



# HealthTalk

邁向更健康的旅程



**健康全年無休 — 現在您的健康計畫支援也是如此**

下載 **UnitedHealthcare** 應用程式，隨時隨地取得您的計畫福利和承保。可在 App Store® 或 Google Play™ 下載。

## 重要計畫資訊

### 欺詐和濫用

#### 如何檢舉欺詐與濫用

如果您知道發生醫療保健欺詐或濫用的情事，請務必檢舉。您的隱私會受到保護，且無須提供您的姓名。



致電紐約州欺詐、浪費和濫用專線：

**1-877-87-FRAUD (1-877-873-7283)**

## 糖尿病和牙齒健康

美國有超過 3,800 萬人患有糖尿病。<sup>1</sup> 高血糖會使保持口腔健康變得更加困難。每天刷牙和使用牙線清潔牙齒有助於避免牙痛和感染。牙科定期就診也有幫助。您的牙醫可以在蛀牙和牙齦問題變得嚴重之前發現並協助治療。



如需協助找尋牙醫師，請撥打第 4 頁所列的電話號碼聯絡會員服務部。並請記得每 3 個月檢查您的 a1c。

## 陪產員為您的懷孕過程提供支援

2025 年 4 月 1 日起，無論懷孕如何結束，UnitedHealthcare Community Plan 都會承保懷孕期間和之後長達 12 個月的陪產員服務。4 月 1 日起，您可以使用您的 UnitedHealthcare Community Plan 卡接受陪產員服務。

如果您已懷孕或在過去 12 個月內曾經懷孕，就可以取得陪產員服務。如果您在 2025 年 4 月 1 日之前開始使用投保 Medicaid 的陪產員，則服務承保範圍仍會延續至孕期結束之後的 12 個月。若您在 2025 年 4 月 1 日或之後開始使用陪產員，則陪產員需參與 UnitedHealthcare Community Plan。

## 在生產後照顧您的身體

您的身體在生產後需要復原。雖然您的新生兒需要很多關注和照護，但是照顧您自己也很重要。

- 盡可能多休息。在寶寶睡覺時趕緊補眠。
- 盡量正確飲食。健康均衡的飲食有助於身體復原。
- 保持一些身體活動。請先諮詢您的健康照護者。如果他們說可以，每天試著走路並做產後運動，即使只有幾分鐘。
- 對朋友和家人誠實以待。在有需要時尋求協助。

如果您患有高血壓、糖尿病或體重過重，可能發生子癲前症和其他併發症的風險較高。若要深入瞭解必須注意的警訊，請瀏覽 [cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs](https://cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs)。

# 保護您的皮膚

皮膚癌是美國最常見的癌症。據估計，每天有將近 9,500 人確診患有皮膚癌。<sup>2</sup> 室內和戶外曬成古銅色肌膚都可能導致罹患皮膚癌的風險升高。<sup>3</sup>

其他罹患皮膚癌風險較高者包括：

- 膚色白皙人士
- 髮色淺、紅髮或金髮人士
- 眼睛為藍色、綠色或灰色的人士

保護皮膚的方法：

- 塗抹防曬乳
- 穿戴防曬衣和寬邊帽
- 避免人造仿曬間，改用免日照仿曬乳液

每月檢查皮膚，觀察痣的大小、形狀或顏色是否有變化。如果發現任何皮膚相關的變化，請致電您的服務提供者並安排檢查。

## 立即安排與您主治醫師 (PCP) 的約診

年度體檢（或年度保健門診）有助於維持健康。這些是其他醫療疑慮看診之外的就診。**即使您並未感到不適，每年找主治醫師看診一次仍然很重要。**

該就診為免費提供

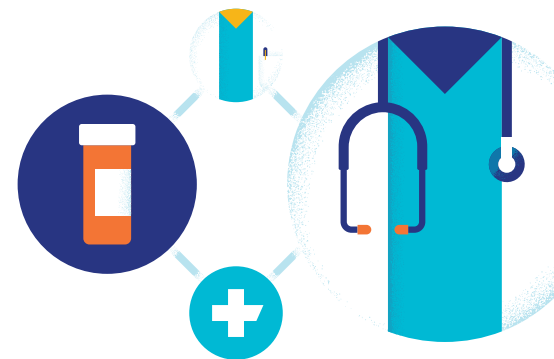
- 請找您的網路內主治醫師看診
- 您的主治醫師是您最常前往就診，獲得大部分照護的主要醫師
- 攜帶會員 ID 卡

排定約診

- 需要協助預約掛號嗎？我們可提供協助。透過 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 或 **UnitedHealthcare® 應用程式** 與會員服務部交談

就診時的可預期情況

- 您的主治醫師可能會檢查您的心臟和肺部、聽力、視力和身體質量指數 (BMI)<sup>4</sup>
- 詢問適合您的其他檢驗、篩檢或注射
- 請與您的主治醫師討論您的任何健康問題，以及有罹患風險的疾病



<sup>2</sup>[melanomafoundation.org/statistics](https://melanomafoundation.org/statistics)

<sup>3</sup>[aimatmelanoma.org](https://aimatmelanoma.org)

<sup>4</sup>美國疾病控制中心 (CDC)

# 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](https://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、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](https://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](https://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](https://liveandworkwell.com)**

尋找文章、自我照護工具、照護提供者，以及精神健康和物質濫用相關資源。

## Assurance Wireless：

**[assurancewireless.com/buhc](https://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](https://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](https://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/HTCommConnector](https://uhc.care/HTCommConnector)**

社區資源提供多項方案，用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。

**HIV 檢測：[health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm](https://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](https://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, free of charge, are available to you. English**  
**Call 1-800-493-4647 TTY 711**

|                                                                                                                                                                |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY 711.                                                    | English                                     |
| ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY 711.                             | Spanish/Español                             |
| 注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY 711。                                                                                                                   | Chinese/中文                                  |
| ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY 711                       | Arabic/اللغة العربية                        |
| 주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY 711로 전화하시기 바랍니다.                                                                                             | Korean/한국어                                  |
| ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY 711).                           | Russian/Русский                             |
| ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY 711. | Italian/Italiano                            |
| ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY 711.                      | French/Français                             |
| ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY 711.                                              | French Creole/<br>Kreyòl ki soti nan Fransè |
| אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר איין שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY 711                                             | Yiddish/אידיש                               |
| UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647.                                             | Polish/Polski                               |
| PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyon pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY 711           | Tagalog                                     |
| দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা “Bengali বাংলা” হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY 711 নম্বরে ফোন করুন।                            | Bengali/বাংলা                               |
| KUJDES: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647                                                   | Albanian/Shqip                              |
| Προσοχή: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε «1-800-493-4647» TTY 711.                            | Greek/ Ελληνικά                             |
| توجه دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY 711                                       | Urdu/اردو                                   |