



HealthTALK

2020 年秋季



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。前往 quitnow.net 獲得資源。



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 1-877-542-8997，TTY 711 與我們聯繫。我們也可以協助預約掛號或尋找醫生。



遠距醫療門診。

最近如果要去醫生，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。只需撥打免費電話 **1-877-543-3409**，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](https://www.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://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。



SmartHealth Expansion Pilot

部分 Apple Health (Medicaid) 成員可以使用此自願保健計劃。

衛生保健局 (Health Care Authority, HCA) 正尋求解決之道，希望能在 COVID-19 疫情大流行期間為華盛頓州最易受感染的族群提供協助。為因應這些人口日益增多的心理、生理和情感需求，HCA 透過與 SmartHealth 進行的領航員 (Pilot) 計劃，為 Apple Health 客戶提供健康和保健資源及活動的使用權。由於可用的授權數量有限，只有選定的成員能參與此領航員 (Pilot) 計劃。以下為詳細資料：

什麼是 SmartHealth？

SmartHealth 是華盛頓州的自願保健計劃，在您邁向健康的旅程中提供支援。它使用安全且易於使用的網站，並提供各種活動。

誰符合使用資格？

SmartHealth 提供給選定的 Apple Health (Medicaid) 符合資格成年人 (年齡在 19 至 64 歲之間)，以及金 (King)、斯諾克米西 (Snohomish)、皮爾斯 (Pierce) 與斯波坎 (Spokane) 等郡在檔案中具有有效電子郵件地址的孕婦。這並非新的 Medicaid 福利。這是由 HCA 和 Limeade (SmartHealth 廠商) 為應對 COVID-19 疫情大流行所執行的領航員 (Pilot) 專案，因此可用的授權有限。

成員如何得知是否被邀請參與計劃？

符合計劃資格的成員將會收到邀請電子郵件。

有哪些可用的活動類型？

SmartHealth 提供各種有趣的活動協助您達到保健目標，例如能睡得更好、飲食更健康和減輕壓力。無論您是嘗試新事物或是為已經在進行的活動增添新內容，SmartHealth 都能為每個人提供協助。

使用者可以使用 SmartHealth 多久時間？

如果使用者符合資格，將可使用到 2020 年 12 月 31 日為止。

使用者如何使用 SmartHealth？

使用者可以瀏覽 smarthealth.hca.wa.gov 或是下載 iOS 版或 Android 版 Limeade 應用程式。輸入代碼「SmartHealth」即可開始使用。

有任何問題？請撥打 1-855-750-8866 聯絡 Limeade 客戶服務。或傳送電子郵件到 support@limeade.com

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。

1-877-542-8997 · 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)。

1-877-543-3409 · TTY 711

Quit For Life：免費協助您戒菸 (免付費)。

1-866-784-8454 · TTY 711

quitnow.net

Healthy First Steps：在整個懷孕期間獲得支援。獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。

1-800-599-5985 · TTY 711

UHHealthyFirstSteps.com

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

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)。

1-877-542-8997 · TTY 711

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 all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

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

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711