



iStock.com: Martinn

2020 年夏季

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

知道該去何處。

何時該去急診室 (ER)? 視您的症狀嚴重程度而定。如果是您無法控制的症狀, 像是呼吸困難或視力喪失, 請前往 ER。如果是其他方面受到傷害, 您的主治醫生 (PCP) 或緊急護理中心可能是提供您所需照護的最好選擇。請瀏覽

[uhc.com/knowwheretogoforcare](https://www.uhc.com/knowwheretogoforcare)
以進一步了解。



iStock.com: filio

園藝技能。

園藝有助於減輕壓力和焦慮。

蓋洛普最近的一項調查顯示, 55% 的美國人在一天中的某些時間點會感受到壓力。如果您感到有壓力, 可以考慮園藝活動。有時稱為「園藝療法」, 園藝可以:

- 減輕壓力和焦慮症狀。
- 幫助您專注於更正面的想法。
- 提高注意力。

如果您沒有自己的室外園藝空間, 可以使用室內專用的花盆。嘗試從容易種植的香草開始, 例如羅勒、細香蔥或薄荷。然後在您的下一餐使用它們!



iStock.com urfingues



紓壓。要進一步了解您的行為健康福利, 請致電會員服務部
1-866-270-5785, TTY 711。

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



iStock.com: monkeybusinessimages, tisz

細微的變化。


如何發現皮膚癌。

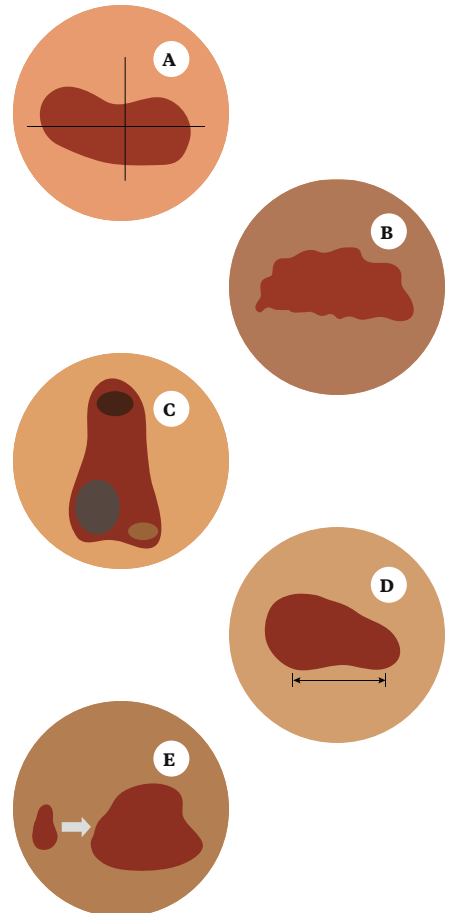
您知道皮膚癌是美國最常見的癌症嗎？任何人都會得皮膚癌，與膚色無關。好消息是，只要及早發現，絕大多數的皮膚癌都可以治療。

知道該留意的地方很重要。如果發現痣有所變化或皮膚上出現新的斑點，請記得觀察以下幾點 (ABCDE)：

- A. Asymmetry (不對稱)：**左右大小不一。
- B. Border (邊緣)：**邊緣不規則、鋸齒狀或不清楚。
- C. Color (顏色)：**不同區域出現不同的顏色，例如棕色、棕褐色、紅色或黑色。
- D. Diameter (直徑)：**直徑大於 ¼ 英寸。
- E. Evolution (演變)：**大小、形狀、顏色、高度或任何其他特徵出現變化。

保護皮膚並減少演變成皮膚癌的風險，外出時塗抹防曬霜簡單又有效。請使用廣效、防水且防曬係數 (SPF) 為 30 或更高的防曬霜。每 2 小時重新塗抹一次。這有助於保護您的皮膚免受陽光紫外線 (UV) 傷害。

 **求助專科醫生。** 如果發現這些細微的皮膚變化，應該請醫生為您做檢查。您的主治醫生 (PCP) 可能可以進行皮膚檢測和皮膚切片檢查。或者，如果需要的話，您的 PCP 可以將您轉診給專科醫生。要進一步了解您的福利，請致電會員服務部免付費電話 **1-866-270-5785**，TTY **711**。或瀏覽我們的網站：myuhc.com/CommunityPlan。



有益健康的家庭野餐。

讓下次野餐有趣且安全的秘訣。

要讓生活充滿樂趣和活力，戶外活動是個不錯的方法。但是由於 COVID-19 已在全美傳播，戶外活動時您可能需要採取額外措施，才能保護家人的安全和健康。如果您計劃在今年夏天安排家庭野餐，請盡量減少團體人數，以免傳播病菌。以下提供更多秘訣：

清爽的配菜。

無論是做燒烤、三明治或小點心及開胃菜，新鮮的沙拉是任何夏季餐點的完美搭配。我們簡單的夏季沙拉食譜以黃瓜和櫻桃番茄為特色，富含營養而且味道鮮美。您可以在以下網址找到完整的食譜：
healthtalksiderecipe.myuhc.com

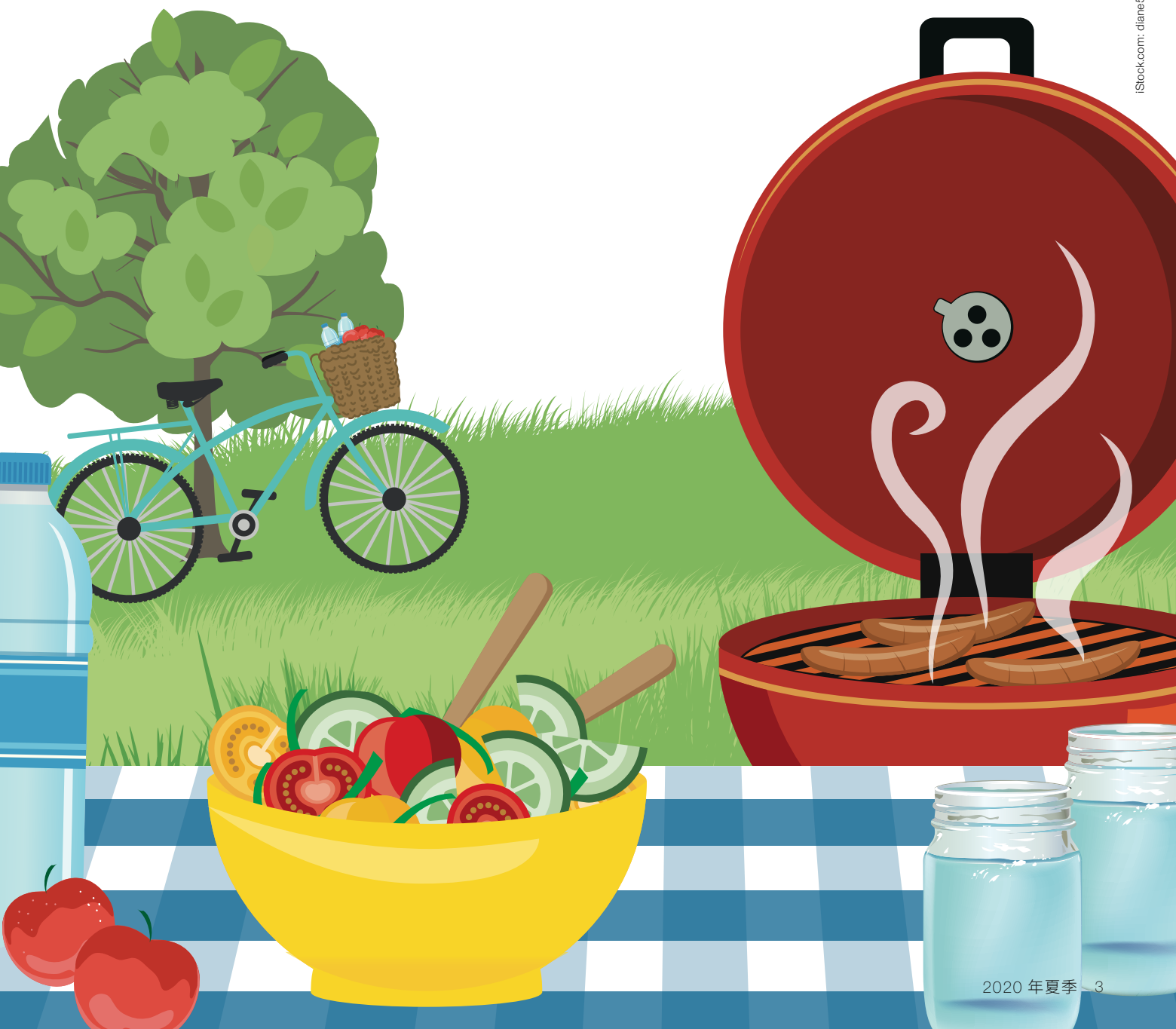
多喝水。

水對人體是不可或缺的。保持充足的水分，對身體有好處。有些人發現在冷水或蘇打水加入檸檬或莓果之後，會讓人想暢飲更多。食用富含水份的新鮮水果和蔬菜，例如西瓜或黃瓜，也是不錯的選擇。除飲用水外，請限制含糖、酒精或咖啡因的飲料。它們不是水，無法補充身體所需的水份。

多運動。

根據各種指南，6 歲以上的孩子每天至少需要 1 小時的身體活動時間。提供您一些點子，讓孩子在野餐時間活動身體。

- 步行或騎自行車去野餐。
- 玩接球或接飛盤遊戲。
- 跳繩。





iStock.com: Vesnaandjic



iStock.com: NikiLitov

資源區。

會員服務部：以任何語言尋找醫生、請求接送、提出福利問題或投訴 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711

我們的網站：無論身在何處，都可以找到醫生、閱讀您的會員手冊或查看您的身分證。

myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine：從護士那裡獲得健康建議
每週 7 天，每天 24 小時 (免費)。

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 (1-800-987-2908), TTY 711

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。

想以電子方式接收資訊？致電會員服務部並告知我們您的電子郵件地址 (免付費)。

1-866-270-5785, TTY 711

預防接種的 時間到了嗎？

確定您的孩子已施打所有需要的疫苗。

透過電話諮詢孩子的主治醫生 (PCP)，了解他們的預防接種情況，以便在下表自己逐項核對各種應該施打的疫苗。如果您的孩子要接種上述任何疫苗，請掛號。由於 COVID-19 的健康危機，許多 PCP 改變他們提供良好的兒童探訪和疫苗接種的方式。例如，可以在車內、特定位置或特定日期提供疫苗接種。

預防接種。	嬰兒施打疫苗 (出生 - 15 個月)。	幼兒 (4 - 6 歲) 的 後續疫苗施打。
HepB: B 型肝炎	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
HepA: A 型肝炎	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
DTaP: 白喉、破傷風、百日咳	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hib: B 型流感嗜血桿菌	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
IPV: 小兒麻痺症	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PCV: 肺炎球菌	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
RV: 輪狀病毒	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MMR: 麻疹、腮腺炎、德國麻疹	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Varicella: 水痘	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
流感 (每年)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



這是最棒的疫苗。如果您的孩子需要施打疫苗，請立即安排他們的 PCP 門診。如果您的 PCP 在此期間不提供疫苗接種，請撥打免付費電話 **1-866-270-5785, TTY 711** 與我們聯絡。我們將會安排另一個辦公室，確保您的孩子能如期接種疫苗。

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**