



HealthTALK

2020 冬季

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

您知道吗?

根据美国疾病控制与预防中心，在 2016 年底就有超过 100 万人感染 HIV。其中约 14% 的人并不知道他们已感染该病毒。



健康的开始。

安排您的 2020 年度健康体检。

不是只有儿童才需要体检。请和您的初级医疗提供者 (PCP) 安排预约，给今年一个健康的开始。

每年，您家庭中的所有成员都应与其 PCP 会面一次，进行健康体检。您将会接受任何所需的检查或注射。您的 PCP 可以检查出那些通常没有明显症状的健康问题。

PCP 是您健康事业的合作伙伴。年度体检让您有机会与他们谈论您关心的重要事项。请把您对健康问题的任何疑虑告诉他们。主动询问问题。通过这些措施，您就可以制定合理计划并掌握自己的健康状况。



需要新的 PCP? 我们可以帮助您找到最适合您情况的医生。请访问 myuhc.com/CommunityPlan，或通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务。中心。



战胜冬季抑郁症。

季节性情绪失调的自我护理。

季节性情绪失调 (SAD) 是一种抑郁症。SAD 的多发时期是在寒冷、阴郁的冬季。其症状包括悲伤、易怒、嗜睡，以及体重上升。如果您认为自己患有 SAD，请尝试采取这些自我护理建议：

- **锻炼。**我们知道，体育活动可以改善情绪和释放压力。即使在一天中不时进行短期的身体运动，也能对此有所帮助。
- **户外活动。**即使是在阴天，户外光线也能让您感觉更好。出去走走。在室内时，请尽量坐得离窗户近一点。
- **服用维生素。**SAD 已被发现与维生素 D 缺乏有关。请向您的医生咨询维生素 D 或其他营养补充剂的相关事项。



您是 SAD 患者吗？ 如果通过自我护理后，您的症状仍然没有得到改善，请咨询您的医生。通过谈话治疗或使用抗抑郁剂，您的情况可能会好转。欲了解您的行为健康医疗福利使用的相关信息，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。或访问 LiveandWorkWell.com。

心脏保健。

冠状动脉疾病 (CAD) 是美国最常见的心脏疾病之一。它是因动脉血管阻塞造成的，并会造成许多其他心脏问题，包括引发心肌梗塞。

怎样才能预防 CAD？健康的生活方式可以帮助您应对包括 CAD 在内的心脏疾病。这包括：

- **健康饮食。**您的饮食中应包括水果、蔬菜、全麦食物以及低钠食物。
- **日常锻炼。**
- **药物治疗**（如果您的医生建议）。
- **戒烟。**

CAD 的症状包括胸痛、心率失常或心脏衰竭。如果您出现这些情况中的任何一项，请告诉您的医生。



暴力可能会发生在任何人身上。

家庭暴力每年会使数百万成年女性、男性及儿童受害。在一段关系中，如果某个人试图控制他人，就有可能使用暴力。这可能会发生在任何人身上。无论您的年龄、性别、性取向、财富状况、肤色如何，都有可能因暴力受害。

施暴者可能会对受害者造成身体伤害。但暴力不总是身体上的，施暴者还可以通过其他手段让您感到害怕。他们可能会阻止您与朋友或家人见面，或控制您的消费。如果您的伴侣或看护人有以下行为，您就可能是家庭暴力的受害人：

- 通过语言或身体暴力伤害您。
- 通过性行为伤害您。
- 使用金钱控制您。



获取帮助。 如果您遭受到

暴力，请联系全国家庭暴力热线 (National Domestic Violence

Hotline)，电话 **1-800-799-SAFE (7233)**，

电传 **1-800-787-3224**。这些帮助是免费

和保密的。如果您遇到紧急危险，请拨打 **911**。您还可以访问 thehotline.org 了解更多关于家庭暴力的信息。



高枕无忧。

治疗感冒和流感症状。

流感和感冒季来势汹汹。这两种疾病通常会在寒冷时节突发。

流感会造成咳嗽、喉痛和鼻塞。您还可能会发烧，并感到疼痛和乏力。有人还可能会头疼或感到胃部不适。

没有药物能治疗流感。但适当的自我护理能让您感觉舒服一些，直至病程结束。请采取以下建议，让康复过程更加舒适：

- 服用退烧药 / 止痛药。
- 待在家里，不要工作或上学，避免将疾病传染给他人。
- 尽量休息。
- 大量饮水。



孕前护理。

您是否正在考虑怀孕？想要有一个健康的孕期和健康的婴儿，那就必须在怀孕之前就关注自己的健康状况。计划怀孕时正是采取以下措施的最佳时机：

- 戒烟、停止服用消遣性药物。
- 减少摄入酒精和咖啡因。
- 控制慢性疾病。
- 更注重饮食健康。
- 更注重锻炼。
- 开始服用包含叶酸、钙和铁的产前维生素。
- 确定您是否适合接受基因检测。

怀孕之后，定期到医生处进行检查非常重要。您应在怀孕 12 周之前进行第一次产检。



了解您的医生。 在生病之前就您的初级医疗提供者 (PCP) 会面，进行体检。

需要寻找新的 PCP？请访问 myuhc.com/CommunityPlan，或通过会员身份卡背面的电话号码免费致电会员服务中



全家健身。

适合冬季的室内和室外锻炼。

通过全家一起健身，让孩子明白锻炼的重要性。今年冬天，您可以通过室内和室外活动让锻炼变得有趣。一起锻炼是保持家人健康的好方法，还能让大家一同度过高质量的陪伴时光。

相关研究表明，如果有积极活跃的父母，儿童自己保持积极生活方式的可能性是那些没有这样父母的儿童的 6 倍。

以下是冬季室内锻炼的一些思路：

- 简单锻炼，如开合跳、仰卧起坐、引体向上。
- 使用在线锻炼视频。
- 跳舞。
- 举重（如果没有哑铃，您可以使用一些日常用品代替，例如罐头食品、盒装水或者袋装土豆）。

虽然室外很冷，但这并不意味着您不能在户外活动和锻炼。但根据户外温度穿着适当衣物十分重要。也就是说，您应该选择多层次的衣物、戴帽子和手套、穿温暖的袜子和靴子，还要穿适合冬季的外套。

合适的户外锻炼活动包括：

- 滑雪橇。
- 滑冰。
- 散步。
- 铲雪。

在全年任何时间都应进行恰当的锻炼，这对保持健康非常重要。请尽量每天或每周几天做到 30 分钟的中等强度锻炼。不需要一次性完成这 30 分钟的锻炼。每天 3 次、每次 10 分钟的锻炼同样对您的健康有益。



相关资源。

会员中心： 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: 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

QuitLine: 获得戒烟帮助(免费)。
quitnow.net
1-800-227-2345, 电传 711

**全国家庭暴力热线 (National Domestic
Violence Hotline):** 全年无休, 每天 24 小时
均可获取支持、资源和建议(免费)。
1-800-799-SAFE, 电传 1-800-787-3224
thehotline.org

Healthy First Steps®: 在孕期获得支持 (免费)。
1-800-599-5985, 电传 711

KidsHealth®: 获取关于儿童健康方面的可靠信息。
KidsHealth.org

想要接收电子信息吗? 致电会员中心并告诉我们您的电子邮件地址(免费)。

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**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 1-800-368-1019, 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.

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