



# HealthTalk

追求健康生活的旅程



**當您生病或受傷時，您知道去哪裡尋求治療嗎？**

請參閱第 3 頁，瞭解獲得您所需照護的最佳地點。



**保健就診**

## 健康的開始

**前往您的醫療照護人員處進行年度保健就診**

與您的家庭醫師 (primary care provider, PCP) 安排約診，讓新一年有個好的開始。

您的所有家庭成員每年都應前往家庭醫師處一次，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，您將接受可能需要的任何篩檢或疫苗接種。

## 會籍、福利和計畫詳細資料

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《隱私權政策聲明》和《禁止歧視聲明》。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)。

想要紙本資料嗎？請撥打第 7 頁的電話號碼聯絡會員服務部，要求將會員手冊郵寄給您。



## 今年冬天您感到情緒低落嗎？

### 幫助應對季節性憂鬱症的簡單方法

有時候，當季節變化時，尤其是在冬天，人們會感到悲傷或疲倦。這稱為季節性憂鬱症或「冬季憂鬱」。您可能會感到情緒低落、常想睡覺，甚至體重增加。如果您注意到這些感覺，請嘗試以下簡單的小技巧：

- **活動您的身體：**運動可以幫助您感覺更快樂。您可以嘗試走路、跳舞、游泳或做瑜伽，任何能夠讓您動起來的活動。
- **走出戶外：**新鮮空氣和陽光能讓您感覺好一些。散步、在戶外玩耍，或只是坐下來享受戶外時光。
- **獲得充足的睡眠：**盡量每天在相同時間上床和起床。睡眠充足可改善您的情緒。
- **檢查您的維生素：**有時候，感到悲傷與缺乏足夠的維生素 D 有關。請與您的醫師確認服用維生素的相關資訊。

如果您仍然感到憂鬱，請諮詢醫療照護人員或您信任的人。



如果您遇到心理健康緊急狀況，請致電或發送簡訊至 **988 自殺和危機求助熱線 (Suicide & Crisis Lifeline)**，向受過訓練的危機諮詢師尋求支持。此求助熱線每週 7 天、每天 24 小時提供服務。





## 取得照護

# 關心您

## 在需要時取得您所需的照護

身為計劃會員，您享有以下服務：

- 您的家庭醫師 (PCP) 提供每週 7 天，每天 24 小時的電話服務，而且在某些情況下可以幫助您避免 ER 就診。
- 當您需要立即找醫療照護人員看診時，我們的緊急照護中心提供非上班時間的照護。
- 我們提供 NurseLine，您可以每週 7 天，每天 24 小時隨時來電。
- 我們在紐約提供視訊回診，請造訪我們的網站尋找醫療照護人員。



**進一步瞭解您的福利和服務。**

請造訪 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 或使用 UnitedHealthcare 應用程式。

## 社會照護網路和導航員

身為 UnitedHealthcare Community Plan 或 Wellness4Me 會員，您可能有資格獲得福利，例如住房、營養、交通和照護管理等必要支持，以幫助您和您的家人成長茁壯。社會照護網路 (Social Care Network, SCN) 支援會員的方式，是為您媒合社區中的相關服務。專屬的社會照護導航員可透過您所在區域的 SCN 與您會面，以評估您或您家中任何成員的資格。根據個別資格而定，您可能符合資格獲得多項服務。

### 若要立即聯絡您的 SCN，您可以：

- 撥打您會員 ID 卡背面的 UnitedHealthcare 會員服務部電話，以聯絡您所在區域的 SCN，或造訪您的計劃網站：

UnitedHealthcare Community Plan 會員：

[uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicaid/medicaid-uhc-community-plan](https://uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicaid/medicaid-uhc-community-plan)

Wellness4Me 會員：

[uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicaid/medicaid-uhc-community-wellness4me](https://uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicaid/medicaid-uhc-community-wellness4me)

UnitedHealthcare Community Plan UHC Dual Complete NY-Y001 會員：

[uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicare/2026/dual-complete-hmo-snp](https://uhc.com/communityplan/new-york/plans/medicare/2026/dual-complete-hmo-snp)

查詢按地區劃分的社會照護網路清單。位於 *Member Resources (會員資源)* > *Notices and Bulletins (通知和公告)* 下方

- 直接聯絡您的 SCN，可要求篩檢或索取更多資訊，或
- 造訪您的 SCN 網站以完成自我篩檢。

請參閱下表中的 SCN 聯絡資訊。

SCN	郡	SCN 聯絡人
Care Compass Collaborative	Broome、Chenango、Delaware、Otsego、Tioga、Tompkins	<b>607-352-5264</b> <a href="https://carecompasscollaborative.org/social-care-network">carecompasscollaborative.org/social-care-network</a> 接受篩檢：滿足 Medicaid 會員健康需求的篩檢工具   Care Compass
Forward Leading IPA	Allegany、Cayuga、Chemung、Genesee、Livingston、Monroe、Ontario、Orleans、Schuyler、Seneca、Steuben、Wayne、Wyoming、Yates	<b>315-264-9991</b> <a href="https://forwardleadingipa.org/welinkcare">forwardleadingipa.org/welinkcare</a> 接受篩檢： <a href="https://welinkcare.org/forms/ny-flipahrsn-self-screener">welinkcare.org/forms/ny-flipahrsn-self-screener</a>

SCN	郡	SCN 聯絡人
Health Equity Alliance of Long Island	Nassau、Suffolk	516-505-4434 healiny.org 接受篩檢： <a href="https://healiny.org/#selfscreening">healiny.org/#selfscreening</a>
Healthy Alliance Foundation Inc.	Albany、Columbia、Greene、Rensselaer、Montgomery、Saratoga、Schenectady、Schoharie	518-520-3211 healthyalliance.org/member 接受篩檢： <a href="https://healthyalliance.org/screening">healthyalliance.org/screening</a>
	Cortland、Herkimer、Madison、Oneida、Onondaga、Oswego	315-505-2290 healthyalliance.org/member 接受篩檢： <a href="https://healthyalliance.org/screening">healthyalliance.org/screening</a>
	Clinton、Essex、Franklin、Fulton、Hamilton、Jefferson、Lewis、St. Lawrence、Warren、Washington	518-656-8312 healthyalliance.org/member 接受篩檢： <a href="https://healthyalliance.org/screening">healthyalliance.org/screening</a>
Hudson Valley Care Coalition, Inc.	Dutchess、Orange、Putnam、Rockland、Sullivan、Ulster、Westchester	800-768-5080 hudsonvalleycare.org/services/hudson-valleys-social-care-network 接受篩檢： <a href="https://hudsonvalleycare.org/formembers/self-screener">hudsonvalleycare.org/formembers/self-screener</a>
Public Health Solutions	Manhattan、Queens、Brooklyn	888-755-5045 wholeyou.nyc/ 接受篩檢： <a href="https://wholeyou.nyc/find-services">wholeyou.nyc/find-services</a>
Staten Island Performing Provider System	Richmond	917-830-1140 statenispaps.org/social-care-network 接受篩檢： <a href="https://sipps.channels360.com/channels.community/self-survey">sipps.channels360.com/channels.community/self-survey</a>
Somos Healthcare Providers, Inc.	Bronx	833-SOMOSNY (833-766-6769) somoscommunitycare.org/social-care-network 接受篩檢： <a href="https://somos.findhelp.com">somos.findhelp.com</a>
Western New York Integrated Care Collaborative Inc.	Cattaraugus、Chautauqua、Erie、Niagara	716-431-5100 wnyscn.org 接受篩檢： <a href="https://wnyintegratedcare.findhelp.com/forms/wynintegratedcare-self-screener">wnyintegratedcare.findhelp.com/forms/wynintegratedcare-self-screener</a>

## 健康的社會決定因素

良好的健康不能僅依賴醫學檢查和治療。能夠滿足日常需求，例如獲得健康食物、安全的住房、交通和財務保障等，才是關鍵所在。如果缺少任何一項，都可能對您的健康、福祉和生活品質造成重大影響。

**UnitedHealthcare 社區資源**可為您媒合提供平價或免費支持的計劃和資源，包括：

- 家居節能改善
- 學校或工作的交通協助
- 保暖毛毯和冬季衣物



請造訪 [uhc.care/HTCommResources](https://uhc.care/HTCommResources)，  
在您的地區尋找協助。或透過  
**UnitedHealthcare 應用程式**找到我們。



### ✓ 計劃資訊

## 完成您的健康風險評估 (Health Risk Assessment, HRA)

感謝您成為 UnitedHealthcare Community Plan 的會員。為了協助我們為您找到適合您的福利和服務，我們通知您時，請務必完成簡短的調查。調查會詢問有關您健康的簡單問題。您的答案將保密，且不會影響您的福利。





# 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持。

### 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。使用任何語言尋找醫療照護人員或緊急護理中心、詢問福利問題或要求協助約診 (免付費電話)。

### 紐約州戒菸專線：1-866-NY-QUITS

(1-866-697-8487)(免付費電話)

[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、關懷的醫療照護人員，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 的高速資料、3000 分鐘通話時間和不限次數的簡訊。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，並依時完成產前護理和嬰兒健康照護而獲得獎勵 (免付費電話)。

### 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/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、住房、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**

與持照的語言治療師合作，在家舒適地進行一對一線上課程，包含每週的練習活動、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**

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**

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