-888-980-8728, TTY 711**

**全國家庭暴力熱線：**獲得支援、資源和建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

**1-800-799-SAFE, TTY 1-800-787-3224  
thehotline.org**

**Hāpai Mālama 計劃：**取得預約掛號、安排就醫接送、聯繫社區資源等協助 (免付費)。

**1-888-980-8728, TTY 711**



發揮更多創意。請前往  
**healthtalkcoloring.myuhc.com**  
下載更多可列印的著色頁。

# COVID-19

## 來自 UnitedHealthcare 的冠狀病毒 (COVID-19) 重要資訊

您的健康與福祉是我們的首重之事。正因如此，我們想要確保您掌握有關冠狀病毒 (COVID-19) 的最新資訊。我們和疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 合作並遵循其所提供的最新資訊。我們也與州政府及地方政府的公共衛生部門保持聯繫。如欲查看與預防措施、承保範圍、護理及支援有關的最新資訊和資源，請瀏覽 [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19)。

## 我該如何保護自己免於感染 COVID-19？

預防疾病最有效的方式就是避免與該病毒接觸。和任何潛在疾病（如流感）一樣，遵循有效的預防措施非常重要，其中包括：

- 使用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或者如果沒有肥皂和水，則使用至少含有 60% 酒精的酒精潔手消毒液。
- 請勿在沒有洗手的情況下觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 盡量遠離可能生病的人士。
- 不要與病人共用杯子或餐具。
- 清潔和消毒經常碰觸的表面。
- 當您咳嗽或打噴嚏時，使用面紙遮掩您的口鼻，然後將面紙丟進垃圾桶中。
- 雖然流感預防針不能預防 COVID-19，其仍可以保護您自己免於感染流感。請與您的主要護理提供者聯絡並預約施打流感預防針。

### 隨時掌握最新建議：

- 如欲查看有關 COVID-19 的最新資訊，請瀏覽 CDC 的 COVID-19 網頁 [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## 正確洗手五步驟

洗手是保護自己及家人免於生病的最有效方式。在 Covid-19 疫情全球大流行的期間，保持雙手清潔對協助預防病毒傳播而言格外重要。

洗手非常簡單，且是預防細菌傳播的最有效方式之一。清潔雙手可以防止細菌在人與人之間傳播及在整個社區傳播，從您的住家和工作場所到托兒設施和醫院。

### 請每次都遵守以下五個步驟

1. 使用乾淨流動的水（溫水或冷水）將雙手打溼，將水龍頭關起並塗抹肥皂。
2. 搓揉沾有肥皂的雙手使您的雙手都沾滿肥皂泡沫。使用肥皂泡沫清洗您的手背、指間以及指甲縫。
3. 搓揉您的雙手至少 20 秒鐘。需要計時器嗎？哼唱「生日快樂」歌重頭到尾兩次。
4. 在乾淨流動的水下徹底沖洗您的雙手。
5. 使用乾淨的毛巾將手擦乾或者讓手風乾。

透過 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing) 網站進一步瞭解正常洗手方式。



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](mailto: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**).

(Chuukese) En mi niit ánninis lon pwal eu kapas? Sipwe angeey emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori **1-888-980-8728** omw kopwe ureni kich meni kapas ka ááni. (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 aṃ ri-ukok eo ejjeļok wōṅean. Kūrtok **1-888-980-8728** im kowaļok ñan kōm kōn kajin ta eo kwō mejeje 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**).