



HealthTALK

2020 夏季



将您的家庭纳入普查!

您知道美国正在进行人口普查吗?响应普查很重要,因为人口普查决定了联邦资金的支出方式。它还会影响您所在州的国会代表人数。您可以通过在线、电话或邮件等方式完成普查。前往 2020census.gov 了解详情并立即参与。



园艺减压。

园艺有助于减轻压力和焦虑。

盖洛普 (Gallup) 最近的一项调查显示, 55% 的美国人在一天中的某个时候会感到压力。当您感到压力较大时, 可以考虑进行园艺活动。园艺活动有时被称为“园艺疗法”, 可以:

- 减轻压力和焦虑症状。
- 帮助您关注更加积极的想法。
- 提高您集中注意力的能力。

如果您没有足够的空间用作室外花园, 可以使用供室内使用的花盆。您可以先从容易种植的草本植物开始, 如罗勒、香葱或薄荷。然后可以在下次做饭时用上它们!



减压。 欲详细了解您的行为健康福利, 请拨打会员服务中心的免费电话, 号码在会员身份卡的背面。

多喝水。

保持水分对身体健康很重要。这一点在夏季尤为重要，因为当室外很热时，人体很容易脱水。脱水可能导致严重的身体状况，如热衰竭或中暑。

喝水是保持水分的最佳方法。如果您不喜欢喝白开水，可以在杯中加些水果，如一片柠檬或酸橙，或新鲜或冷冻的浆果。食用水分含量高的新鲜水果和蔬菜，如西瓜或黄瓜，也是一种很好的补水方法。

大多数人应该尽量每天饮用 8 杯水。但每个人的需求是不同的。感到口渴时就喝水。

关注细微变化。


如何发现皮肤癌。

您知道皮肤癌是美国最常见的癌症吗？它可能会影响任何人，而不论肤色。好消息是，如果发现得早，几乎所有的皮肤癌都是可以治疗的。

知道观察哪些迹象很重要。如果您注意到痣的变化或皮肤上的新斑点，请记住以下五点：

- A. 不对称：**两侧不匹配。
- B. 边界：**边界不均匀、参差不齐或不清晰。
- C. 颜色：**不同区域呈现各种颜色，如：棕色、褐色、红色或黑色。
- D. 直径：**长成直径大于 ¼ 英寸。
- E. 演变：**大小、形状、颜色、高度或任何其他特征发生改变。

保护皮肤并降低患皮肤癌风险的一个简单方法就是外出时涂防晒霜。使用广谱、防水、防晒系数 (SPF) 为 30 或更高的防晒霜。每 2 小时重新涂抹一次。这有助于保护您的皮肤免受阳光中有致癌风险的紫外线 (UV) 的照射。

 **去看专科医生。** 如果注意到皮肤上出现了任何上述细微变化，您应该检查一下。您的初级医疗提供者 (PCP) 可以将您转至专科医生。欲详细了解您的福利，请拨打会员服务中心的免费电话，号码在会员身份卡的背面。或者访问我们的网站：myuhc.com/CommunityPlan。



科学饮食。

控制血糖。

根据美国糖尿病协会的调查，“我能吃什么？”是人们在被诊断出糖尿病后最常问的问题。当涉及糖尿病饮食时，应当限制或避免加糖的食物。这有助于保持血糖水平。

知道所吃食物中含有多少糖分，可以帮助您控制血糖水平。美国心脏协会建议，男性每天的糖摄入量不应超过 36 克（9 茶匙）。女性每天不应超过 24 克（6 茶匙）。

您摄入的碳水化合物的数量和种类对您的血糖水平也有很大影响。美国疾病控制与预防中心建议大多数男性每餐摄入 60 至 75 克碳水化合物，建议大多数女性每餐摄入 45 至 60 克碳水化合物。

这在现实生活中是什么概念呢？

5.3 盎司脱脂希腊酸奶

4 克（1 茶匙）糖



6 克碳水化合物



1 杯西兰花

1.5 克（ $\frac{1}{3}$ 茶匙）糖



6 克碳水化合物



8 盎司苹果汁

28 克（7 茶匙）糖



29 克碳水化合物



1 包零食大小的椒盐脆饼

1 克（ $\frac{1}{4}$ 茶匙）糖



23 克碳水化合物



8 盎司 V8 蔬菜汁

7 克（ $1\frac{3}{4}$ 茶匙）糖



9 克碳水化合物



3 块奥利奥饼干

15 克（ $3\frac{3}{4}$ 茶匙）糖



24 克碳水化合物




1 个中等大小的香蕉

14 克（ $3\frac{1}{2}$ 茶匙）糖



27 克碳水化合物



 = 1 克糖

 = 1 克碳水化合物



了解自己的健康数据。糖尿病患者每年应看 2 至 4 次医生，进行糖化血红蛋白血检。检测结果以百分比进行报告。百分比越高，您的血糖水平越高。您的糖化血红蛋白应该处于什么水平？对于大多数成年糖尿病患者来说，他们的目标是糖化血红蛋白低于 7%。对于没有糖尿病的成年人来说，糖化血红蛋白会在年度体检时进行检测。正常情况下，糖化血红蛋白水平应低于 5.7%。



锻炼理念。

不需要去健身房锻炼。

您知道吗?仅有约三分之一的美国成年人能够达到每周建议的运动量。缺乏锻炼会导致严重的健康问题,比如心脏病。

我们知道运动很重要,但并非每个人都有时间或金钱去健身房。那么,如何在不花钱购买健身器材的情况下在家锻炼身体呢?试试这些容易在较小空间完成的简单锻炼方法:

- **经典锻炼方法**,如仰卧起坐、俯卧撑、箭步蹲、深蹲和登山跑。
- **低强度举重**。如果您没有举重器材,可以使用适合用于举重的日常物品。可以是一袋土豆或者装了水的塑料壶。
- **瑜伽**。您只需要一张可以坐卧用的垫子。如果想了解一些入门的简单动作,请访问:healthtalkyoga.myuhc.com。



遇到问题?向您的初级医疗提供者(PCP)咨询适合您的锻炼计划。需要寻找新的PCP?请通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务中心。或者访问我们的网站:myuhc.com/CommunityPlan。

相关资源。

会员服务中心:可使用任何语言寻找医生、询问福利问题或进行投诉(免费)。

美国医疗补助计划(Medicaid)/儿童健康保险计划(CHIP): 1-800-493-4647, 电传 711
Wellness4Me 计划: 1-866-433-3413, 电传 711
基本保健计划(Essential Plan): 1-866-265-1893, 电传 711

我们的网站:随时随地查找服务提供者、阅读会员手册或查看会员身份卡。

myuhc.com/CommunityPlan

Quit For Life®:获得戒烟帮助(免费)。
quitnow.net

Live and Work Well:查找文章、自我护理工具、护理服务提供者以及更多的心理健康和物质使用障碍资源。

LiveandWorkWell.com

想要接收电子信息吗?请拨打会员身份卡背面的号码,致电会员服务中心,并提供您的电子邮件地址(免费)。



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。

NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

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 the following:

- 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)
- 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**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711**, Monday - Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY/711. English

| | |
|--|--|
| ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY/711. | Spanish/ Español |
| 注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY/711。 | Chinese/ 中文 |
| ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY/711. | Arabic/ اللغة العربية |
| 주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY/711로 전화하시기 바랍니다. | Korean/ 한국어 |
| ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY/711). | Russian/ Русский |
| ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY/711. | Italian/ Italiano |
| ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY/711. | French/ Français |
| ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY/711. | French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè |
| אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר אייך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY/711. | Yiddish/ אידיש |
| UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647 TTY/711. | Polish/ Polski |
| PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY/711. | Tagalog |
| দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা "Bengali বাংলা" হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY/711 নম্বরে ফোন করুন। | Bengali/ বাংলা |
| KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711. | Albanian/ Shqip |
| ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711. | Greek/ Ελληνικά |
| توجہ دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY/711. | Urdu/ اردو |