



# HealthTalk

通往健康人生的旅程



## 重點摘要

現在正是接種年度流感疫苗的時機。  
我們的流感疫苗接種地點尋找工具能讓您  
更輕鬆地找到哪裡可以接種疫苗。  
前往第 2 頁以進一步了解。

## 承保範圍內的照護

### Dr. Chat

#### 隨時隨地管理您的健康

在 UHC Doctor Chat 上與主治醫生 (PCP) 交談，不用在現場等待且免費。

PCP 提供全天候的服務，可以回答各種問題。您隨時都能取得您所需的答案、治療和後續照護。



立即前往 App Store® 或  
Google Play™ 下載應用程式，或前往  
[UHCDoctorChat.com](https://UHCDoctorChat.com) 以進一步了解。

## 對抗流感

### 現在正是接種 年度流感疫苗的好時機

每年接種流感疫苗很重要。  
6 個月以上的所有人都建議  
接種疫苗。

#### 以下是 3 個接種疫苗的原因：

1. 疫苗能防止您得流感。
2. 如果您仍得了流感，  
您的症狀會減輕。
3. 疫苗也能防止您的家人得流  
感。所有人都接種流感疫苗  
的話，流感就更難傳播。

立即接種流感疫苗。完全  
免費。我們的線上工具讓安  
排接種疫苗更加簡單。請瀏覽  
[myuhc.com/findflushot](http://myuhc.com/findflushot)。



## Medicaid 更新

### 採取行動

#### 更新 Medicaid 福利需要採取這些行動

Apple Health (Medicaid) 會員每年都需要更新承保範圍。  
您的州辦公室會通知您更新時間，他們可能會稱其為重新認  
證或重新決定。

更新時間到時，請確保華盛頓衛生保健局能聯絡到您。請透  
過電子郵件將您目前的地址、電子郵件和電話號碼傳送至  
[AHUpdateMyInfo@hca.wa.gov](mailto:AHUpdateMyInfo@hca.wa.gov)，或撥打 **1-877-542-8997**  
聯絡我們。當他們聯絡您時，請務必回覆。如果您不回覆，則  
可能會失去您的健康計劃。



我們會在此為您提供協助。若要進一步了解，  
請瀏覽 [uhc.com/staycovered](http://uhc.com/staycovered)。

## 每日生活

### 各就各位，預備，戒菸

#### 協助戒菸，促進健康

眾所周知，戒菸非常困難，而且您可能不知道從何著手。  
無論您處於人生的哪個階段，是青少年、準媽媽還是成年人，  
戒菸都是您可以採取的重大行動之一，藉此改善您的健康。  
不管您的菸齡有多長，這都有所幫助。

有了正確的支援，您成功戒菸的機會是兩倍以上。<sup>1</sup> 以下是一  
些取得協助的方法：

- 諮詢顧問可以透過電話、一對一或團體形式提供支援。
- 尼古丁替代產品有助於舒緩戒斷症狀。選擇使用口香糖、  
貼片、噴霧、吸入器或含片。
- 運用藥物影響腦內化學物質來戒除菸癮。

<sup>1</sup>美國疾病控制與預防中心 (CDC)

## UnitedHealthcare Community Plan (UHC) 邀請您加入我們新的社群建議協會

成為協會會員後，您將會與 UHC、其他 Apple Health 會員和社群夥伴合作，為 UHC 提供改善照護品質、會員體驗、健康平等和其他主題的建議。協會將於 2025 年初開始營運，一年舉行四次會議。這些會議將透過 Zoom 於線上舉辦。



若要進一步了解社群建議協會，請傳送電子郵件至 [uhc\\_communitywa@uhc.com](mailto:uhc_communitywa@uhc.com) 以聯絡我們 (請附上您的姓名、UHC 會員身分證、偏好的聯絡資訊)。

### 照護過渡時期

## 後續照護非常重要

### 出院返家後的注意事項

接受住院治療或急診之後，緊接而來的照護工作可能非常龐雜。您可以採取這些步驟來緩和過渡時期：

1. 了解您的出院指示。您的護理師或照護人員應在您出院前與您一起檢閱這些指示。若您有任何不懂的地方，請提問。
2. 填寫任何新的處方箋。在藥房時，務必請藥劑師檢閱您的完整藥物清單，以避免產生任何藥物交互作用。
3. 向您的主治醫生 (PCP) 或行為醫療照護人員預約出院後 7 天內的複診。請攜帶出院指示和任何新處方藥物的清單複本。

尋求支援。許多人在這個時期都需要額外的協助。向他人尋求支援可能就是您需要的快速復原方法。



如果您需要安排預約複診的協助，請撥打第 6 頁的會員服務免付費電話。

## 改善您的 COPD 症狀

超過 1,600 萬名美國民眾患有慢性阻塞性肺病 (COPD)。<sup>1</sup> 它會導致咳嗽、喘鳴、呼吸短促和分泌物增加，65 歲以上者尤為常見。

COPD 必須經由醫療照護人員診斷。如果您患有此疾病，您可以透過各種方式來改善症狀。戒菸和服藥都有幫助。遵照醫囑服藥也很重要。這會讓您感覺好一點，且有助於避免您突然「發作」而難以呼吸。



<sup>1</sup>美國疾病控制與預防中心 (CDC)

## 您的孩子是否接受過鉛中毒檢測？

華盛頓州衛生署建議，12 個月大到 6 歲的孩童應接受鉛暴露血液檢測。鉛是一種會在家中出現的有毒金屬，對孩童有害。

高濃度的鉛可能會影響孩童的成長和發展。它會造成腦部和腎臟損壞，也可能會導致孩童出現學習和注意力障礙、行為問題，以及聽力和表達問題。

孩童接觸鉛暴露的可能來源包括：老舊油漆碎片、鉛微粒、手工陶藝、土壤、污垢、進口香料、玩具、珠寶和水源。

大多數鉛中毒的孩童在外表或行為上沒有出現任何不適。唯一知道孩童是否接觸到鉛的方式，就是血液檢測。

請聯絡您孩子的主治醫生 (PCP) 以要求進行鉛篩檢血液檢測。您孩子主治醫生的姓名和電話號碼在其 UHC 會員身分證上。Apple Health 會為符合資格的孩童提供免費檢測。您也可以帶孩童前往縣公共衛生部門接受鉛篩檢血液檢測。



若要進一步了解鉛檢測，請前往 [uhc.care/WA\\_State\\_Lead\\_Testing](https://uhc.care/WA_State_Lead_Testing)

## 尋找您需要的資訊

您可以前往以下位置尋找 Apple Health 福利和承保範圍：

- Apple Health (Medicaid) 會員：[UHCCP.com/wa/imc](https://UHCCP.com/wa/imc)
- Apple Health Expansion 會員：[UHCCP.com/wa/ahe](https://UHCCP.com/wa/ahe)
- 您也可以登入我們的會員專屬網站 [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)，或使用 UnitedHealthcare 應用程式 (可在 App Store® 或 Google Play™ 下載)。

當您使用這些資源時，您將能隨時掌握健康計劃文件的位置。以下是您可找到的其他資源：

- **會員手冊**：您的 Apple Health 福利承保範圍，以及如何取得醫療與行為健康照護的相關詳細資料。
- **醫生目錄**：UnitedHealthcare 網路中離您較近的醫療與行為醫療照護人員名單。
- **首選藥物清單 (PDL)**：合格 Apple Health 會員的給付藥物清單。
- **健康風險評估**：此問卷調查可協助我們更了解您的健康照護需求，以便讓您獲得所需的照護。
- **預立醫療指示和維持生命治療醫囑 (POLST)**：我們對於這些法律文件的政策相關資訊。如果您因病重而無法對您的照護做出相關決策，預立醫療指示可陳述您對於未來醫療和心理健康照護的願望。POLST 需要與您的醫生一起制定，這是您對於臨終照護願望的計劃。
- **會員權利和責任**：您做為 Apple Health 會員的權利和責任清單。
- **投訴和上訴**：如何提出投訴或要求上訴的相關資訊。
- **實務指導方針**：以實證為基礎的臨床指導方針清單，可協助醫生做出有關適當健康照護的決策。

**需要協助?** 您可以依照您的慣用語言或是透過其他格式 (例如大字體印刷、布拉耶點字法、手語、錄音帶或其他裝置) 來獲得此類資訊，以便免費協助聽障人士。我們也提供口譯員服務，透過電話協助您。請撥打第 6 頁的會員服務免付費電話。

# 我們會在此為您提供協助

**會員服務部：1-877-542-8997， TTY 711**  
為您的問題和疑慮提供協助。以任何語言尋找醫療照護人員或緊急護理中心、提出福利問題或協助預約掛號 (免付費)。

**我們的網站：myuhc.com/communityplan**  
我們的網站讓您在一個地方就能取得所有健康資訊。找到醫療照護人員、檢視您的福利或查看您的會員身分證等。

**UnitedHealthcare 應用程式：**  
**在 App Store® 或 Google Play™ 下載**  
隨時隨地存取您的健康計劃資訊。

**NurseLine：1-877-543-3409， TTY 711**  
獲得護理師全天候免費健康建議 (免付費)。

**UHC Doctor Chat：**  
下載 **UHC Doctor Chat 應用程式**或前往 **UHCDoctorChat.com** 進一步了解。  
使用 UHC Doctor Chat 應用程式，不用在現場等待，且在幾秒內就能連線到主要醫療照護人員 (PMP)。PMP 提供全天候的服務，可以回答各種問題。

**終身戒菸：1-866-784-8454， TTY 711**  
**myquitforlife.com/uhcwa**  
免費獲得戒菸協助 (免付費)。

**交通資訊：1-877-542-8997， TTY 711**  
**hca.wa.gov/transportation-help**  
撥打會員服務電話以詢問華盛頓衛生保健局 (HCA) 為您提供的交通福利。

**健康生活與工作：liveandworkwell.com**  
尋找文章、自我照護工具、護理人員以及心理健康和物質使用資源。

**照護管理：1-877-542-8997， TTY 711**  
患有慢性病和複雜需求的會員可以獲得電話訪問、家訪訪視、衛教、社區資源轉介、門診提醒、接送協助等服務 (免付費)。

**無線服務保證：撥打 1-888-321-5880， TTY 711** 以透過郵件取得申請。  
取得每個月無限制的高速網路、通話分鐘和簡訊，再加上免費提供的 Android 智慧型手機。

**Healthy First Steps®：**  
**1-800-599-5985， TTY 711**  
在懷孕期間取得支援 (免付費)。

**AbleTo 的 Self Care：ableto.com/begin**  
運用 Self Care 應用程式中的情緒健康工具 (例如冥想、呼吸訓練、影片等內容) 來舒緩壓力並提振情緒。您將取得免費的個人化內容。

**Community Connector：**  
**uhc.care/HTCommConnector**  
UnitedHealthcare 社區資源的計劃可以低價甚至免費為您提供食物、住房、支付水電費等方面的幫助。搜尋您所在地區的協助。

UnitedHealthcare Community Plan 遵守與醫療保健服務相關的所有聯邦民權法。UnitedHealthcare Community Plan 為所有會員提供醫療保健服務，無論其種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別皆一視同仁。UnitedHealthcare Community Plan 不會因為種族、膚色、原國籍、年齡、殘疾或性別等理由而將人排除在外或對人有差別待遇。其中包含性別認同、懷孕及性別刻板印象。

UnitedHealthcare Community Plan 亦遵守適用的州法律，不會基於信仰，性別、性別表現或性別認同、性向、婚姻狀態，宗教、榮譽退伍軍人或服役狀態，或者殘疾人士使用嚮導犬或服務動物等理由而歧視他人。

如果您認為自己由於性別、年齡、種族、膚色、殘疾或原國籍等理由而遭受不公平待遇，您可向以下單位提出投訴：

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UT 84130

**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

您可以隨時來電或寫信向我們提出投訴。我們會在兩個工作天內通知您我們收到了您的投訴。我們會盡量立即處理您的投訴。我們會在 45 個曆日內解決您的投訴，並告知您解決的方式。

如果您需要協助提出投訴，請致電 **1-877-542-8997**、聽障專線 (TTY) **711**，服務時間為週一至週五，上午 8:00 至下午 5:00。

您也可向美國健康及公共服務部提出投訴。

**線上：**

**<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>**

**電話：**

免付費電話 **1-800-368-1019**、**1-800-537-7697**（聽障專線 TDD）

**郵寄：**

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

我們提供免費服務以協助您與我們溝通。例如，其他語言版本或大字版的信函。或者，您可申請口譯員。如欲尋求協助，請致電 **1-877-542-8997**，聽障專線 (TTY) **711**，服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 5:00。

## English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

## Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

## Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

## Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

## Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

## Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

## Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

## Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

## Tigrinya:

ተተሓሒዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኸብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

## Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.



Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទទម្រង់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទ TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفا با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711