



Health Talk

通往健康人生的旅程

©Stock.com/skynesher



2023 年秋季

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

重點摘要

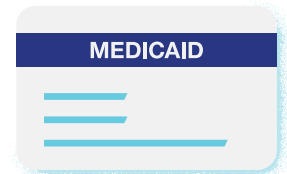
想要減輕壓力或改善人際關係嗎？前往第 2 頁了解心理健康資源。



Medicaid 更新 採取行動

更新 Apple Health (Medicaid) 福利需要採取這些行動

Medicaid 會員每年都需要更新承保範圍。您的州辦公室會通知您更新時間，他們可能會稱其為重新認證或重新決定。



更新時間到時，確保州辦公室能聯絡到您，並將您目前的地址、電子郵件和電話號碼提供給他們。當他們聯絡您時，請務必必要回覆。如果您不回覆，則可能會失去您的健康計劃。



我們會在此為您提供協助。若要進一步了解，請瀏覽 uhc.com/staycovered。

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-110-WA-CAID-CHI
CSWA23MD0095300_001

心理健康

放鬆心情

心理健康線上資源

「健康生活與工作」是線上心理健康資源。每週 7 天，每天 24 小時都在 bit.ly/WA-LAWW 上提供，讓您可以隨時隨地存取。

您能夠取得協助來度過難關，也可以尋求支持以消除壓力和緊張感。如果您想處理物質使用問題，線上資源也可協助您。

透過「健康生活與工作」，您可以：

- **尋求適當的支援。**回答一些問題，然後我們就會根據您的需求，提供您最好的福利和資源。您可以為自己或家庭成員尋求支援。
- **設立目標並改善您的心理健康。**想要放輕鬆嗎？感到孤立嗎？想要改善人際關係嗎？無論您的目標是什麼，都可以更輕鬆地取得這些資源。
- **根據您的需求，快速取得照護。**了解您的選項，並選擇適合您生活方式和需求的方法。



現在就開始放鬆心情。瀏覽 bit.ly/WA-LAWW。

藥物安全

如何處置未使用的藥物

在華盛頓，每天都可以回收藥物。人們可以透過安全藥物回收計劃處置不想要的非處方和處方藥，包括寵物藥物。這是免費的計劃。

安全處置藥物可協助減少用藥過量、藥物中毒和自殺企圖，也可以避免藥物溶於水源和土壤中。



進一步了解。瀏覽 doh.wa.gov/you-and-your-family/healthy-home/safe-medication-return，或者撥打 1-844-482-5322 (1-844-4-TAKE-BACK)，TTY 711。





iStock.com/fizkes

福利和承保範圍

尋找您需要的資訊

您的 Apple Health (Medicaid) 福利和承保範圍相關資訊

若要尋找您需要的資訊，請瀏覽 uhcommunityplan.com/wa/medicaid 或我們的會員限定網站 myuhc.com/communityplan。您也可以使用 UnitedHealthcare 應用程式。當您使用這些資源時，您將能隨時掌握健康計劃文件的位置。以下是您可找到的資源：

- **會員手冊**：您的 Apple Health 福利承保範圍以及如何取得醫療與行為健康照護的相關詳細資料。
- **醫生目錄**：UnitedHealthcare 網路內離您較近的醫療與行為醫療照護人員名單。
- **首選藥物清單 (PDL)**：合格 Apple Health 會員的給付藥物清單。
- **健康風險評估**：此問卷調查可協助我們更了解您的健康照護需求，以便讓您獲得所需的照護。
- **維持生命治療 (POLST) 的預立醫療指示和醫囑**：我們對於這些法律文件的政策相關資訊。如果您因病重而無法對您的照護做出相關決策，預立醫療指示可陳述您對於未來醫療和心理健康照護的願望。POLST 需要與您的醫生一起制定，這是您對於臨終照護願望的計劃。
- **會員權利和責任**：您做為 Apple Health 會員的權利和責任清單。
- **投訴和上訴**：如何提出投訴或要求上訴的相關資訊。
- **實務指導方針**：以實證為基礎的臨床指導方針清單，可協助醫生做出有關適當健康照護的決策。



需要協助？您可以依照您的慣用語言或是透過其他格式 (例如大字體印刷、布拉耶點字法、手語、錄音帶或其他裝置) 來獲得此類資訊，以便免費協助聽障人士。我們也提供口譯員服務，透過電話協助您。請在週一到週五上午 8 點到下午 5 點致電會員服務部免付費電話 **1-877-542-8997**，TTY 711。



iStock.com/Drazen Zigic

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)。

1-877-542-8997, 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)。

1-877-543-3409, TTY 711

交通：致電會員服務部以詢問華盛頓衛生保健局 (HCA) 為您提供的交通福利。若要尋找可安排交通的經紀人清單，請瀏覽。

hca.wa.gov/transportation-help

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)。

1-877-542-8997, TTY 711

Assurance Wireless：每個月無限制的高速網路、通話分鐘和簡訊，再加上免費提供您 Android 智慧型手機。

assurancewireless.com/partner/buhc

Quit For Life：免費協助您戒菸 (免付費)。

1-866-784-8454, TTY 711

myquitforlife.com/uhcwa

Healthy First Steps®：在懷孕期間及時獲得產前和嬰兒護理支援 (免付費)。

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

UHC Doctor Chat：與醫生進行虛擬連線以取得治療、處方藥或問題解答。全天候免費為您提供服務。

uhcdoctorchat.com



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**.

We provide free services to help you communicate with us. Such as, letters in other languages or large print. Or, you can ask for an interpreter. To ask for help, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຸດ
1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho
Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼
為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកសូមទាក់ទង UnitedHealthcare Community Plan ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬរូមរក្សាទុក TTY: 711 ។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa
UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل
نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711