



# HealthTalk

邁向更健康的旅程



## 內容

接種年度流感疫苗的時候到了。使用我們的流感疫苗接種地點搜尋工具，瞭解可以在哪裡接種。請參閱第 2 頁瞭解更多。

## Medicaid 續保

### 不要失去承保

Medicaid 會員每年都必須辦理續保。這個過程稱為「重新決定」。您所在的州會與您聯絡，並告訴您何時該續保。

確保州可以與您聯絡。確保他們有您目前的地址、電子郵件和電話號碼。

當州與您聯絡時，請務必回覆。如果未予回覆，您會有失去健康計畫的風險。



我們在此協助您

瞭解更多資訊，請瀏覽

[uhc.com/staycovered](https://uhc.com/staycovered)。

## 對抗流感

接種年度流感疫苗的時候到了

每年都必須接種流感疫苗。建議年滿 6 個月以上的每個人接種。建議接種的 3 個原因是：

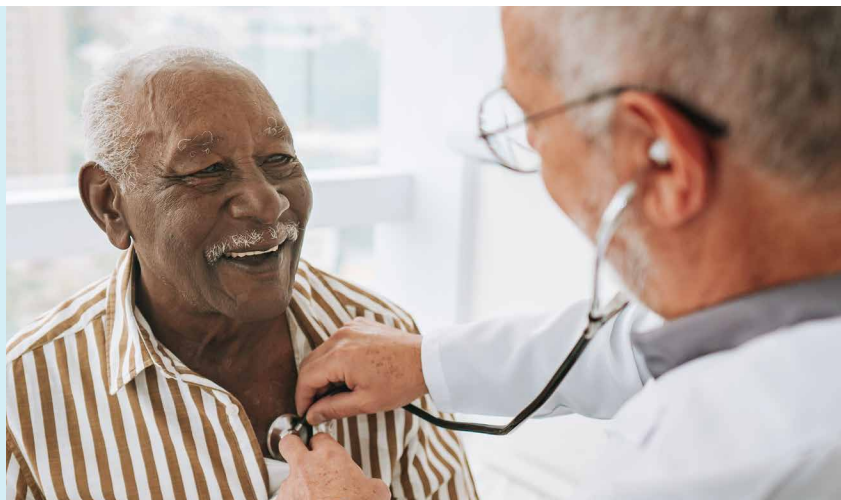
1. 可以預防感染流感。
2. 如果您感染了流感，症狀比較不嚴重。
3. 接種還可以保護您的家人免於感染流感。每個人都接種流感疫苗，會讓流感更難傳播。



立即接種流感疫苗。您無需支付費用。使用我們的線上工具，讓您輕鬆預約接種。請瀏覽 [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot)。

您的會員手冊每年都會更新。前往 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 取得最新版本。

其中包括我們的《隱私權政策通知》和《禁止歧視通知》。這些資料也可以線上參閱，網址是：[uhc.com/privacy](https://uhc.com/privacy) 和 [uhc.com/legal](https://uhc.com/legal)。



### 主要護理

## 掌控

為前往醫療服務提供者就診做準備可幫助您充分利用就診，並且可以確保您的醫療服務提供者知道您獲得的所有照護。

以下是您可以掌控健康照護的四種方式：

1. 在就診前想想您希望從中得到什麼。專注於您最需要幫助的 3 件事。
2. 告知醫療服務提供者您服用的任何藥物或維他命。攜帶一份書面清單，或攜帶實際的藥物。提及誰為您開立處方。
3. 告知您的醫療服務提供者您向其就診的其他醫療服務提供者，包括行為健康照護專業人員。提及他們為您開立的任何藥物或治療，以及您曾接受的任何檢測。
4. 如果您在醫院或急診室 (emergency room, ER)，回家後請盡快去向您的醫療服務提供者就診，與他們分享您的出院指示。適當的追蹤可避免再次住院或前往 ER 就診。



立即安排您的年度健康門診。

# 乳癌篩檢

乳癌篩檢是指在女性的乳房出現腫塊等疾病徵象之前，檢查是否有癌症。乳癌篩檢無法預防乳癌，但可以幫助早期發現乳癌，此時治療較為容易。建議年齡介於 40 至 74 歲之間的女性進行篩檢。<sup>1</sup> 請與您的家庭醫師討論哪種乳癌篩選檢測適合您，以及您應何時進行篩檢。

# 戒菸是值得的

大多數人都知道吸菸是有害的。但您是否知道，每年在美國，每 5 人就有將近 1 人死於吸菸？<sup>2</sup>

好消息是戒菸可改善健康、降低罹患 12 種癌症的風險，並能延長壽命達 10 年之久。<sup>3</sup>

即使戒菸很困難，您還是可以取得工具和支援來幫助您戒菸。

戒菸訣竅：

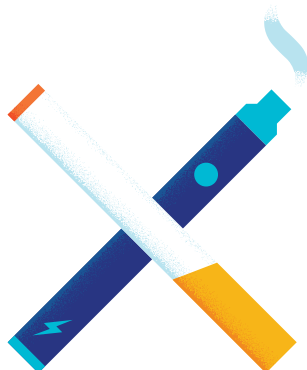
- 列出戒菸理由清單
- 選擇戒菸日期，並告訴所有朋友和家人
- 扔掉您的香菸和打火機
- 請大家不要在您身邊吸菸
- 使用尼古丁替代品，如貼片或口香糖

支持您的戒菸計劃。透過

[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 或 UHC 行動應用程式

與倡導專員通話。或致電 National Quit Connect

免付費電話 1-800-784-8669。



# 控制您的血壓

血壓是血液衝擊動脈壁所引起的壓力。血壓整天都會上下起伏。但是，如果通常保持在 130/80 或更高，這可能表示您血壓持續偏高，也稱為高血壓。

這是必須嚴肅看待的事情，因為可能導致心臟病發作、中風、腎臟問題，甚至視力喪失等問題。請務必知道您的血壓數值，並定期至主治醫師 (primary care provider, PCP) 處就診。你們可以一起制定計劃來控制您的血壓。

<sup>1</sup>[cdc.gov/breast-cancer/screening/](https://cdc.gov/breast-cancer/screening/)

<sup>2</sup>[cdc.gov/tobacco/about](https://cdc.gov/tobacco/about)

<sup>3</sup>[cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting](https://cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting)

# 我們很樂意為您提供協助

## 全天候均可查看您的計畫

隨時隨地都可以尋找您所需的資訊與支援。

### UnitedHealthcare 應用程式：

在 App Store® 或 Google Play™ 下載

我們的會員網站：

[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)

### 會員服務：

Medicaid/CHP：**1-800-493-4647**，

聽障專線 (TTY) **711**

Wellness4Me：**1-866-433-3413**，

聽障專線 (TTY) **711**

Essential Plan：**1-866-265-1893**，

聽障專線 (TTY) **711**

UHC Dual Complete NY-Y001：

**1-866-547-0772**，聽障專線 (TTY) **711**

針對您的問題和疑慮尋求協助。使用任何語言尋找健康照護者或緊急護理中心、詢問福利問題或取得約診協助 (免費電話)。

### 紐約州吸菸者戒菸專線：**1-866-NY-QUITS**

**(1-866-697-8487)** (免費電話)

[nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)

取得免費的戒菸協助。

### 交通服務：**1-844-666-6270**

需要交通服務的 Medicaid 和 Wellness4Me

會員可致電 Medical 應答服務

(Medical Answering Services, MAS)。

### 全國自殺預防熱線

**(National Suicide Prevention Lifeline)：988**

[988lifeline.org/chat](http://988lifeline.org/chat)

每週 7 天、每天 24 小時均可透過電話或線上聊天取得協助。

### Live and Work Well：[liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com)

尋找文章、自我照護工具、關懷的醫療服務提供者，以及精神健康和物質濫用相關資源。

### Assurance Wireless：

[assurancewireless.com/buhc](http://assurancewireless.com/buhc)

每月獲得 4.5GB 的高速數據、3000 分鐘通話和無限的簡訊。此外，還可以選擇以 \$20 購買手機。

### Healthy First Steps®：

**1-800-599-5985**，聽障專線 (TTY) **711**

[uhchealthyfirststeps.com](http://uhchealthyfirststeps.com)

在整個懷孕期間獲得支援，並及時獲得產前和嬰兒健康照護獎勵 (免費電話)。

### 數位化：

[myuhc.com/communityplan/preference](http://myuhc.com/communityplan/preference)

註冊接收電子郵件、簡訊和數位檔案，更快收到您的健康資訊。

### 社區資源：

[uhc.care/HTCommResources](http://uhc.care/HTCommResources)

UnitedHealthcare Community Resources

提供多項方案，以較低的價格或免費為您提供食物、居所、支付公用設施費用等方面的協助。搜尋您所在區域的相關協助。

### Expressable：[expressable.com/united](http://expressable.com/united)

與持照的語言治療師合作，居家舒適地進行一對一線上課程，包含每週練習活動、教育及支援，協助您更快達成目標。

### HIV 檢測：[health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm](http://health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm)

取得有關 HIV 和 HIV 諮詢、檢測、轉診和伴侶通知 (counseling, testing, referral and partner notification, CTRPN) 服務的資訊。包括預防 HIV 母子垂直感染和新生兒篩檢。

### 愛滋病研究所：[health.ny.gov/diseases/aids](http://health.ny.gov/diseases/aids)

取得關於方案、倡議和服務方面的實用資訊。

## LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services and other aids, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647, TTY 711.	English
ATENCIÓN: Dispone de servicios de asistencia lingüística y otras ayudas, gratis. Llame al 1-800-493-4647, TTY 711.	Spanish
请注意：您可以免费获得语言协助服务和其他辅助服务。请致电 1-800-493-4647, TTY 711。	Chinese
1-800-493-4647, ملاحظة: خدمات المساعدة اللغوية والمساعدات الأخرى المجانية متاحة لك. اتصل بالرقم .TTY 711	Arabic
주의: 언어 지원 서비스 및 기타 지원을 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647, TTY 711 번으로 연락해 주십시오.	Korean
ВНИМАНИЕ! Вам доступны бесплатные услуги переводчика и другие виды помощи. Звоните по номеру 1-800-493-4647, TTY 711.	Russian
ATTENZIONE: Sono disponibili servizi di assistenza linguistica e altri ausili gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647, TTY 711.	Italian
ATTENTION : Des services d'assistance linguistique et d'autres ressources d'aide vous sont offerts gratuitement. Composez le 1-800-493-4647, TTY 711.	French
ATANSYON: Gen sèvis pou bay asistans nan lang ak lòt èd ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647, TTY 711.	French Creole
אכטונג: שפראך הילף סערוויסעס און אנדערע הילף, זענען אוועילעבל פאר אייך אומזיסט. 1-800-493-4647, TTY 711 .	Yiddish
UWAGA: Dostępne są bezpłatne usługi językowe oraz inne formy pomocy. Zadzwoń: 1-800-493-4647, TTY 711.	Polish
ATENSYON: Available ang mga serbisyong tulong sa wika at iba pang tulong nang libre. Tumawag sa 1-800-493-4647, TTY 711.	Tagalog
মনোযোগ নামূল্যে ভাষা সহায়তা পরিষেবা এবং অন্যান্য সাহায্য আপনার জন্য উপলব্ধ। 1-800-493-4647, TTY 711 -এ ফোন করুন।	Bengali
VINI RE: Për ju disponohen shërbime asistence gjuhësore dhe ndihma të tjera falas. Telefononi 1-800-493-4647, TTY 711.	Albanian
ΠΡΟΣΟΧΗ: Υπηρεσίες γλωσσικής βοήθειας και άλλα βοηθήματα είναι στη διάθεσή σας, δωρεάν. Καλέστε στο 1-800-493-4647, TTY 711.	Greek
توجه فرمائیں: زبان میں معاونت کی خدمات اور دیگر معاونتیں آپ کے لیے بلا معاوضہ دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647, TTY 711	Urdu