



週 密 計 劃 繪 製 美 好 生 活

# Health TALK

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## 您知道嗎？

打噴嚏或咳嗽能將流感病毒傳播到  
6 英尺外。



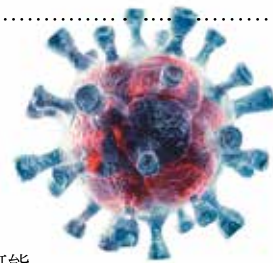
## 不得流感


抓緊時間接種疫苗

流感季節就要到了。流感傳播的很容易。流感可能讓人很難受，幾天無法上班或上學。另外，流感還可能很危險甚至致命。

接種疫苗是最佳的流感預防方法。每年秋季，每個年滿 6 個月者都應該接種流感疫苗。遵循下列幾點，有助於預防流感：

- 經常用肥皂和水洗手。另外，也可用基於酒精的洗手液。
- 除非剛剛洗完手，否則切勿用手摸眼睛、鼻子或嘴巴。
- 健康飲食、鍛煉身體、大量飲水、充足睡眠。



 **最佳疫苗接種。** 免費接種流感疫苗。家庭醫生 (PCP) 的診所是最佳接種地點。另外，也可在接受您所參加健康計劃的任何診所或醫療單位接種。請瀏覽網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)，尋找您附近的接種地點。

# 作出選擇的時間

QUEST Integration 的開放參保期為  
10月1-31日

您很快會收到夏威夷州 Med-QUEST 管理局發出一封公函，要求您選擇一項健康計劃。如果您希望繼續使用 UnitedHealthcare 這項給您帶來心安和便利服務的計劃，則什麼都不需要做。

您家人或朋友中是否有人符合 QUEST Integration 的資格要求？他們是否願意加入 UnitedHealthcare？現在機會來了。他們祇須在「U」下方填寫「X」，即可選擇 UnitedHealthcare 作為自己的健康計劃。「U」代表 UnitedHealthcare。

E ho‘oulu kākou。讓我們共同成長。  
在夏威夷，為夏威夷服務。

示例：夏威夷州 QUEST Integration 參保登記表



## 什麼是 PCP？

家庭醫生也稱 PCP，負責協助您保持健康。另外，PCP 還治療常見疾患。在大多數情形下，PCP 由醫生、執業護士或醫生助理擔任。

在非緊急狀況下，PCP 是您主要的醫療服務提供者。您的 PCP 將負責：

- 提供預防醫療服務，並傳授健康的生活方式選擇
- 鑑別和治療常見醫學病症
- 評估疾患的迫切性，告訴您哪裡是最佳的求醫地點
- 必要時，向專科醫生轉診

如您患有哮喘或糖尿病等慢性疾病，PCP 可協助您管理疾病。PCP 會與您合作，讓您能夠實現自己的個人健康目標。您是否定期去看 PCP？定期去看 PCP 是一個好習慣，理由如下：

- 能及早發現健康問題。PCP 定期安排健康檢查和檢測，有助於早期發現問題或在發病前發現問題。
- 減少去醫院和急診室的次數。PCP 瞭解您的病史和您當前的身體狀況。這可預防緊急狀況。
- 雙方建立信任。與任何關係一樣，瞭解人是需要時間的。可能祇須一次就診，醫生就能瞭解您的病史。但是，要讓 PCP 瞭解您的需求，可能要更多次就診。

如您住院，則 PCP 會到場協助辦理出院回家的手續。為防止再住院，請在出院後七天內去看 PCP。請 PCP 審查您的用藥。請就您的醫療護理和病症提出問題。

UnitedHealthcare 可提供下列協助：

- 提供 PCP 名單供您選擇
- 預約 PCP
- 向您說明赴約去見 PCP 時要帶什麼和問什麼
- 核對以確定是否需要服務協調員  
協調您的醫療服務
- 安排看 PCP 所需的接送



# 清淡食譜

## 有益心臟健康的燉四季豆菜譜

燉四季豆是假日佳餚，但是鹽、脂肪和卡路里的含量可能較高。請嚙式美國心臟協會提供的這個健康版菜譜。每份僅含 77 卡路里熱量和 138 毫克鈉，您的心臟會感謝您。



### 食材

- 1 磅冷凍四季豆（解凍）
- 10.5 盎司低鈉磨菇湯
- ½ 杯低脂酸奶油
- ½ 茶匙胡椒
- 1 個小洋蔥，切成細條
- 不粘鍋噴霧菜油
- ¼ 杯麵粉

### 做法

1. 將烤箱預熱至 350 度。
2. 取 9x13 瓷焙盤，放入四季豆、湯、酸奶油和胡椒。攪拌，充分拌勻。烤 20 分鐘。
3. 在烤製的同時，攤開洋蔥條。噴上一點噴霧菜油。
4. 在洋蔥條上灑麵粉，簸拌使洋蔥裹上麵粉。
5. 取中號平地煎鍋，噴上菜油。加熱至中高溫度。放入洋蔥，炒脆。
6. 從烤箱中取出瓷焙盤，加入 ½ 的洋蔥，攪勻。
7. 剩下的一半洋蔥灑在面上，放回烤箱再烤 5 分鐘。

8 人份



**清淡飲食。** 請訪問網站 [Heart.org](http://Heart.org)，查閱更多食譜和對心臟健康有好處的養生知識。

## 孩子長大了

青少年可以開始學習成為醫療護理的消費者。參與自己的醫療管理，對青少年建立自尊和提高獨立性有幫助。家長可向青少年傳授醫療保健的技能，例如：

- 預約醫生和牙醫
- 書面列出就醫時要問的問題
- 與醫生交談
- 填寫表格
- 瞭解藥物

青少年的醫療需求有別於幼兒。您的小孩十幾歲了，也許可以不再看兒科醫生，而是去看給成年人看病的家庭醫生。您的女兒可能需要去看專門給女性看病的醫生，例如婦科/產科醫生。



**我們能幫忙。** UnitedHealthcare Community Plan 可協助您的十幾歲小孩選擇適當的醫生。請給會員服務部打電話或訪問網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)。





## 我們以您的 語言交流



This document has important information from UnitedHealthcare Community Plan. You can request this written document to be provided to you only in Ilocano, Vietnamese, Chinese (Traditional) and Korean. If you need it in another language you can request to have it read to you in any language. There is no charge. We also offer **large print**, braille, sign language and audio. Call us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Daytoy a dokumento ket naglaon iti importante nga impormasion manipud iti UnitedHealthcare Community Plan. Mabalinyo a kiddawen a maisurat daytoy a dokumento iti Ilocano. Awan ti bayadna. Mabalinyo a kiddawen a maibasa daytoy kadakayo. Idiyami pay ti **dadakkel a letra**, braille, sign language ken audio. Tawagandakami nga awan bayadna iti **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

Tài liệu này có thông tin quan trọng từ UnitedHealthcare Community Plan. Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng tiếng Việt. Dịch vụ này là miễn phí. Quý vị có thể nhờ người khác đọc cho mình nghe. Chúng tôi cũng có bản **chữ in lớn**, chữ braille, ngôn ngữ ký hiệu và băng thâu. Xin gọi cho chúng tôi theo số miễn phí **1-888-980-8728 (TTY 711)**.

本文件包含來自 UnitedHealthcare Community Plan 的重要資訊。您可向我們索取本文件的繁體中文版。此為免費服務。您可請我們將本文件朗讀給您聽。我們亦提供**大字版**、盲文版、手語及語音版。請致電免費電話 **1-888-980-8728** 與我們聯絡（聽障專線 [TTY] 711）。

본 문서에는 UnitedHealthcare Community Plan에 대한 중요 정보가 담겨있습니다. 한국어로 작성된 이 문서를 요청하실 수 있습니다. 이 서비스는 무료입니다. 이를 귀하께 읽어드릴 수 있습니다. **큰 활자체**, 점자, 수화 및 오디오 서비스도 제공됩니다. 수신자 부담 전화번호 **1-888-980-8728**번으로 전화주십시오(TTY 청각 장애용 전화기: 711).



## 資源領地

**Member Services (會員服務中心)** 以任何語言免費查找醫生、詢問福利問題或提出投訴 (免費電話)。  
**1-888-980-8728 (打字電話 711)**

**NurseLine (護士熱線)** 護士每週 7 天, 每天 24 小時免費提供健康建議 (免費電話)。  
**1-888-980-8728 (打字電話 711)**

**Our website (我們的網站)** 無論在什麼地方, 都可以查找醫生、閱讀「會員手冊」或檢視醫保卡。  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**QuitLine (戒菸熱線)** 免費獲取戒菸幫助 (免費電話)。  
**1-800-QUIT-NOW (打字電話 711)**  
**smokefree.gov**

**National Domestic Violence Hotline (全國家庭暴力熱線)** 致電熱線, 獲取在免費與保密的條件下提供的關於家庭暴力的幫助 (免費電話)。  
**1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)**  
**thehotline.org**