



HealthTALK

2019 年冬季 | TURN OVER FOR ENGLISH!



您有什么看法？

还有几个星期，您可能会收到一份邮寄来的调查问卷，即“UnitedHealthcare Community Plan”满意度调查问卷。如果您收到调查问卷，请填写后寄回。我们会为您的答卷保密。您的意见有助于我们改善这项健康计划。



90 天 用量福利。



您的健康计划现在为部分药物承保一次 90 天用量的配药。这样就不需要每个月续配。

如果您想获得这项福利：

- 咨询医生，了解您所服的药物是否有资格获得这项福利。如果有，医生可为您开 90 天用量的新处方。
- 咨询药剂师。药剂师可打电话请医生开 90 天用量的新处方。

药房福利承保规则依然适用。90 天用量福利仅限受保药物。要了解更多细节，请参阅药房承保规则。



我们为您提供保险。要确定哪些药物包括在承保范围内，请拨打会员服务部的免费电话，号码见医保卡背面。

该检查身体了。

子宫颈癌通常没有任何症状。您要知道自己是否患有子宫颈癌，需要做巴氏抹片试验。这个试验简单快速，可发现子宫颈癌的早期症状。医生用刷子或拭子从子宫颈处采集一些细胞，然后交由实验室在显微镜下对他们进行观察。

美国癌症协会建议 21 至 29 岁的女性每 3 年做一次巴氏抹片试验筛查。对于 30 至 65 岁之间巴氏抹片试验结果一贯正常的女性，每 5 年做一次巴氏抹片试验和 HPV（人类乳突病毒）检查。



检查身体。 应该安排筛查了？

请咨询医生。您和医生一起，可以为自己制定最佳的子宫颈癌筛查时间表。需要找新医生吗？请打电话会员服务部的免费电话，号码见医保卡背面。或者也可访问我们的会员网站 myuhc.com/CommunityPlan 或使用 UnitedHealthcare 的应用程式 Health4Me®。



对自己负责。

找家庭医生做年度体检。

不只是小孩需要体检。成年人体检也可帮助保持健康。每年一次去您的家庭医生那里（PCP）做体检。您会获得保持健康所需的任何测试、检查、疫苗接种或其他治疗。家庭医生会查找往往没有任何症状的问题。

您和您的家庭医生是同一团队。你们可以携手努力，让您保持身体健康并保证您获得所需要的医疗服务。家庭医生可就您的健康向您提供建议。无论白天黑夜，您与家庭医生之间，只隔着一个电话。家庭医生还可在必要时安排您转诊至专科医生处就医。

预约家庭医生，为今年开个好头。要知道为您指定的家庭医生是谁，请查看医保卡。基本医疗服务只能由医保卡所载的家庭医生或同一诊所的其他医生提供。如医保卡所载医生不是您想要的或您想选择一个新的家庭医生，请打电话给会员服务部。



有疑问吗？ 我们可以帮忙。请按医保卡背面的号码打会员服务部的免费电话。我们可协助您更换家庭医生，或者如医保卡所载家庭医生姓名不对，还可协助您更改。



在掌控之中。

糖尿病患者的检查。

如果您是糖尿病患者，一定要重视健康。要控制住糖尿病，需要不间断的仔细监控。定期检查有助于您了解自己的病情。您最近是否做了下面这些检查？

- **A1c 血液检查。** 这项实验室检查反映最近几个月血糖的控制情况。每年做此检查 2 至 4 次。
- **心脏病。** 控制胆固醇和血压可保护心脏。每年检查一次胆固醇，或遵医嘱进行检查。血压务必控制在 130/80 以下。每次看医生都要检查血压。
- **肾功能。** 糖尿病可能损伤肾脏。尿检和血检可确定您的肾功能是否正常。每年做一次肾功能检查。
- **散瞳眼检。** 高血糖能致盲。在这项检查中，使用散瞳药水扩大瞳孔，以检查视网膜。这项检查有助于发现您没有注意到的问题。每年做一次散瞳检查。
- **脚部检查。** 每年查一次脚，看是否有外伤及神经损伤。



协助安排检查。 这些检查均在承保范围内。如您需要协助预约或找医生，请拨打会员服务部的电话，号码见医保卡被面。也可使用 **Health4Me** 應用程式。



瘦身午餐。

用吃剩的鸡胸肉来做次日的健康午餐。做一个鸡肉卷饼午餐便当。还可以配水果和蔬菜，以增加营养和纤维。

食材

- 1 张 10 英寸面粉薄饼或三明治皮
- 1 张 10 英寸面粉薄饼或三明治皮
- 1 个小西红柿，切碎或切丁
- 1 杯切碎的生菜或菠菜
- ¼ 杯低脂或无脂沙拉酱（可选）

配菜：

- 8-12 个小胡萝卜
- ¼ 杯葡萄或浆果



制作说明

将鸡肉、西红柿和生菜或菠菜逐层码放在薄饼上，留出 1 英寸的边。淋上少盐沙拉酱（如喜欢）。薄饼向中央对折，覆盖馅料的部分宽度大约 1 英寸（不要卷到对边相接触）；从一端开始，卷起薄饼。然后沿对角线切成两半。加小胡萝卜、葡萄或浆果作为配菜。




关于忧郁症的 10 个事实。

情绪低落时需要知道的事情。

1. **忧郁症会影响人的思维。**如您有自杀的念头，要立即给人打电话。可以拨打全美预防自杀热线，号码为 **1-800-273-TALK (8255)** 或全美希望热线网的电话 **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**。
2. **忧郁让人很难做到给予。**有忧郁症的人很难会想到别人。
3. **忧郁症往往表现为焦虑。**务必要得到正确诊断。这有助于您获得最佳治疗。
4. **持续易怒可能是忧郁症的症状之一。**
5. **慢性疼痛可能是忧郁症的另一个症状。**与此同时，持续不适也可能导致人忧郁。
6. **酒精会致人忧郁。**大麻和许多其他娱乐药物或街头药物也是如此。使用这些物质长远来看会导致心情恶化。
7. **得不得忧郁症，不由人们选择。**但任何对待忧郁症，人是可以选择的。讳疾忌医不会使人心情变好。
8. **忧郁症可能使亲人与您一样痛苦。**您最亲近的人可能开始觉得得不到爱了。尝试以您能够控制的方式，在小的方面表示您的爱。
9. **锻炼是忧郁症最简单最便宜的疗法。**就是每天散步 30 分钟也有帮助。
10. **有时候，谈话疗法能创造奇迹。**可考虑接受心理咨询。

在“生活好工作好”（Live and Work Well）网站，可找到更多关于忧郁症的信息、工具和资源。访问“生活好工作好”网站：

- 前往网站 **LiveandWorkWell.com**。
- 单击“进入”（Enter）。
- 如不知道自己的访问代码，单击“我不知道自己的访问代码”（I don't know my access code）。
- 在“UnitedHealthcare Community Plan”选项中，选择您的健康计划。
- 前往下拉式菜单“心与身”（Mind and Body）。
- 选择“精神健康”。
- 向下滚动以选择您的主题，包括忧郁症以及其他精神健康疾病。

 **寻求帮助。**要进一步了解您的行为健康福利，请打会员服务部的免费电话，号码见医保卡背面。

资源领域。

会员服务中心 (Member Services):

免费查找医生，询问福利问题或提出投诉（免费电话）。
请打医保卡背后的电话号码。

本计划的网站和应用程序 (Our website and app):

无论在什么地方，都可以查找医生，阅读“会员手册”或查看医保卡。

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

健康第一步 (Healthy First Steps®):

获得孕期全程支援。

1-800-599-5985，听力语言障碍专线 711

孩子健康 (KidsHealth®): 获取有关儿童健康的可靠资讯。

KidsHealth.org

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**

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 1-800-868-1019, 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
توجه 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

NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Interpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

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

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en Internet para la Oficina de Derechos Civiles en
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.