



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



2022 冬季

United
Healthcare®
Community Plan

您的意见很重要

从 3 月份开始，您可能被要求通过邮件或电话完成一项调查。我们希望了解您对 UnitedHealthcare Community Plan 的满意程度如何。如果您收到调查表，请回答。您的回答将帮助我们完善该健康计划。您的回答将被保密。

控制血压

关于心脏健康的建议

美国大约有三分之一的成年人患有高血压。但只有大约一半的高血压患者病情得到了控制。控制血压可以帮助您预防心脏疾病。如果您患有高血压，可以通过以下方法降低血压：

- 保持健康的体重
- 定期锻炼
- 健康饮食，多吃水果和蔬菜
- 少喝酒
- 服药

健康的血压是 120/80 或以下。询问您的医疗提供者，自己是否需要在下次就诊时检查血压。



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

AMC-064-NY-CAID-CHINESE SIMPLIFIED
CSNY22MC5109114_000

控制糖尿病

如果您患有糖尿病，那您必须将自己的健康放在第一位。需要持续、仔细的监测才能控制糖尿病。定期检查可以帮助您掌握自己的情况。您最近做过这些检查吗？

- **A1C 血检** — 这项化验检查可以显示您在过去 2 至 3 个月内的血糖控制情况。它可以让您了解治疗效果如何。这项检查每年应进行 2 至 4 次。
- **血压** — 糖尿病患者患心脏疾病的风险是正常人的两倍。每次就诊都要检查血压。
- **胆固醇** — 每年检查一次胆固醇或遵医嘱。
- **肾功能** — 糖尿病会损伤肾脏。这项检查可以确保您的肾脏功能正常。这项检查每年应进行 1 次。
- **散瞳眼底检查** — 高血糖会导致失明。在这项检查中，眼药水可以使您的瞳孔变大，这样就便于检查视网膜。这有助于在您注意到有问题之前就发现它们。这项检查每年应进行 1 次。



iStock.com/monkeybusinessimages



iStock.com/jubaphoto

您的医疗提供者 和您

如何合作改善健康

与您的医疗提供者交流可以对您的健康产生很大的影响。主动询问问题并分享细节，这可以让他们更清楚地了解正在发生的情况。这有助于他们针对您的护理提出更好的建议。您可能还会发现，与医疗提供者讨论治疗方案并一起做决定可以让您放心。

主动询问问题

询问您的医疗提供者，自己可以做些什么来过上更健康的生活并且感觉更好。如果您觉得这样做不舒服，可以邀请您信任的人替您和您的医生谈谈。

如实描述情况

让您的医疗提供者知道您对当前治疗方案的感觉。如果您没有服药或不想接受某种治疗，请让他们知道。您的医疗提供者可能会帮助您找到另一种适合您的选择。

分享细节 — 无论大小

将每一个症状、变化和可能的副作用告知您的医疗提供者。服用药物后轻微的咳嗽或发痒都是很重要的信息。



遇到问题?我们随时为您提供帮助。拨打第 4 页“相关资源”部分列出的免费电话联系会员服务。

戒烟时间

通过戒烟，您可以感觉更好，并改善您的整体健康。您还可以为更重要的事情省钱。

戒烟并不总是容易的，但是有资源可以帮助您。让戒烟更容易的支持包括：

- 从医疗提供者处获取建议
- 与顾问交流
- 遵循行动计划
- 使用尼古丁替代产品

访问 myuhc.com/communityplan，了解有关戒烟的好处的信息。您还可以访问 quitnow.net 或致电 **1-866-784-8454**，电传 **711**，从 Quit for Life® 获得支持。



istock.com/Ligoiko

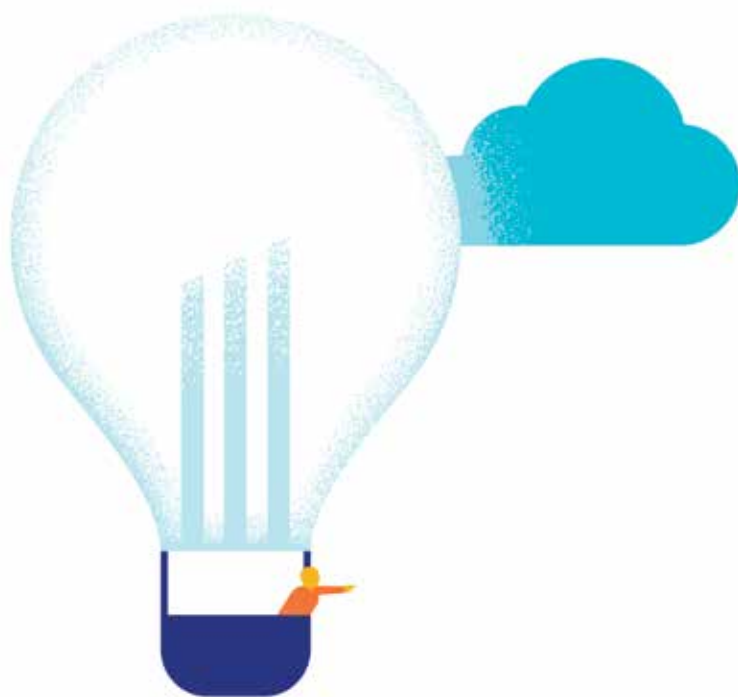
定期检查

年度体检时需要咨询的问题

现在是时候安排您的年度健康检查了吗？有必要定期去见您的医疗提供者，并获得每年的预防保健建议。

主动询问问题有助于您从就诊中获取最多信息。这些可能是您想向医疗提供者咨询的问题：

- 我需要接种哪些疫苗？我什么时候应该接种流感疫苗？我什么时候应该接种 COVID-19 疫苗？
- 我需要做哪些筛查或医学检查？
- 我的家族史会增加我在某些健康问题方面的风险吗？
- 您认为我应该采取哪些措施来保持健康？
- 如果我在本次就诊后出现任何问题，该如何联系你？



该做体检了。需要寻找新的医疗提供者？我们可以帮忙。访问 myuhc.com/communityplan 并搜索医疗提供者名录。

您知道吗？

从以下网址获取年度医疗保健清单，可以帮助您为就诊做好准备：

adultwellnessvisit.myuhc.com
childwellnessvisit.myuhc.com

拥有健康孕期

针对准妈妈的建议

如果您怀孕了，照顾好自己是很重要的，这样才能确保您和孩子的健康。这里有 3 条给准妈妈的建议。

- 1. 坚持到您的医疗提供者处进行所有产检。**在您怀疑自己怀孕的时候就开始到您的医疗提供者处就诊，然后在怀孕的第 4 周到第 28 周期间每个月去一次。然后在第 28 周到第 36 周期间每两周去一次。最后一个月，每周都要见一次医生。
- 2. 服用产前维生素。**维生素能帮助您的宝宝健康茁壮地成长。阅读标签，确保您的产前维生素含有叶酸、铁、钙和维生素 B。
- 3. 保持运动。**锻炼总是很重要的，尤其是在怀孕期间。这有助于缓解压力、增强肌肉和减少疲劳。每天散步是保持运动的一种简单方法。



iStock.com/gradyreece

相关资源

会员服务中心 :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 :随时随地查找服务提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

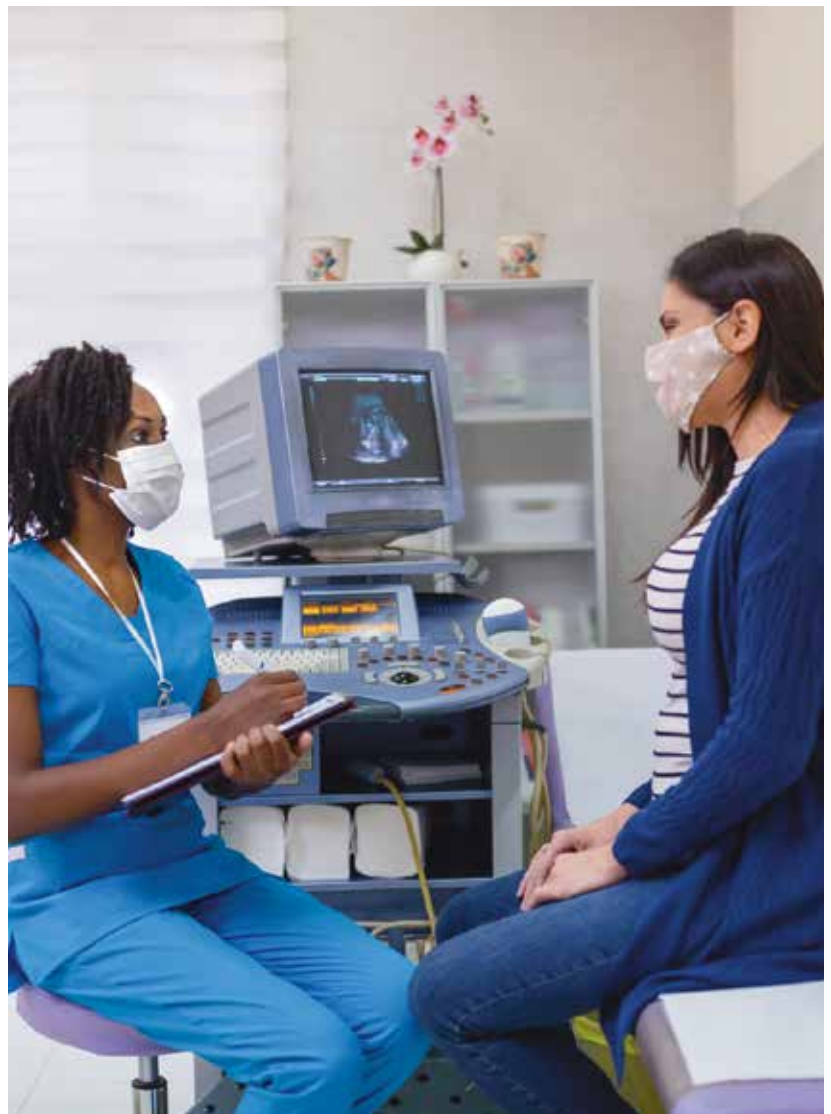
myuhc.com/communityplan

Quit for Life® :免费获取戒烟帮助 (免费)。

1-866-784-8454, 电传 711
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心理健康和药物滥用帮助资源。

liveandworkwell.com



iStock.com/NoSystem images



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