



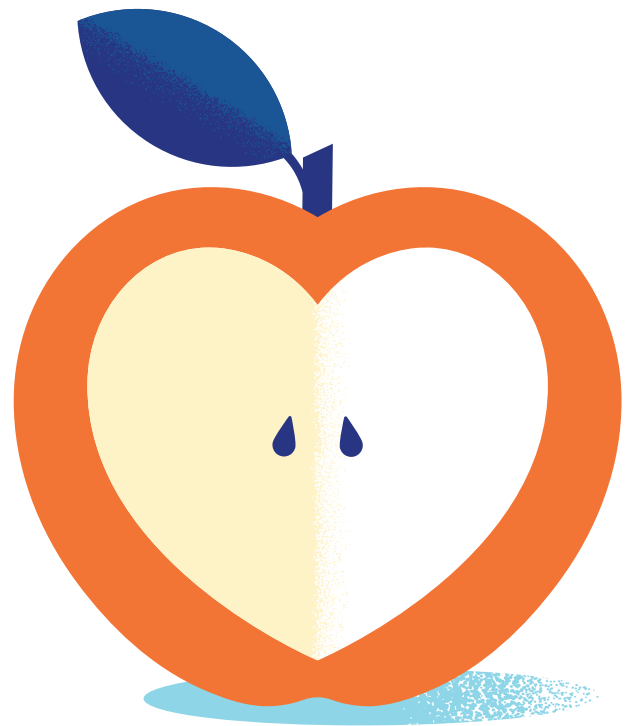
充分利用您的 健保計畫

開始使用指南

Washington Apple Health (Medicaid)
Managed Care

內含資訊：

- 取得協助 – 第 3 頁
- 索取計畫資訊 – 第 4 頁
- 告訴我們您的健康需求 – 第 4 頁
- 您的承保福利 – 第 5 頁
- 取得照護 – 第 8 頁
- 額外福利 – 第 10 頁
- 照護協調與協助計畫 – 第 11 頁
- 投訴與申覆 – 第 12 頁
- 重要電話號碼 – 封底



United
Healthcare®
Community Plan



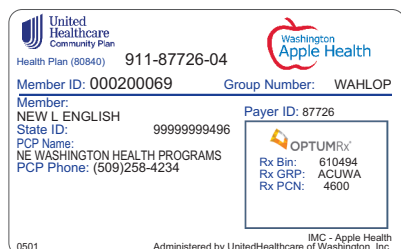
讓您輕鬆享受福利。 這是我們的承諾。

歡迎加入 UnitedHealthcare Community Plan ! 我們希望您擁有良好的醫療保健體驗。

您的計畫包含醫療和行為健康福利，而行為健康包含心理健康及物質濫用治療服務。您享受承保福利不需要付費。

我們的會員服務團隊不久後便會致電歡迎您加入計畫。服務團隊將討論您的福利、回答您的問題，並協助您完成健康評估。

就診時請攜帶這兩張卡片。



這是您的 UnitedHealthcare Community Plan 會員 ID 卡。
若您未收到這張卡，請致電聯絡我們
1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) **711**。

您也可以到
myuhc.com/CommunityPlan
或使用 UnitedHealthcare
應用程式取得卡片。

為了幫助您開始使用，
請觀看我們的「開始
使用」影片，網址為：
**member.uhc.com/
communityplan/
public/onboarding**。



SCAN ME



這是您的 ProviderOne 服務卡。如果您沒有收到這張卡，請
聯絡 Washington State Health Care Authority 要求補發：

- 瀏覽 ProviderOne 客戶入口網站：
waproviderone.org/client
- 致電 **1-800-562-3022**，或
- 線上申請卡片，請至
fortress.wa.gov/hca/p1contactus/home/client
選取「Services Card」(服務卡)。

有興趣加入我們的社區和會員諮詢委員會嗎？

針對改善會員照護品質及健康平等提供意見。委員會每年舉行四次會議。委員會名額有限 - 請盡快
寄送電子郵件至 **uhc_communitywa@uhc.com**。

取得協助

我們讓您輕鬆取得所需資訊。

我們竭誠為您服務

會員服務部可以協助您：

- 選擇或變更您的基層醫師
- 了解承保福利
- 提出申訴或申覆
- 尋找專科醫師、醫院或其他醫療專業人員
- 取得新的會員 ID 卡
- 回答您的任何問題
- 安排約診

如需聯絡會員服務部，請於星期一至星期五上午 8 點至下午 5 點致電 **1-877-542-8997**，聽障專線 (TTY) **711**。如果您需要使用其他語言取得協助或以不同格式取得資訊，請告訴我們。

掌握資訊

- 瀏覽我們安全的會員網站，網址為：
myuhc.com/CommunityPlan。您可以：
 - 查詢您的福利詳細資訊
 - 搜尋網絡內醫療專業人員
 - 了解哪些醫師處方用藥屬於承保範圍
 - 取得您的 UnitedHealthcare Community Plan 會員 ID 卡副本
- 下載 UnitedHealthcare 行動應用程式，方便行動在外的人們使用，具備與 **myuhc.com/CommunityPlan** 相同的多項功能。
- 前往 **UHCCP.com/wa/imc**。本公開網站提供福利、網絡醫療專業人員等基本資訊。



尋找／
變更醫生



檢視／
列印 ID 卡



檢視福利



檢視
首選藥物清單



會員服務部 1-877-542-8997，
聽障專線 (TTY) 711



myuhc.com/CommunityPlan



UnitedHealthcare
應用程式

索取計畫資訊



會員手冊

詳細說明福利及如何獲得照護，亦包含會員的權利和責任、預立醫療指示、如何提出投訴或申覆，以及隱私權實務通知。



醫療專業人員名錄

您所在地區的網絡內醫生、醫院和藥局清單。前往 myuhc.com/CommunityPlan，選擇「Find care」（尋找照護），查看網絡內醫療專業人員的最新清單。



首選藥物清單 (Preferred Drug List, PDL)

承保的醫師處方用藥清單。由 Health Care Authority 制定並定期審查。PDL 上的醫師處方用藥皆予以承保，您無須付費。



告訴我們您的健康需求

為了幫助您保持最佳狀態，我們必須更了解您。我們可以利用一份簡短的健康評估了解您的健康需求。這項評估只需要幾分鐘，請您盡早填寫。

您需要做的事：

1. 家中成員只要是 UnitedHealthcare Community Plan 的會員，請為他們填寫一份健康評估表。
2. 您可以使用本手冊的表格附件，或前往 myuhc.com/CommunityPlan 填寫線上表格。
3. 將填妥的健康評估表放入本資料袋中的回郵信封寄回給我們。

如需健康評估方面的協助，請致電會員服務部，電話號碼是 **1-877-542-8997**，聽障專線 (TTY) **711**。

如何取得這些資料

電話 - 請致電會員服務部 **1-877-542-8997**（聽障專線 TTY **711**），申請用郵寄方式取得免費資料。

線上 - 前往 myuhc.com/CommunityPlan、UHCCP.com/wa/imc 或 UnitedHealthcare 行動應用程式。

郵寄 - 填寫本資料袋內信封所附表格。請撕下表格，放入信封，將信封封口並寄回給我們。

您的承保福利

您可免費取得承保福利。您必須使用我們網絡內的醫生、醫院和藥局，這表示他們已同意為我們 Apple Health 的會員提供照護。

美國印第安／阿拉斯加原住民會員可以在 Indian Health Care Provider (IHCP) 處獲得照護，即使該醫療專業人員不在我們的網絡內。

部分福利可能需要由您的基層醫師轉診，或者他們可能需要在您獲得護理之前要求核准。

您的承保福利概覽	您的費用
診所就診 基層醫療門診 專科醫師診所就診	\$0
預防保健 兒童健康檢查和疫苗接種 成人年度檢查、篩檢和疫苗接種	\$0
醫師處方用藥 Apple Health 首選藥物清單上的藥物	\$0
行為健康照護 住院心理健康照護 門診心理健康照護 物質濫用治療 鴉片類藥物使用障礙症 (Medications for Opioid Use Disorder, MOUD) 藥物治療病態賭博障礙症治療介入 危機服務	\$0
應用行為分析	\$0
牙科* 兒童 - 檢查、洗牙、X 光、填補和拔牙 成人 - 檢查、洗牙、X 光、填補、拔牙和有限的其他牙科服務	\$0
急診與緊急照護 救護車服務* 急診照護 緊急照護	\$0
家庭計畫 女性醫療保健門診 避孕藥物、裝置和用品 緊急避孕用品	\$0

您的承保福利將於下一頁繼續說明



會員服務部 1-877-542-8997，
聽障專線 (TTY) 711



myuhc.com/CommunityPlan



UnitedHealthcare
應用程式

您的承保福利概覽	您的費用
聽力 例行聽力檢查、檢測和治療 單耳和雙耳助聽器 雙側人工耳蝸植入	\$0
居家健康	\$0
安寧照護	\$0
醫院 住院照護 門診照護	\$0
實驗室程序 實驗室檢驗、放射線檢查和 X 光	\$0
產婦和新生兒照護 產前照護 醫院住院服務和生產中心 醫師和助產士接生服務 陪產照護 產後照護	\$0
醫療設備和用品	\$0
醫療交通* 急診 非急診	\$0
專業護理機構	\$0
物理、職能及語言治療	\$0
戒菸（菸草）	\$0
跨性別健康 荷爾蒙療法 行為健康協助 手術*	\$0
視力 眼科檢查和視力治療 配鏡費 兒童 - 眼鏡*	\$0

醫療專業人員不得向您收取承保福利的費用。如果您收到帳單，請致電聯絡會員服務部，電話：
1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) **711**。

*使用您的 ProviderOne 服務卡，即可由 Apple Health 直接承保牙科、交通、跨性別健康手術和兒童眼鏡。

您的福利 – 更多細節

處方藥物

承保的醫師處方用藥清單稱為首選藥物清單 (PDL)。Washington State Health Care Authority 會定期更新此清單。您無須為 PDL 上的藥物支付任何費用。

有時候使用特定藥物可能需要預先取得核准，這表示您的醫療專業人員將在您取得藥物之前，徵求我們的許可。

您要做的事：

- 確認 PDL 上是否有您的處方藥
- 在我們網絡內的藥局領取您的處方藥
- 在藥局出示您的 UnitedHealthcare Community Plan 會員 ID 卡

您可以在 **myuhc.com/CommunityPlan** 上找到 PDL 和藥局清單，或致電會員服務部 **1-877-542-8997**，聽障專線 (TTY) **711**。如果您對醫師處方用藥有疑問，請諮詢您的醫師。

郵寄處方藥物

您可以要求將醫師處方用藥直接送到信箱！最多可收到 90 天份的承保藥物。此服務並非所有藥物均適用。請瀏覽 **myuhc.com/CommunityPlan** 上的「Pharmacies & Prescriptions」(藥局與處方藥物)、「Rx Account」(處方藥物帳戶) 以了解更多資訊。



交通服務

非急診醫療交通由 Washington State Health Care Authority 承保。若您需要接送以取得醫療照護，可安排交通服務。請至 **hca.wa.gov/transportation-help** 尋找交通服務提供者 (中間人) 名單。急診交通服務也予以承保。

視力保健

UnitedHealthcare Community Plan 承保眼科檢查。請至 **MarchVisionCare.com** 搜尋您附近的眼科護理中心，或致電會員服務部 **1-877-542-8997**，聽障專線 (TTY) **711**。

眼鏡

- 20 歲以下會員：使用您的 ProviderOne 服務卡，眼鏡由 Washington State Health Care Authority 承保。請致電 Washington State Health Care Authority 客戶服務部 **1-800-562-3022**，或前往 **fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider** 查看「Eyewear Supplier」(眼鏡服務提供者) 清單。
- 21 歲以上會員：請參閱第 10 頁的 UnitedHealthcare Community Plan 的額外福利。

牙科照護

使用您的 ProviderOne 服務卡，牙科福利由 Apple Health 直接承保。如需更多資訊，請致電 Washington State Health Care Authority 客戶服務部 **1-800-562-3022**，或瀏覽 **hca.wa.gov/dental-services**。如需尋找接受 Apple Health 的牙科醫療人員，請前往 **DentistLink.org**。





取得照護

全天候 NurseLine 專線

當您生病或受傷時，您可能不確定應該前往急診室、前往緊急照護門診、預約醫師門診或在家自行治療。經驗豐富的護理師可以幫助您做出決定。請隨時撥打全天候 NurseLine 專線 **1-877-543-3409**，聽障專線 (TTY) **711**。

遠距醫療 (虛擬照護)

如果您無法去看醫生、門診時間已結束或沒有人照顧小孩，遠距醫療是您的可能選項。

- 詢問您的醫師診所是否提供遠距醫療門診。
- 使用 UHC Doctor Chat 全天候即時向醫師諮詢，隨時隨地獲得解答、治療及處方。立即下載 Doctor Chat 應用程式。

例行照護

若您需要定期健康檢查、疫苗接種及為感冒或流感就診，請諮詢您的基層醫師 (Primary Care Provider, PCP)。他們也可以和您討論任何行為健康問題，或協助您轉診至其他醫師。

您的 UnitedHealthcare Community Plan 會員 ID 卡上印有您的基層醫師姓名和電話號碼。如需變更您的基層醫師，請致電 **1-877-542-8997** (聽障專線 TTY : **711**) 聯絡會員服務部。

急診照護和緊急照護

- **急診照護**：若出現胸痛、大量出血、呼吸困難、嚴重過敏性皮疹，或您感覺自己可能會對他人或自己造成傷害，請立刻撥打 **911** 或前往最近的急診室。
- **緊急照護**：針對需要快速處理的疾病或傷害，例如輕微扭傷、割傷、喉嚨痛、輕微燒傷、皮疹、發燒或感染。在 myuhc.com/CommunityPlan 的「Find care」(尋找照護) 標籤中尋找緊急照護診所。

預防照護

接受您的基層醫師進行健康檢查對於保持健康極為重要。

成人：年度健康檢查可以幫助您處理任何醫療或行為健康問題。

兒童：健康檢查可讓您的基層醫師檢查孩子的成長與發育情況，孩子也將接受必要的篩檢，例如語言和聽力測試，並接種疫苗。

- **學齡前及以上兒童**：年度檢查
- **幼兒、嬰兒和學步兒童**：回診次數更頻繁
- **青少年**：年度檢查

取得照護（續）

行為健康照護

您可以取得有關心理健康和物質使用障礙方面的協助，無須經由基層醫師轉診。如需尋找醫療專業人員，請前往 myuhc.com/CommunityPlan 的「Find care」（尋找照護）標籤搜尋，或致電 **1-877-542-8997**（聽障專線 TTY：711）聯絡會員服務部。

如果您遇到心理健康危機，請立即尋求協助。危機是指某人的行為可能對自己或他人造成危險。

如需危機熱線，請查看您的 UnitedHealthcare Community Plan 會員 ID 卡背面，或本指南背面的「重要電話號碼」。

遠距醫療（行為健康虛擬照護）

透過遠距醫療，您可以使用手機或電腦，像視訊通話一樣由行為健康醫療人員在線上為您看診。您不需要前往醫療專業人員的診所，即可獲得照護。

遠距醫療是一項承保福利。您可以從下列任何遠距醫療專業人員處獲得照護：

Bright Heart Health：心理健康、鴉片類藥物濫用、物質濫用、飲食失調、鴉片類藥物使用障礙症之藥物治療，以及慢性疼痛管理。

- **1-800-892-2695**
- brighthousehealth.com

Eleanor Health：物質濫用治療。

- eleanorhealth.com

BoulderCare：物質濫用治療。

- boulder.care

Charlie Health：為青少年提供個人化密集門診計畫。

- **1-866-508-7084**
- charliehealth.com

向行為健康倡導專員尋求協助

行為健康倡導專員可以免費為您提供協助，並對您的資訊保密。如果您在行為健康照護方面遇到問題，例如投訴或申覆，他們可以提供協助。

行為健康倡導專員不屬於 UnitedHealthcare Community Plan，其在行為健康方面的經驗為個人或家庭成員之經歷。

您可以致電 **1-800-366-3103** 或傳送電子郵件至 info@obhadvocacy.org 與行為健康倡導專員聯絡。

您現在可以使用的資源

Live and Work Well：探索有關行為健康、關係、工作生活和健康生活的資源。請瀏覽 liveandworkwell.com/en/member/uhcwa。

尋求協助：瀏覽 Optum.findhelp.com 或前往 myuhc.com/CommunityPlan 的「健康與保健」分頁，尋找有關日常採買、住房、就業等方面的本地協助。



UnitedHealthcare 提供的額外福利



身為 UnitedHealthcare Community Plan 會員，您取得額外福利無需支付任何費用。這些福利是您的 Apple Health 之外的額外福利。如需更多詳細資訊，請致電會員服務部 **1-877-542-8997**，聽障專線 TTY：**711**。

會員獎勵

參與重要的預防保健門診，例如健康兒童門診、疫苗接種、乳癌篩檢和糖尿病監測可獲得獎勵。您每年可獲得最多 \$200 的禮品卡。符合資格的會員將收到郵件或電子郵件通知。

眼鏡 (21 歲以上成人)

每兩年可透過 March Vision 網絡配取一副鏡框和鏡片，限額為 \$100。請瀏覽 **MarchVisionCare.com**。

男孩和女孩俱樂部會員資格

6 至 18 歲的青少年可獲得會員資格。申請時請出示您的 UnitedHealthcare Community Plan 會員 ID 卡。

孕產支援

汽車安全座椅：為您的新生兒提供兩種型號選擇。請於出生後 12 個月內傳送電子郵件至 **maternal-healthwa@uhc.com** 訂購。

Healthy First Steps® 計畫：與產科專業人員合作，獲得額外協助並取得社區資源。請致電 **1-800-599-5985** 或前往 **uhchealthyfirststeps.com**。

Babyscripts™

加入 Babyscripts 以獲得教育資訊、門診提醒，並獲得最高 \$150 的禮品卡獎勵。
下載應用程式即可註冊。

Mom's Meals：高風險產婦可在生產後享有兩星期的居家送餐服務，為產婦和最多四名其他家庭成員送餐。您必須加入 Healthy First Steps 計畫。請致電 **1-800-599-5985**。

Wellhop：在懷孕期間及生產後，透過虛擬方式與其他父母交流以獲得協助。請瀏覽 **momandbaby.wellhop.com** 以了解更多資訊。

AbleTo

使用自我照護應用程式來取得情緒健康工具，例如冥想和呼吸練習。請瀏覽 **ableto.com/begin**。使用您的 UnitedHealthcare Community Plan 會員 ID 編號作為存取碼。

監禁後更生協助

離開監禁環境時，可獲得照護協調服務和包含必需品的行李袋。如要尋找您指定的個案負責人，請致電會員服務部，電話號碼是 **1-877-542-8997**，聽障專線 (TTY) **711**。

UnitedHealthcare OMW™ (On My Way)

此計畫協助年輕成人學習獨立生活的技能。請前往 **uhcOMW.com**。

了解照護協調與協助計畫

UnitedHealthcare Community Plan 會員可獲得免費照護協調與協助計畫。癌症協助、糖尿病管理和複雜個案管理等計畫可協助您管理問題，並盡可能保持最佳健康狀態。

服務可能包括：

- 協助處理照護和福利問題
- 協助您利用社區資源
- 與您的醫生協調照護並安排醫療設備
- 協助解決難以獲得照護的問題
- 評估您的健康需求並協助您設定目標
- 在需要時透過電話與您聯絡並安排居家訪視
- 教授自我照護技能，並提供衛教知識以管理症狀
- 提高對於安寧與緩和照護的認識和知情選擇



如需與協助計畫或照護協調聯絡，請致電會員服務部 **1-877-542-8997**，
聽障專線 (TTY) **711**。



會員服務部 1-877-542-8997，
聽障專線 (TTY) 711



myuhc.com/CommunityPlan



UnitedHealthcare
應用程式



對您的醫療專業人員、 UnitedHealthcare 或您的 照護之任何部分不滿意嗎？

投訴

如果您不滿意，您有權提出投訴（申訴）。

- 請致電會員服務部並告知：「我想提出申訴。」
- 說明您的設訴內容。
- 我們將審查您的投訴，並在 45 天內寄信給您告知結果。

申覆

如果您的醫療專業人員向我們申請核准您的照護但遭到拒絕，而您不同意此決定，您可以要求我們重新審查。這稱為申覆。

如何提出申覆：

- 請致電會員服務部並告知：「我想提出申覆。」
- 說明未獲核准的照護內容。
- 我們會聯絡您的醫療專業人員以取得更多資訊。
- 您通常會在 14 天內收到相關決定的信函。
如果我們需要更多時間，我們會通知您。

若要提出加速（快速）申覆：

對於醫療或行為健康照護，您可以要求加速申覆。

- 請致電會員服務部並告知：「我想提出加速申覆。」
- 說明您需要快速決定的原因。
- 我們將審查您的請求並在 3 天內做出決定，並在 5 天內寄送信函。

如果您的申覆被駁回

- 會員服務部可以告訴您如何要求行政法官審查，以及其他讓照護獲得核准的選項。

有關申訴和申覆的詳細資訊，請參閱您的會員手冊，網址為：myuhc.com/CommunityPlan。

如何提出申訴或申覆：

- 請致電會員服務部 **1-877-542-8997**，
聽障專線 (TTY) **711**。
- 寫信給我們，地址：
**UnitedHealthcare Community Plan
Grievances and Appeals**
P.O. Box 31,364
Salt Lake City, UT 84131-0364
- 傳真給我們：**1-801-994-1082**
- 線上提交請至 myuhc.com/CommunityPlan。

歧視是違法行為。公司遵守聯邦民權相關法律，不會因種族、膚色、原國籍、年齡、身心障礙、性別、性傾向或性別認同而歧視、排擠，或以差別方式對待他人。

如果您認為自己受到我們的歧視對待，您可以向我們的民權協調員 (Civil Rights Coordinator) 提出申訴。

電子郵件： UHC_Civil_Rights@uhc.com

郵寄： Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

如果您需要協助提出投訴，請來電 **1-877-542-8997**，TTY **711**，服務時間為週一至週五，上午 8:00 至下午 5:00。

您也可以向美國衛生及公共服務部的民權辦公室提出投訴：

線上： <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>

電話： 免付費電話 1-800-368-1019、800-537-7697 (TDD)

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

我們為身心障礙人士免費提供輔助和服務，使其能夠有效地與我們溝通，例如：

- 合格手語翻譯人員
- 其他格式的書面資訊（大字版、語音版、無障礙電子格式、其他格式）

我們也為主要使用語言非英語的人士提供免費的語言服務，例如：

- 合格口譯人員
- 其他語言版本的書面資訊

如果您需要這些服務，請撥打會員服務部免付費電話 **1-877-542-8997**，TTY **711**，服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 5:00。

本通知內容請參閱

<https://www.uhc.com/legal/nondiscrimination-and-language-assistance-notices>。

1-877-542-8997, TTY 711

English: ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Amharic: ማሳሰቢያ፡- የትርጉም እና ሌሎች የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ያለ ምንም ወጪ ማግኘት ይቻላል። እርዳታ ከፈለጉ እባክዎ ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Burmese: သတိမူရန်- သင့်အတွက် အခကြေးငွေ ကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် အခြားသော ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ အကူအညီလိုအပ်ပါက အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Cambodian: យកចិត្តទុកដាក់៖ ការបកប្រែ និងសេវាជំនួយផ្នែកភាសាផ្សេងទៀត គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទមកលេខខាងលើ។

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Laotian: ເຈົ້າໜ້າທີ່: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໃບຫາເບີຂ້າງເທິງ.

Oromo: FUULEFFANNAA: Tajaajiloonni hiikkaa fi deeggarsa afaanii biroon kaffaltii tokko malee isiniif kennamu. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan ol jiruun bilbilaa.

Persian: توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

Punjabi: ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਰਚ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Romanian: ATENȚIE: Sunt disponibile gratuit servicii de traducere și alte servicii de asistență lingvistică. Dacă aveți nevoie de ajutor, vă rugăm să apelați numărul de mai sus.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Somali: Turjumaada iyo adeegyada kale ee kaalmada luuqadda waxaad ku heleysaa lacag la'aan. Haddii aad u baahan tahay adigu caawimaad, fadlan wac lambarka kor kuqoran.

Swahili: ANGALIA: Tafsiri na huduma zingine za usaidizi wa lugha zinapatikana bila gharama kwako. Ikiwa unahitaji msaada, tafadhali piga simu kwa nambari iliyo hapo juu.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Tigrigna: አቋልቡ:- ናይ ትርጉምን ካልእ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ኣገልግሎታትን ብዘይ ዝኾነ ወጻኢታት ይወሃበኩም። ሓገዝ ምስ እትደልዩ በዚ ኣብ ላዕሊ ዘሉ ቁጽረ ደውሉ።

Ukrainian: УВАГА! Послуги перекладу та інші послуги мовної підтримки надаються вам безкоштовно. Якщо вам потрібна допомога, будь ласка, зателефонуйте за вказаним вище номером.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Kosraean: MWE AHK KAHLWEMYE: Asr kahsruh in kas in lweng kuh luhngas e wacngihn molo nuh sum. Efihn kom enenuh kahsruh, nuhnakmuhnas pahngon numbu se sihmlac luhng nge.

Marshallese: KŌJJELĀ: Jipañ ko ikkijien ukook ilo peba im kajin ko jet rej belloko ilo ejjelok wōṇāān ñan eok. Ñe kwōj aikuj jipañ, jouj im kall e nōmba eo itulōñ.

Palauan: ATTENTION: Ngeseu er a oidel a tekoi me a bebil er a tekoi a ngar er ngii el diak el ocheraol. A lsekum kousbech a ngeseu, momekedong er tia el dengua el ngar er eou.

Pohnpeian: MEHN KAPEHSE: Sawas en kawehwe oh soangen sahpis teikan ohng ekei lokaia kak koda me ke sohte pain pwain. Mah ke anahne sawas, menlau eker nempe me sansal pah.

Chuukese: ESINESIN: Angangen chiaku me aninnis non kapasen fonu ese nifinifin mei kawor non an ese kamo ngonuk. Ika epwe wor chon anisuk, kose mochen kokkori ena nampa asan.

Yapese: MARANG'AG: Pilyeg e thin nge ayuw ko boch e sabethin e kubaaq ni dariy pulwon. Faanra bt'uf e ayuw rom, wenig ngom mu denguwa nag e pii numba ni baaray nga lang.

重要電話號碼和資源

**急診
911**

會員服務部

1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) **711**

星期一至星期五，上午 8 點至下午 5 點

Washington State Health Care Authority

客戶服務部：**1-800-562-3022**

牙科：**1-800-562-3022**

交通服務：hca.wa.gov/transportation-help

危機專線

每週 7 天，每天 24 小時提供服務

King 郡

1-866-427-4747

Pierce 郡

1-800-576-7764

Island、San Juan、Snohomish、Skagit 及 Whatcom 郡

1-800-584-3578

Clallam、Jefferson 及 Kitsap 郡

1-888-910-0416

Thurston 及 Mason 郡

1-800-270-0041

Cowlitz、Grays Harbor、Lewis、Pacific 及 Wahkiakum 郡

1-800-803-8833

Asotin、Benton、Columbia、Franklin、 Garfield、Kittitas、Walla Walla、 Whitman 及 Yakima 郡

1-888-544-9986

Chelan、Douglas、Grant 及 Okanogan 郡

1-800-852-2923

Clark、Klickitat 及 Skamania 郡

1-800-626-8137

Adams、Ferry、Lincoln、Pend Oreille、 Spokane 及 Stevens 郡

1-877-266-1818

UnitedHealthcare NurseLine

每週 7 天，每天 24 小時提供服務

1-877-543-3409，聽障專線 (TTY) 711

Teen Link

青少年可以在晚上 6 點至 10 點與其他青少年

聯繫交流。**1-866-833-6546**

電子郵件：teenlink@crisisclinic.org

teenlink.org

全國自殺防治專線

全天候提供心理健康危機或自殺念頭的即時協助

請撥打或傳送簡訊至 **988**

988lifeline.org

Washington 復健協助專線

針對物質濫用、病態賭博或行為健康協助的
24 小時危機介入和轉診專線。

電子郵件：recovery@crisisclinic.org

warecoveryhelpline.org

物質濫用障礙諮詢專線

1-855-780-5955

liveandworkwell.com/recovery

UnitedHealthcare 欺詐和濫用熱線

1-844-359-7736

Washington Medicaid 欺詐防制單位

MFCUreferrals@atg.wa.gov

Washington Healthplanfinder

更新資格、變更地址或電話號碼

1-855-923-4633，

聽障專線 TTY/TDD 1-855-627-9604

wahealthplanfinder.org



United
Healthcare®
Community Plan

