



Health Talk



digitalaskilliet1/stock.adobe.com

2022 年冬季

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

您的意見至關重要

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，請回應。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。

運動計劃

我們都了解鍛鍊身體非常重要，但不是每個人都有時間和金錢能夠前往健身房。如要在家進行有效健身，您可以嘗試這些簡單運動：

- 典型的運動，例如仰臥起坐、伏地挺身、弓箭步、深蹲和攀登
- 輪椅運動，例如手臂轉圈、舉手、轉體和腳尖輕拍
- 低強度舉重
- 瑜珈或椅子瑜珈



嘗試輕鬆在家健身。前往 healthtalkyoga.myuhc.com 學習一些簡單的瑜珈動作。

UnitedHealthcare Community Plan
1132 Bishop St., Ste. 400
Honolulu, HI 96813

AMC-064-HI-ABD-CHINESE

CSHI22MC5109061_000



有健康的心靈，
才有健康的身體

微笑

您吃的食物能為牙齒帶來好處

照顧好牙齒健康十分重要。鈣、維他命 C 和維他命 A 這類的特定維他命和礦物質能提升牙齒健康。您可以將以下食物納入飲食，協助保持牙齒強健：

- 豆類
- 罐頭鮭魚
- 起司
- 櫻桃
- 深綠色葉菜類
- 葡萄柚
- 檸檬
- 堅果類
- 柑橘類
- 鮭魚
- 種子類
- 優格

除了飲食健康，預防性牙齒保健也很重要。定期接受牙醫檢查能保持牙齒和牙齦健康，改善您的外觀和身心狀態。



iStock.com/FabrikaCr

控制疼痛

每個人都經歷過疼痛。您可能會服用藥物協助控制疼痛。這可能包含非處方藥，例如阿斯匹靈或布洛芬。或可能包含處方藥，例如鴉片類藥物。但除了藥物，您可能想要考慮其他選項。以下範例是您可以控制疼痛的其他方式：

身心平衡技法

這可能包含像是冥想、覺察或呼吸運動等活動。疼痛通常會包含精神層面，這些技術也會對此有所幫助。研究顯示，冥想可以改變大腦處理疼痛的方式。

運動

運動能帶來多種健康福利，包括疼痛控制。走路、游泳或伸展對於疼痛患者而言是不錯的選項。不活動會加重疼痛，運動則能減緩疼痛。您更可以透過瑜珈或椅子瑜珈等活動，結合運動和覺察。



進一步了解。要進一步了解您健康計畫提供的牙科福利，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。

電子菸的真相

有些人認為電子菸比一般的菸來得安全。但多數電子菸並不安全。電子菸菸彈包含尼古丁和許多其他化學物質。無論接觸尼古丁的方式為何，都會上癮。同時還會影響腦部開發、記憶、學習和情緒。沒有尼古丁的電子菸菸彈依然有會傷害肺部的化學物質。

電子菸對於青少年的影響更甚。如果您的孩子或他們的朋友在抽電子菸，請鼓勵他們戒菸。青少年戒菸後可能會發現自己在運動和體育活動表現進步。您也可以向他們解釋，越早戒菸身體就能越快修復電子菸所造成的傷害。

如果您的孩子需要協助戒菸或電子菸，請諮詢醫生。他們可以分享協助資源。



Joshua Resnick/stock.adobe.com

疫苗可拯救生命

多虧了疫苗，許多危險疾病的感染機率已相當小。小兒麻痺和水痘就是這類疾病中最好的範例。疫苗是兒童和成人皆應接受的定期照護。以下是 4 個需接種疫苗的原因：

1. 疫苗很安全。疫苗已經過測試。研究顯示，不會造成自閉症或其他疾病。
2. 疫苗能提升免疫力，協助您保持健康。
3. 疫苗能保護您的家人、朋友和社區。越多人接種疫苗，感染疾病的風險就越低。
4. COVID-19 這類的疾病不會受限於城界、州界或國界。但會因疫苗而停止傳播。

COVID-19 和流感會在今年冬天傳播，因此接種疫苗是防止重症的最佳保護方法。任何 5 歲以上的民眾皆可接種 COVID-19 疫苗。此外，建議所有年滿 6 個月以上的民眾每年接種流感疫苗。



確保自身安全。請瀏覽 cdc.gov/vaccines 以進一步了解全家接種疫苗的資訊。請瀏覽 uhccommunityplan.com/covid-19/vaccine 以了解 COVID-19 的資訊。

在懷孕期間保持健康

給準媽媽的秘訣

如果您懷孕了，您必須照顧自己，讓您和嬰兒都保持健康。我們為準媽媽提供 4 個秘訣。

1. **持續前往產前門診看醫生。**如果您察覺自己懷孕，請立即與您的醫生會面，並在懷孕第 4 週至第 28 週時，每個月看一次醫生。接著，在第 28 週至第 36 週時，每 2 週看一次醫生。最後一個月，每星期去看醫生。
2. **服用產前維他命。**這有助於讓您的嬰兒成長得強壯健康。請閱讀標籤並確保您的產前維他命含有葉酸、鐵、鈣和維他命 B。
3. **持續運動。**運動一向都很重要，特別是在懷孕期間。這有助於降低壓力、強化肌肉和消除疲勞。每日散步是一種持續運動的簡單方式。
4. **與可用資源聯繫，以在懷孕期間獲得支援。**立即註冊我們的 Healthy First Steps® 計劃，開始獲得健康懷孕的獎勵。請瀏覽 uhhealthyfirststeps.com，以在第一次就診後註冊。或撥打 1-800-599-5985，TTY 711，以進一步了解相關資訊。



iStock.com/Drazen_

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會員身分證。

myuhc.com/communityplan

MDLive：遠距醫療能讓您與醫生聯絡。無需前往門診。使用您的電腦、平板電腦或手機待在家並減少接觸到 COVID-19。

1-808-427-7250

members.mdlive.com/uhchawaii

Aloha United Way 2-1-1: Aloha United Way 2-1-1 是免費且保密的全國協助專線，讓您可以取得資訊和社區資源。2-1-1 可以協助您找尋食物、避難所、工作訓練、老年照護等等。

1-877-275-6569 或 2-1-1
auw211.org





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

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 kenyan. Awagan ti **1-888-980-8728**, TTY **711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng serbisyo ng tulong sa wika ng walang bayad. Tumawag sa **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**.