



# HealthTALK

2019 年冬季

 **UnitedHealthcare**  
Community Plan  
**聯合健康保險**  
社區健保計劃

## 您有什麼看法？

還有幾個星期，您可能會收到郵寄來的一份調查問卷，即「UnitedHealthcare Community Plan」滿意度調查問卷。如果您收到調查問卷，請填寫後寄回。我們會為您的答卷結果保密。您的意見有助於我們改善這項健康計劃。

## 與流感鬥爭。

到了每年接種流感疫苗的時候了。

流感病毒很常見。流感病毒可導致嚴重問題乃至死亡。每年注射一次流感疫苗是最佳的防範方式。您和您 6 個月及以上的小孩每年都應該接種流感疫苗。

流感季節最早可能在 10 月份就開始。每個流感季都不相同，因此流感對人的影響可能也不同。甚至身體健康的人可能因流感而得重病，並傳播給他人。接種疫苗的人越多，透過人群傳播而感染流感的人就越少。



**最值得打的疫苗。** 流感疫苗免費。接種流感疫苗的最佳場所是家庭醫生（PCP）的診所。此外，可在任何接受您醫保計劃的診所或醫療機構接種流感疫苗。要瞭解更多資訊，致電會員服務部的免費電話，電話號碼見醫保卡背面。請訪問網站 [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) 或使用 UnitedHealthcare 的 **Health4Me®** 應用來查找您附近的疫苗接種地點。

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

AMC-049-HI-CAID-CHI CSHI19MC4402403\_000

## 90 天用量福利。

您的健康計劃現在為部分藥物承保一次配藥 90 天用量。這樣就不需要每個月續配。

如果您想獲得這項福利：

- 諮詢醫生，了解您所服的藥物是否有資格獲得這項福利。如果有，醫生可為您開 90 天用量的新處方。
- 諮詢藥劑師。藥劑師可打電話請醫生開 90 天用量的新處方。

藥房福利承保規則依然適用。90 天用量福利僅限受保藥物。要了解更多細節，請參閱藥房承保規則。



### 我們為您提供保險。

要確定哪些藥物包括在內，請致電會員服務部的免費

電話號碼 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。



## 不要讓鉛進入體內。

兒童是我們的重中之重。

您是否知道，鉛中毒可能導致腦損傷、生長發育遲緩以及學習、行為及語言問題？美國疾病控制中心指出，鉛的來源可能包括：

- 運動場上舊的人工草皮。
- 從墨西哥進口的糖果。
- 東印度、印度、中東、西亞和西裔文化使用的民間藥物。
- 玩具首飾。
- 其他國家製造或上代傳下來的玩具。
- 水（源自管道中的鉛）。
- 釣魚用的鉛墜。
- 1978 年前生產的油漆。

您可採取措施來防止鉛中毒：

- 小孩 2 歲前務必做一次鉛篩檢。
- 如懷疑生活中接觸到了鉛，請去找家庭醫生（PCP）。
- 定期給小孩洗手，清洗小孩的玩具。
- 不要讓小孩接觸剝落的油漆或任何塗有鉛基油漆的物品。
- 每 2 至 3 個星期清理一次地板和窗戶。家中粉塵可能含鉛，因此務必用濕布或濕拖把，以防揚起含鉛粉塵。



**注意安全。** 要瞭解更多資訊，請瀏覽夏威夷州衛生廳兒童鉛中毒預防網站

[health.hawaii.gov/cshcn/leadpp](http://health.hawaii.gov/cshcn/leadpp)。

## 應對 COPD。

慢性阻塞型肺病 (COPD) 是一類肺部疾病的合稱。它包括肺氣腫和慢性支氣管炎。生活方式的改變可能有助於應對 COPD。下列方式可能有助於緩解症狀：

1. **不要吸菸**。禁止他人在您家中吸菸。
2. **避免粉塵和煙塵**。空氣品質欠佳的日子要呆在室內。
3. **如醫生要求每年打一次流感疫苗，則遵醫囑**。向醫生諮詢肺炎疫苗。
4. **遠離病菌**。經常洗手。



5. **維持健康的體重**。均衡飲食，堅持鍛煉。
6. **遵醫囑服藥**。您可能需要使用吸入劑和藥丸。還可能需要吸氧。請與醫生合作確保您理解用什麼藥、如何用藥以及何時用藥。



**輕鬆呼吸**。如您有 COPD 或其他慢性病，我們可提供幫助。我們提供疾病管理計劃。這些計劃可協助您管理病症。要瞭解更多資訊，致電會員服務部的免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。

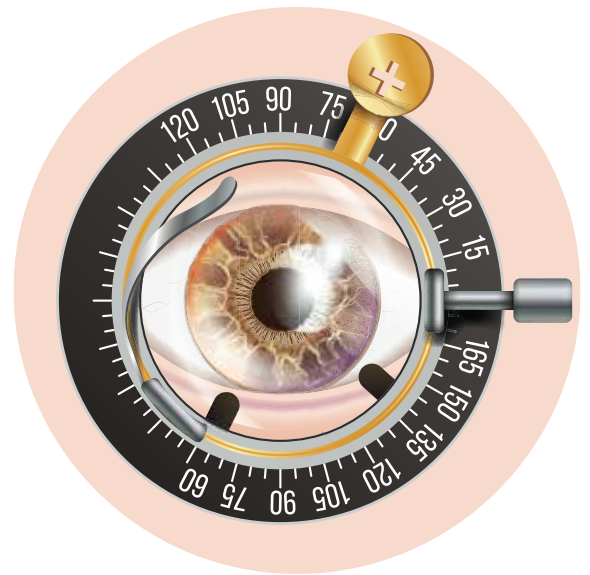
## 看這裡。

莫讓糖尿病奪去您的視力。

糖尿病視網膜病變是糖尿病的常見併發症。此病會傷害眼睛中的血管。在血管受損變得嚴重之前，極少會有症狀。治療可防止惡化。但是，治療無法逆轉已經發生的視力損失。

這就是為什麼每年的糖尿病眼睛檢查如此重要。該檢查可在出現症狀之前捕捉到問題。檢查很快並且無痛。

糖尿病患者患眼睛疾病的風險也較高，包括白內障和青光眼。控制好糖尿病有助於預防視力損失。



**預約眼睛檢查**。如您患有糖尿病或其他慢性病，我們可提供協助。我們提供疾病管理計劃。此類計劃可協助您管理病症，確保獲得所需的醫療服務。要瞭解更多資訊，致電免費電話 **1-888-980-8728**，打字電話 **711**。我們還可協助您找到醫生以預約眼睛檢查。



## 資源領地。

**Member Services:** 尋找醫生、諮詢福利問題或投訴，任何語言均可。求助應對精神健康或物質濫用問題（免費電話）。

**1-888-980-8728，打字電話 711**

**Our website and app:** 無論您身在何處，均可尋找醫生、閱讀「會員手冊」或查閱您的醫保卡。

**myuhc.com/CommunityPlan  
Health4Me®**

**NurseLine<sup>SM</sup>:** 每週 7 天、每天 24 小時從護士處獲取健康諮詢（免費電話）。

**1-888-980-8728，打字電話 711**

**Text4baby:** 每週透過行動電話免費接收與您妊娠階段相對應的文字簡訊。發簡訊 **BABY** 或 **BEBE** 至 **511411**。然後輸入參與者代碼 HFS。

**Hawai'i Tobacco Quitline:** 獲取免費的戒菸協助（免費電話）。

**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)  
hawaiiquitline.org**

**National Domestic Violence Hotline:** 每週 7 天、每天 24 小時獲得支援、資源和建議（免費）。

**1-800-799-SAFE，  
打字電話 1-800-787-3224  
thehotline.org**

# 在掌控之中。

密切關注您的糖尿病。

糖尿病患者一定要重視健康。定期檢查有助於您瞭解病情。您最近是否做了下面這些檢查？

- **A1c 血液檢查：**此項實驗室檢查反映最近 2 到 3 個月血糖的控制情況。瞭解 A1c 有助於您確定需要怎麼做才能將血糖穩定地控制在目標水平，或努力降至目標水平。每年做 A1c 檢查 2 到 4 次。
- **HDL (好膽固醇)：**糖尿病往往導致好膽固醇水平降低，壞膽固醇水平升高。瞭解膽固醇水平有助於您控制膽固醇。這對心臟健康很重要。男性 HDL 應超過 40，女性應超過 50。每年做此檢查一次。
- **腎功能：**糖尿病可能損傷腎臟。這項檢查可確定您的腎功能是否正常。每年做一次腎功能檢查。
- **散瞳檢查：**高血壓能致盲。在這項檢查中，眼科醫生會檢查您眼睛的內部，以有助於發現您沒有注意到的問題。每年做一次散瞳檢查。

 **協助安排檢查。** 這些檢查均在承保範圍內。如您需要協助預約或找醫生，請致電會員服務部的電話 **1-888-980-8728，打字電話 711**。此外，也可使用應用程式 **Health4Me**。





UnitedHealthcare Community Plan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate, exclude people, or treat people differently because of:

- Race
- National Origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex

UnitedHealthcare Community Plan provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:

- Qualified sign language interpreters
- Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)

UnitedHealthcare Community Plan provides free language services to people whose primary language is not English, such as:

- Qualified interpreters
- Information written in other languages

If you need these services, contact us toll-free at **1-888-980-8728 (TTY: 711)**.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has failed to provide these services or discriminated in another way, you can file a grievance with:

Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare  
Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Civil Rights Coordinator UnitedHealthcare is available to help you.

You can also file a grievance with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail or phone at:

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
**1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

(English) Do you need help in another language? We will get you a free interpreter. Call <b>1-888-980-8728</b> to tell us which language you speak. (TTY: <b>711</b> ).
(Cantonese) 您需要其它語言嗎? 如有需要, 請致電 <b>1-888-980-8728</b> , 我們會提供免費翻譯服務 (TTY: <b>711</b> ).
(Chuukese) En mi niit alilis lon pwal eu kapas? Sipwe angei emon chon chiaku ngonuk ese kamo. Kokori <b>1-888-980-8728</b> omw kopwe ureni kich meni kapas ka ani. (TTY: <b>711</b> ).
(French) Avez-vous besoin d'aide dans une autre langue? Nous pouvons vous fournir gratuitement des services d'un interprète. Appelez le <b>1-888-980-8728</b> pour nous indiquer quelle langue vous parlez. (TTY: <b>711</b> ).
(German) Brauchen Sie Hilfe in einer anderen Sprache? Wir koennen Ihnen gern einen kostenlosen Dolmetscher besorgen. Bitte rufen Sie uns an unter <b>1-888-980-8728</b> und sagen Sie uns Bescheid, welche Sprache Sie sprechen. (TTY: <b>711</b> ).
(Hawaiian) Makemake `oe i kokua i pili kekahi `olelo o na `aina `e? Makemake la maua i ki`i `oe mea unuhi manuahi. E kelepona <b>1-888-980-8728</b> `oe ia la kaula a e ha`ina `oe ia la maua mea `olelo o na `aina `e. (TTY: <b>711</b> ).
(Ilocano) Masapulyo kadi ti tulong iti sabali a pagsasao? Ikkandakayo iti libre nga paraipatarus. Awaganyo ti <b>1-888-980-8728</b> tapno ibagayo kadakami no ania ti pagsasao nga ar-aramatenyo. (TTY: <b>711</b> ).
(Japanese) 貴方は、他の言語に、助けを必要としていますか？ 私たちは、貴方のために、無料で通訳を用意できます。電話番号の、 <b>1-888-980-8728</b> に、電話して、私たちに貴方の話されている言語を申し出てください。 (TTY: <b>711</b> ).
(Korean) 다른언어로 도움이 필요하십니까? 저희가 무료로 통역을 제공합니다. <b>1-888-980-8728</b> 로 전화해서 사용하는 언어를 알려주십시오 (TTY: <b>711</b> ).
(Mandarin) 您需要其它语言吗? 如有需要, 请致电 <b>1-888-980-8728</b> , 我们会提供免费翻译服务 (TTY: <b>711</b> ).
(Marshallese) Kwoj aikuij ke jiban kin juon bar kajin? Kim naj lewaj juon am dri ukok eo ejjelok wonen. Kirtok <b>1-888-980-8728</b> im kwalok non kim kajin ta eo kwo melele im kenono kake. (TTY: <b>711</b> ).
(Samoan) E te mana'o mia se fesosoani i se isi gagana? Matou te fesosoani e ave atu fua se faaliliu upu mo oe. Vili mai i le numera lea <b>1-888-980-8728</b> pea e mana'o mia se fesosoani mo se faaliliu upu. (TTY: <b>711</b> ).
(Spanish) ¿Necesita ayuda en otro idioma? Nosotros le ayudaremos a conseguir un intérprete gratuito. Llame al <b>1-888-980-8728</b> y díganos que idioma habla. (TTY: <b>711</b> ).
(Tagalog) Kailangan ba ninyo ng tulong sa ibang lengguwahe? Ikukuha namin kayo ng libreng tagasalin. Tumawag sa <b>1-888-980-8728</b> para sabihin kung anong lengguwahe ang nais ninyong gamitin. (TTY: <b>711</b> ).
(Tongan) 'Oku ke fiema'u tokoni 'iha lea makehe? Te mau malava 'o 'oatu ha fakatonulea ta'etotongi. Telefoni ki he <b>1-888-980-8728</b> 'o fakaha mai pe koe ha 'ae lea fakafonua 'oku ke ngaue'aki. (TTY: <b>711</b> ).
(Vietnamese) Bạn có cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ khác không ? Chúng tôi sẽ yêu cầu một người thông dịch viên miễn phí cho bạn. Gọi <b>1-888-980-8728</b> nói cho chúng tôi biết bạn dùng ngôn ngữ nào. (TTY: <b>711</b> ).
(Visayan) Gakinahanglan ka ba ug tabang sa imong pinulongan? Amo kang mahatagan ug libre nga maghuhubad. Tawag sa <b>1-888-980-8728</b> aron magpahibalo kung unsa ang imong sinulti-han. (TTY: <b>711</b> ).