



HealthTalk

您的健康改善之旅



重要内容

该接种今年的流感疫苗了。
我们的流感疫苗接种点查找器
能帮助更方便地找到接种地点。
请参见第 2 页了解详情。

Medicaid 续保

采取行动

续保 Medicaid 福利所需操作

每年，参保 Medicaid 的会员都必须续延自己的保险。您所在州的相关部门会通知您何时续保。他们可能称之为重新认证 (recertification) 或重新决定 (redetermination)。

到续保时间时，请确保您所在州的相关部门能联系到您。请将您的现地址、电子邮件地址和在用电话号码信息提供给他们。当他们联系您时，请务必回复。如果您不回复，则可能会失去您的健康计划。



我们随时为您提供帮助。请参见
[uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered) 了解详情。

抗击流感

该接种今年的流感疫苗了

请务必每年接种流感疫苗。建议 6 月龄及以上的每个人都接种。

以下是 3 大原因：

1. 它能保护您免于患上流感。
2. 如果您患上流感，症状将会较轻。
3. 它还能保护您的家人免于患上流感。当每个人都接种了流感疫苗，流感传播的可能性就更小。

立即接种流感疫苗吧。接种是免费的。我们提供一个在线工具，预约接种更加方便。请访问

myuhc.com/findflushot。



做好准备、一切就绪、戒掉烟瘾

帮助您彻底戒烟

大家都知道戒烟很难，而且您可能不知道从哪里着手。无论您处于人生的哪个阶段，是青少年、准妈妈还是成年人，要改善健康，戒烟都是您可以采取的最重要的行动之一。无论您烟龄有多长，这一说法都适用。

有了正确的支持，您彻底戒烟的机会将可以翻倍。¹ 以下是您获得帮助的几种方式：

- 通过电话、一对一或小组形式接受顾问提供的支持。
- 尼古丁替代品可以帮助减轻戒断症状。可以选择口香糖、贴片、喷雾剂、吸入剂或含片。
- 通过作用于大脑中化学物质的药物来戒除烟瘾。

疾病管理

改善您的 COPD 症状

超过 1600 万美国人患有慢性阻塞性肺病 (COPD)¹。这种疾病会导致咳嗽、喘息、气短和粘液增多。这在 65 岁以上人群中更加常见。

慢性阻塞性肺病必须由医疗提供者确诊。如果您患有这一疾病，可以采取很多方式改善您的症状。戒烟和服用药物都能带来帮助。

请务必按照处方服药。这能让您感觉好一些。它还有助于防止疾病“发作”，以免呼吸困难。



护理服务转变

后续护理很重要

出院回家后该做什么

出院或急诊室就诊完之后的一段时间可能会让人不知所措。请采取以下步骤，帮助您轻松应对这一转变：

1. 理解您的出院说明。在您离开医院之前，您的护士或医疗提供者应与您一起查看这些内容。如有任何不明白的地方，请提出问题。
2. 开具任何新处方。在药房时，请药剂师查看您的整个药物清单，以确定是否存在任何可能的药物相互作用。
3. 出院后 7 天内与您的初级医疗提供者 (PCP) 或行为健康服务提供者预约复诊。带上一份出院说明和任何新开处方药物的清单。

寻求支持。许多人在此期间需要额外的帮助。寻求他人的支持可能正是您快速康复所需要的。



如果您在安排复诊时间方面需要帮助，请拨打第 4 页上的会员服务免费电话。

我们随时为您提供帮助

会员服务中心：

Medicaid/CHP: **1-800-493-4647**, 电传 **711**
Wellness4Me: **1-866-433-3413**, 电传 **711**
Essential Plan: **1-866-265-1893**, 电传 **711**
UHC Dual Complete NY-Y001:
1-866-547-0772, 电传 **711**

获得有关您的问题 and 疑虑的帮助。可使用任何语言寻找医疗提供者或紧急护理中心、询问福利问题或获得关于安排预约的帮助（免费）。

我们的网站：myuhc.com/communityplan

我们的网站将您的健康信息保存在一处。您可以随时随地查找医疗提供者、查看您的福利或查看会员身份卡。

UnitedHealthcare 应用程序：在 App Store® 或 Google Play™ 上下载

随时获取您的健康计划信息。查看您的保险和福利。找到附近的网络内提供者。查看您的会员身份卡，了解如何前往医疗提供者办公室等等。

纽约州戒烟热线：

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

(免费) nysmokefree.com

免费获取戒烟帮助。

接送服务：**1-844-666-6270**

需要接送服务的 Medicaid 和 Wellness4Me 会员可以拨打医疗应答服务 (MAS)。

Live and Work Well: liveandworkwell.com

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。

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

每月获得无限量的高速数据、时长和短信。外加一台免费的 Android 智能手机。

Healthy First Steps®: **1-800-599-5985**, 电

传 **711** (免费) uhhealthyfirststeps.com

在孕期获得支持，还可因为及时的产前护理和良好的婴儿护理而获得奖励。

数字化通信：

myuhc.com/communityplan/preference

注册电子邮件、短信和数字文件，以便更快地收到您的健康信息。

HIV 检测: health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm

获取有关 HIV 和 HIV 咨询、检测、转诊和伴侣通知 (CTRPN) 服务的信息。这包括围产期 HIV 预防和新生儿筛查。

艾滋病 (AIDS) 机构：

health.ny.gov/diseases/aids

获取有关计划、倡议和服务的实用信息。

美国自杀预防生命线：**988**

988lifeline.org/chat

全年无休，每天 24 小时均可通过电话或在线聊天获得帮助。



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.**



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:
 - Intérpretes 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:
 - Intérpretes 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, 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 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

LANGUAGE ASSISTANCE

**ATTENTION: Language assistance English services, free of charge, are available to you.
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 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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY 711.	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