



HealthTALK

2020 年秋季

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

戒菸計劃。

您知道每天抽一包菸的人，平均每年花費超過 \$2,000 購買香菸嗎？而有將近 70% 的吸菸者說他們想要完全戒菸。把錢省下來用在更重要的事情上，並讓您更健康。在適當的協助下，您現在就可以永久戒菸。相關資源可在加州吸菸者協助專線網站取得：nobutts.org。



istock.com: zoom-zoom

乳房攝影可拯救生命。

不要害怕這個篩檢。

許多罹患乳癌的女性都沒有症狀，這就是為什麼定期乳癌篩檢如此重要的原因。乳房攝影是用於檢查乳癌的乳房 X 光檢查，女性從 50 歲開始應每 2 年檢查一次。

您可能聽過做乳房攝影會感到不舒服。在 X 光攝影期間，您可能會因為 2 片夾板壓平乳房而感到有些壓力或疼痛。但檢查十分快速，且任何不適感很快就會消失。不要害怕安排篩檢，它可以拯救您的性命！



安排篩檢。如果對於乳房攝影有任何疑慮，請撥打免付費電話 **1-866-270-5785**，TTY 711 與我們聯繫。我們也可以協助預約掛號或尋找醫生。

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 30449
Salt Lake City, UT 84131-0449

CSCA20MC4646320_003

AMC-058-CA-CAID-CHINESE

istock.com: skynesher



遠距醫療門診。

最近如果要去見醫生，您可能會有疑慮。但是持續與醫療照護人員會面與保持健康十分重要。安排遠距醫療門診可讓您在家以安全舒適的方式進行門診。如果有緊急需求，您也能夠與醫生在線上會面，每週 7 天，每天 24 小時。

什麼是遠距醫療？

遠距醫療是醫生使用電腦、平板電腦或手機進行門診，您不必前往醫生的辦公室看診。詢問您的醫生是否提供遠距醫療服務。遠距醫療非常適合：

- 詢問症狀相關問題。
- 獲得可協助管理健康狀況的建議。
- 獲取處方藥並寄送到藥房。

如果不確定遠距醫療是否為您的最佳選擇，請先撥打免付費電話給 NurseLine 獲得建議。每週 7 天，每天 24 小時都提供護理師服務。只需撥打免付費電話 **1-866-270-5785**，TTY 711 即可。



照顧好您的心理健康。

生活中充滿不確定性時，感到焦慮、壓力或沮喪是很自然的事。以下是在壓力期間如何自處的 5 點秘訣。

- 1. 規律的生活方式。**每天規律的進行各項日常活動。有計劃地運動、與他人互動及進行日常工作。
- 2. 嘗試讓人放鬆的活動。**找些有助於抒解壓力的事物。嘗試深呼吸、做伸展運動或冥想。繪圖或著色也可以靜心。
- 3. 保持聯繫。**可以向朋友、家人或醫療照護人員尋求情感或其他支援。使用科技保持聯繫。如果無法碰面，可以使用視訊聊天與人「見面」。
- 4. 設定界限。**雖然獲得最新的可靠資訊很重要，但是如果您感到焦慮不安，應該限制觀看和閱讀新聞的時間。
- 5. 保持健康習慣。**身體健康是心理健康的重要部分。避免吸菸、飲酒或使用其他藥物作為抒解壓力的方式。獲得充足的休息和身體活動。



保重自己。前往 LiveandWorkWell.com 尋找文章、自我照護工具、護理人員以及更多的心理健康和物質使用資源。您也可以撥打免付費服務專線 **1-866-342-6892**，TTY 711。

測試您的 COVID-19 和流感智商。

了解迷思和事實。

我們向 UnitedHealthcare Community Plan 成員提出挑戰免費醫療線上遊戲 Trivia Outbreak 中的冷知識遊戲。您可以透過娛樂、運動、歷史等方面的知識獲得高分。首先在下面測試您對流感和 COVID-19 迷思的知識。然後瀏覽 [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://www.TriviaOutbreak.myuhc.com) 玩線上遊戲。

對或錯？

1 COVID-19 主要透過與表面接觸傳播。

錯。COVID-19 主要透過人與人傳播。它透過人們在打噴嚏、咳嗽或說話時，在空氣中散播的呼吸飛沫傳播。

2 如果去年接種過流感疫苗，今年仍需接種。

對。流感疫苗提供的免疫保護力會隨著時間降低。6 個月以上的嬰幼兒和成人，每年都應接種一次流感疫苗。

隨著秋冬將至，千萬別忘了季節性流感。請務必在這個季節接種流感疫苗。接種流感疫苗有助於保護您和社區居民避免生病。

3 洗手至少 20 秒才會有效。

對。每次從公共場所回家時，至少洗手 20 秒。擤鼻涕、打噴嚏或咳嗽後也要洗手。洗手時試著在腦中從頭到尾唱兩次「生日快樂」歌。這可以確保您至少洗手 20 秒。

4 乾洗手比傳統肥皂更有效，因為含有酒精。

錯。洗手是黃金標準。它比乾洗手更能有效去除和殺死手上的病毒和細菌。當您無法使用肥皂和水時，可以考慮選擇攜帶乾洗手。



這是最好的疫苗。接種流感疫苗無須付費。您可以在主治醫生 (PCP) 辦公室接種疫苗，或在接受計劃的任何診所或藥房接種疫苗。要尋找最接近您的地點，請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](https://www.myuhc.com/CommunityPlan)。

資源區。

會員服務部：以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

1-866-270-5785, TTY 711

我們的網站：無論身在何處，都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的身分證。

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine：從護理師那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711

加州吸菸者協助專線：免費協助您戒菸 (免付費)。

1-800-NO-BUTTS

nobutts.org

Live and Work Well：尋找文章、自我照護工具、護理人員以及更多的心理健康和物質使用資源。

LiveandWorkWell.com

運輸：若要取得任何健康計劃或 Medi-Cal 承保服務的運輸，請在預約前至少 3 個工作天與我們連絡。或在您有緊急預約時，盡快致電給您。

1-866-270-5785, TTY 711

1-844-772-6623

案例管理：需求較複雜的會員可獲得電話和家庭訪視、衛教、社群資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711

健康教材資源庫：請於以下網址存取和下載各種保健主題的健康教材：**UHCCommunityPlan.com/CA**。如有需要，可申請大型印刷、布拉耶點字法或其他語言。

偏好使用電子郵件？致電會員服務部並提供您的電子郵件地址，我們就會直接傳送重要健康計劃資訊到您的收件匣 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711



義大利麵派對。

試試這份美味的食譜。

利用這份適合家庭的食譜，製作晚餐要享用的義大利麵。加入車輪麵和冷凍菠菜與堅果等簡單的食材，絕對不會出錯。本食譜為 6 人份 (可能會有剩)。

食材。

- 1 磅車輪義大利麵 (可以使用其他形狀和/或無麩質義大利麵替代)
- 3 大匙橄欖油
- 3 大匙切片大蒜 (8-10 瓣)
- ½ 茶匙猶太鹽
- 1 茶匙紅辣椒碎片
- 1 磅冷凍菠菜 (先解凍)
- ½ 杯現刨帕瑪森起司
- 2 大匙烤松子 (如果沒有松子，可改用杏仁或腰果)

烹調方法。

1. 依照包裝上的指示烹調義大利麵。
2. 如果使用的是生堅果，請在可微波的盤子上撒一層堅果。以全火微波 1 分鐘。攪拌堅果，並以每 30 秒的頻率繼續微波加熱，直到堅果呈現金黃色。此步驟可以於烹調前先完成。
3. 煮義大利麵的同時，在平底鍋中以中火加熱橄欖油。加入大蒜、鹽和紅辣椒碎片。烹煮直到大蒜開始呈現金黃色 (約 3 分鐘)。
4. 加入菠菜並混合攪拌直到熟透。
5. 加熱菠菜時，瀝乾義大利麵並保留 1 杯煮麵水。將熱的煮麵水倒入平底鍋，再放入瀝乾的義大利麵並攪拌混合。上面撒上帕瑪森起司和烤堅果。

營養成分 (每份): 313 卡路里、12 公克蛋白質、46 公克碳水化合物 (4 公克纖維)、9 公克脂肪 (2 公克飽和脂肪、7 公克單元/多元不飽和脂肪)、268 毫克鈉

COVID-19

來自 UnitedHealthcare 的冠狀病毒 (COVID-19) 重要資訊

您的健康與福祉是我們的首重之事。正因如此，我們想要確保您掌握有關冠狀病毒 (COVID-19) 的最新資訊。我們和疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 合作並遵循其所提供的最新資訊。我們也與州政府及地方政府的公共衛生部門保持聯繫。如欲查看與預防措施、承保範圍、護理及支援有關的最新資訊和資源，請瀏覽 UHCCommunityPlan.com/covid-19。

我該如何保護自己免於感染 COVID-19？

預防疾病最有效的方式就是避免與該病毒接觸。和任何潛在疾病（如流感）一樣，遵循有效的預防措施非常重要，其中包括：

- 使用肥皂和水洗手至少 20 秒鐘，或者如果沒有肥皂和水，則使用至少含有 60% 酒精的酒精潔手消毒液。
- 請勿在沒有洗手的情況下觸摸您的眼睛、鼻子和嘴巴。
- 盡量遠離可能生病的人士。
- 不要與病人共用杯子或餐具。
- 清潔和消毒經常碰觸的表面。
- 當您咳嗽或打噴嚏時，使用面紙遮掩您的口鼻，然後將面紙丟進垃圾桶中。
- 雖然流感預防針不能預防 COVID-19，其仍可以保護您自己免於感染流感。請與您的主要護理提供者聯絡並預約施打流感預防針。

隨時掌握最新建議：

- 如欲查看有關 COVID-19 的最新資訊，請瀏覽 CDC 的 COVID-19 網頁 cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



正確洗手五步驟

洗手是保護自己及家人免於生病的最有效方式。在 Covid-19 疫情全球大流行的期間，保持雙手清潔對協助預防病毒傳播而言格外重要。

洗手非常簡單，且是預防細菌傳播的最有效方式之一。清潔雙手可以防止細菌在人與人之間傳播及在整個社區傳播，從您的住家和工作場所到托兒設施和醫院。

請每次都遵守以下五個步驟

1. 使用乾淨流動的水（溫水或冷水）將雙手打溼，將水龍頭關起並塗抹肥皂。
2. 搓揉沾有肥皂的雙手使您的雙手都沾滿肥皂泡沫。使用肥皂泡沫清洗您的手背、指間以及指甲縫。
3. 搓揉您的雙手至少 20 秒鐘。需要計時器嗎？哼唱「生日快樂」歌重頭到尾兩次。
4. 在乾淨流動的水下徹底沖洗您的雙手。
5. 使用乾淨的毛巾將手擦乾或者讓手風乾。

透過 [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing) 網站進一步瞭解正常洗手方式。



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 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).
- Provides 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

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 the toll-free member phone number on your health plan member ID card, TTY **711**, 7 a.m. – 7 p.m., Monday – Friday.

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Spanish

ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición los servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-866-270-5785, TTY: 711**번으로 전화해 주십시오.

Traditional Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電**1-866-270-5785, TTY: 711**

Simplified Chinese

请注意：如果您不会说英语，您可以免费获取语言帮助服务。请致电**1-866-270-5785（听障专线：711）**

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք **1-866-270-5785, TTY: 711**

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-866-270-5785, TTY: 711**

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. با **TTY: 711, 1-866-270-5785** تماس بگیرید.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-866-270-5785, TTY: 711** まで、お電話にてご連絡ください。

Mon-Khmer

ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតល្អូល គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ
ទូរស័ព្ទ **1-866-270-5785, TTY: 711**

Hmong

LUS QHIA: Yog tias koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj. Hu rau
1-866-270-5785, TTY: 711.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।
1-866-270-5785, TTY: 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث، فاذكر اللغة، حيث إن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجانًا. اتصل بالرقم
1-866-270-5785 الهاتف النصي **711**.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।
1-866-270-5785, TTY: 711 पर कॉल करें।

Thai

โปรดทราบ: หากท่านพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ มีบริการให้ความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่ท่านโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย
โทร **1-866-270-5785, TTY: 711**.

Laotian

ໂປດຊາບ: ຖ້າວ່າ ທ່ານເວົ້າພາສາ ລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາ, ໂດຍບໍ່ເສັຽຄ່າ, ແມ່ນມີພ້ອມໃຫ້ທ່ານ. ໂທ
☎ **1-866-270-5785, TTY: 711**