



HealthTalk

邁向更健康的旅程



內容

當您生病或受傷時，您知道去哪裡尋求治療嗎？請參閱第 2 頁，瞭解獲得您所需照護的最佳地點。

承保照護

健康的開始

前往您的醫療服務提供者處 進行年度保健就診

與您的初級醫療提供者安排約診，開始新的一年。您的所有家庭成員每年都應去看一次他們的醫療服務提供者，進行年度保健就診。此項就診是屬於您健保計劃的承保福利。就診期間，您將接受您可能需要的任何篩檢或疫苗。今年冬天，請務必詢問您的醫療服務提供者有關接種嚴重特殊傳染性肺炎疫苗和流感疫苗的資訊。



需要新的醫療服務提供者？

我們可以協助您尋找。透過 myuhc.com/communityplan 或 UHC 行動應用程式與倡導專員聊天。

瞭解該去何處就醫

當您需要照護時，前往正確的地點可以節省寶貴時間。決定去何處尋求治療時，以下是應牢記的一些事項。

1. 初級醫療提供者

對於大多數疾病和受傷，您應首先致電您的初級醫療提供者診所。他們也許能夠給您提供居家照護的建議。如有需要，他們也可以透過電話將處方告知藥房。

2. 緊急護理

如果您無法前往您的醫療服務提供者處就診，您可以前往緊急護理中心。緊急護理中心接受輕微疾病和受傷的無預約患者。

3. 急診室 (ER)

遇到危及生命的問題，例如頭部受傷、嚴重過敏反應、呼吸困難、嚴重燒傷或無法控制的出血，請前往急診室或撥打 911。

關懷您的心臟

有些心臟病發作的症狀在男性和女性之間有所不同

在美國，無論男性或女性，主要的死亡原因都是心臟疾病。心臟病發作通常是原因之一。瞭解心臟病發作的徵兆和症狀很重要。

男性和女性都會出現的症狀包括：

- 疼痛擴散至頸部
- 大量出汗
- 胸部疼痛
- 疼痛擴散至肩膀
- 呼吸急促
- 疼痛擴散至手臂

女性還可能出現以下症狀：

- 不明原因的焦慮、無力
- 胃部疼痛
- 頭暈、噁心
- 背部疼痛
- 下顎或牙齒疼痛

精神健康

精神健康和物質濫用支援

為您的孩子獲得醫療照護

您孩子的行為健康在他們的整體健康福祉中扮演重要角色。身為 UnitedHealthcare® Community Plan 的會員，您可以取得精神健康和物質濫用治療提供者的服務。這包括資訊、工具和醫療服務提供者網路，協助您的孩子獲得精神或行為健康方面的幫助。

如需協助取得相關資源，請造訪 myuhc.com/communityplan 或撥打第 4 頁的電話號碼聯絡會員服務部。

如果您需要危機支援，請致電或傳送簡訊至 988。

擊碎癌症

及早發現癌症的篩檢

如果您有罹患癌症的風險，接受癌症篩檢非常重要。及早發現癌症更容易治療。下次就診時，向您的醫療服務提供者詢問這些篩檢。

1. 大腸直腸癌篩檢

建議 45 至 75 歲的成人進行大腸直腸癌篩檢。請與您的醫療服務提供者討論最適合您的篩檢選項。

2. 子宮頸癌篩檢

21 至 29 歲的女性應每 3 年接受一次抹片檢查。然後，在 30 至 65 歲之間每 5 年接受一次抹片檢查和 HPV 檢測。抹片檢查結果一直正常的女性，可於 65 歲結束檢測。

3. 攝護腺癌篩檢

55 至 69 歲的男性，應自行決定是否接受篩檢。如果您屬於此年齡組別，請與您的醫療服務提供者討論篩檢。

4. 肺癌篩檢

50 至 80 歲的成人，如果有重度吸菸史且目前吸菸（或在過去 15 年內戒菸），應詢問醫療服務提供者是否接受肺癌篩檢。

日常生活

您有 SAD 嗎？

對抗季節性憂鬱症的技巧

季節性情緒障礙 (SAD) 是一種憂鬱症。它發生在寒冷黑暗的冬季。症狀包括悲傷、心情不好、睡眠過多和體重增加。如果您認為自己患有 SAD，請嘗試以下自我照護技巧：

運動。目前已知，體能活動可以讓人感覺更好並緩解壓力。散步、做瑜伽或在室內泳池游泳都可以讓您的身體動起來。

花時間待在戶外。儘管冬季的天空可能比較陰沉，但室外的光線還是可以讓您感覺更好。在午休時間穿上外套，出去散步。如果您不得不呆在室內，請坐在窗戶附近。

服用維生素。SAD 與維生素 D 缺乏有關。請與您的醫療服務提供者討論服用維生素 D 或其他補充劑。

我們很樂意為您提供協助

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)。

我們的網站：myuhc.com/communityplan

我們的網站將您的健康資訊集中存放於一處。您可以隨時隨地尋找健康照護者、檢視您的福利或查看您的會員 ID 卡。

UnitedHealthcare 應用程式：在 App Store® 或 Google Play™ 下載

隨時隨地存取您的健康計劃資訊。檢視您的承保和福利。尋找附近的網路內醫療服務提供者。檢視您的會員 ID 卡。獲得前往醫療服務提供者診所的路線指引等。

紐約州吸菸者戒菸專線：

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487) (免費電話)

nysmokefree.com

免費獲得戒菸協助。

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)。

國家自殺預防生命專線：[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

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

每月獲得無限制高速數據流量、分鐘數和簡訊。此外您還可以獲得 Android 智慧型手機。

Healthy First Steps®：

1-800-599-5985，聽障專線 (TTY) **711**

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)。

Community Connector：

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare 社區資源擁有多項計劃，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。

人類免疫缺乏病毒 (HIV) 檢測：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 (CTPN) 服務的資訊。包括週產期 HIV 預防和新生兒篩檢。

愛滋病研究所：health.ny.gov/diseases/aids

獲得有關計劃、倡議和服務方面的實用資訊。



NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan provides the following:

- Free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose first language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

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

Email: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

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

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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**

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/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