



# Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

2022 夏季

United  
Healthcare  
Community Plan

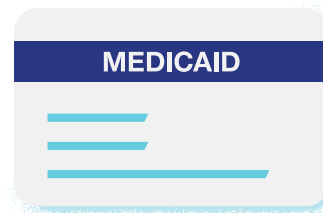
## 接受检测

现在比以前有了更多方式来开展 HIV 检测。年龄在 13 至 64 周岁的每个人都应接受至少一次 HIV 检查。接受检测是保持您自己和他人健康的重要方式。而且，检测过程快捷、无痛，而且保密。请访问 [hivguidelines.org](http://hivguidelines.org) 了解更多信息。

## 继续享受您的保险

### 续保所需操作

每年，参保 Medicaid 的会员都必须续延自己的资格，以继续享受保险。按时续保非常重要，否则您的福利可能会终止。



同样很重要的一点是，要使您的邮寄地址保持最新，这样才能确保您收到关于自己医疗保险的重要消息。要更新邮寄地址：

- 致电 **1-855-355-5777** 联系 New York State of Health Exchange (纽约州医保交易中心)
- 访问 [nystateofhealth.ny.gov/apply](http://nystateofhealth.ny.gov/apply)，登录您的新 New York State of Health 账户

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 1037  
New York, NY 10268

AMC-066-NY-CAID-CHINESE  
CSNY22MD0039113\_000



身心健康，快乐生活

## 您不是孤身一人

据 National Alliance on Mental Illness 的数据，美国有数百万人受心理疾病的影响。事实上，有 1/5 的成年人和 1/6 的青少年有着心理健康问题。最普遍的心理健康问题之一是焦虑症。

焦虑症与正常的紧张或焦虑感不同。它是一种不会消失的恐惧感或焦虑感。这种感觉还会随着时间的推移变得更严重。

如果您有心理健康问题，那么可随时获取帮助。您可以采取一些恰当的初步措施：

- 致电 **1-800-435-7486**，电传 **711** 联系行为健康热线
- 预约和医疗提供者交流
- 请访问 [cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth) 和 [omh.ny.gov/omhweb/about](https://www.omh.ny.gov/omhweb/about)，了解关于心理健康的更多信息



iStock.com/monkeybusinessimages

## 为您量身定制

### 获取个性化健康计划信息

当您注册 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) 时，将会获得帮助您使用计划的工具。您可以：

- 随时查看您的会员身份卡
- 获取关于使用福利的帮助
- 查找您附近的医疗提供者或药房
- 更新您的偏好，使用您希望的方式来获取通讯消息，包括短信和电子邮件



**立即注册。**只需几分钟，然后您就可以随时登录。要开始，请访问 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)。

## 人人都能获得的医疗保健

UnitedHealthcare 致力于改善医疗保健系统。我们努力为所有会员提供高质量的平等护理服务，无论其种族、住所或情况如何。

我们希望了解您使用 UnitedHealthcare 的体验。拨打本刊第 4 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务，对我们的服务提供反馈意见。



## 及时戒烟

不管您烟龄有多长，戒烟都大有益处。这包括让其他健康问题更容易得到管理。

对于患有哮喘的人来说，在戒烟后的 2 到 3 个月内，肺功能就能得到很大改善。这意味着他们现在哮喘发作的概率变低。对于患有 COPD 的人来说，在他们戒烟之后，类似咳嗽、鼻窦充血、疲劳和呼吸短促的症状也会减少。

对于患有糖尿病的人来说，在戒烟之后，他们往往会发现自己的血糖控制好转。这是因为胰岛素在不吸烟的人身上能更有效地降低血糖水平。

改善您的健康。立刻制定戒烟计划。访问 [nysmokefree.com](http://nysmokefree.com) 或致电 **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)** 查找资源和支持。



istock.com/PeopleImages

## 笑口常开

### 立刻预约到您的牙医处就诊

通过保持口腔健康，您可以帮助降低患牙龈疾病的风险并过上更健康的生活。您应该每天刷牙两次，每次持续 2 分钟。您还应该至少每天使用一次牙线。

每年请到牙医处就诊 2 次，进行洁牙和口腔检查，这也很重要。在就诊时，您的牙医会检查是否有龋齿和牙龈疾病。这是和您的牙医讨论任何口腔健康问题的好时机。讨论可以帮您消除任何担忧。



**我们为您提供保险。**当您到网络内医疗提供者处就诊时，牙科服务由 UnitedHealthcare 承保。如果您需要帮助预约或查找牙医，请拨打本刊第 4 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务中心。







iStock.com/JLCo - Julia Amaral



## 相关资源

**会员中心：**可使用任何语言寻找健康保健提供者、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。

**Medicaid/CHIP：**  
1-800-493-4647，电传 711

**Wellness4Me：**  
1-866-433-3413，电传 711

**Essential Plan：**  
1-866-265-1893，电传 711

**我们的网站：**随时随地查找医疗提供者、查看您的福利、下载您的会员手册或查看会员身份卡。  
[myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan)

**无纸化服务：**您是否愿意收到数字文档、电子邮件和短信？如果您愿意，请更新您的偏好。  
[myuhc.com/communityplan/preference](http://myuhc.com/communityplan/preference)

**纽约州戒烟热线：**免费获取戒烟帮助（免费）。  
1-866-NY-QUITS  
(1-866-697-8487)  
[nysmokefree.com](http://nysmokefree.com)

**行为健康热线：**获取关于心理健康和药物滥用方面的帮助（免费）。  
1-800-435-7486，电传 711

## 避开高峰期

**孩子们即将重返校园，体检对他们来说非常重要**

在童年和青少年时期，孩子们都应该接受体检。这些检查对于重返校园来说尤其重要。体检可能包括：

- 体格测试
- 疫苗接种
- 视力和听力测试
- 关于体育活动和饮食的讨论
- 针对语言、营养、发育和整体社交和情感重要指标的发育筛查
- 关于您的孩子的健康和健康史的问题
- 化验检查，包括尿检和验血

检查时，询问医疗提供者您孩子的疫苗接种计划是否在正常进行。疫苗可以保护您的孩子和其他人免受疾病的危害。您可以访问 [cdc.gov/vaccines](http://cdc.gov/vaccines) 查看儿童时期疫苗接种计划表。如果您的孩子今年错过了任何疫苗接种，现在补上还不晚。



**记得体检。**立即打电话联系您的孩子的医疗提供者预约。访问 [myuhc.com/communityplan](http://myuhc.com/communityplan) 查找新的医疗提供者。您也可以拨打左侧相关资源部分列出的免费电话联系会员中心。



## 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, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.****

## LANGUAGE ASSISTANCE

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

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 איך 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.	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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: 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