



HealthTalk

邁向更健康的旅程



內容

接種年度流感疫苗的時候到了。使用我們的流感疫苗接種點搜尋工具，查找接種地點。請參閱第 2 頁瞭解更多。

Medicaid 續保

不要失去您的承保

Washington Apple Health (Medicaid) 和 Apple Health Expansion 會員需要每年更新其承保。華盛頓州衛生保健局 (Washington Health Care Authority, HCA) 將在需要續保時與您聯絡，提醒您續保。

確保 HCA 能夠聯絡到您。確保他們有您目前的地址、電子信箱，以及電話號碼。

當 HCA 聯絡您時，請務必回覆。如果沒有回覆，您會有失去健康承保的風險。



我們在此協助您
瞭解更多資訊，請造訪
uhc.com/staycovered。

對抗流感

接種年度流感疫苗的時候到了

每年都必須接種流感疫苗。建議年滿 6 個月以上的每個人接種。建議接種的 3 個原因是：

1. 接種可以保護您免於感染流感。
2. 如果您感染了流感，症狀比較不嚴重。
3. 接種還可以保護您的家人免於感染流感。每個人都接種流感疫苗，會讓流感更難傳播。



立即接種流感疫苗。您無需支付費用。使用我們的線上工具，讓您輕鬆預約接種。請瀏覽

myuhc.com/findflushot。



取得護理

您和您的醫生： 您孩子的 ADHD 團隊

如果您的孩子剛開始服用治療注意力不足過動症 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD) 的藥物，請務必盡快返回醫生處就診 – 通常須在 14 天內。這有助於醫生瞭解藥物是否起效，以及是否有任何問題。

在追蹤就診時，請準備好討論以下問題：

- 您的孩子有無任何行為上的改變
- 任何副作用，例如睡眠障礙或感覺不適
- 您的孩子在家中或學校的表現如何
- 您孩子的進食量或睡眠有無變化

這些就診有助於確保您的孩子獲得適當的照護。分享您注意到的情況，您可幫助醫生為您的孩子做出最佳選擇。務必與醫生開誠佈公地交談，如果您有任何擔心，請提出問題。

乳癌篩檢

乳癌篩檢是指在女性的乳房出現腫塊等疾病徵象之前，檢查是否有癌症。乳癌篩檢無法預防乳癌，但可以幫助早期發現乳癌，此時治療較為容易。建議年齡介於 40 至 74 歲之間的女性進行篩檢。¹ 請與您的家庭醫師討論哪種乳癌篩選檢測適合您，以及您應何時進行篩檢。

戒菸是值得的

大多數人都知道吸菸是有害的。但您是否知道，每年在美國，每 5 人就有將近 1 人死於吸菸？²

好消息是戒菸可改善健康、降低罹患 12 種癌症的風險，並能延長壽命達 10 年之久。³

即使戒菸很困難，您還是可以獲得工具和支援來幫助您戒菸。

戒菸訣竅：

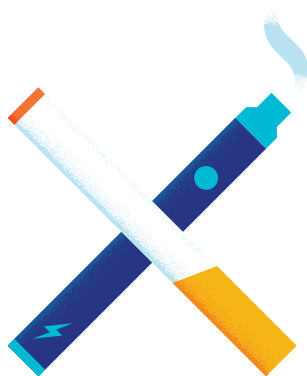
- 列出戒菸理由清單
- 選擇戒菸日期，並告訴您的所有朋友和家人
- 扔掉您的香菸和打火機
- 請大家不要在您身邊吸菸
- 使用尼古丁替代品，如貼片或口香糖

撥打 Quit for Life 終生戒菸計畫專線：

1-866-QUIT-4-Life (1-866-784-8454)，

如需更多資訊，請造訪網站，網址：

myquitforlife.com/uhcwa。



控制您的血壓

血壓是血液衝擊動脈壁所引起的壓力。血壓整天都會上下起伏。但是，如果通常保持在 130/80 或更高，這可能表示您血壓持續偏高，也稱為高血壓。

這是必須嚴肅看待的事情，因為可能導致心臟病發作、中風、腎臟問題，甚至視力喪失等問題。請務必知道您的血壓數值，並定期至主治醫師 (primary care provider, PCP) 處就診。你們可以一起制定計劃來控制您的血壓。

¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting

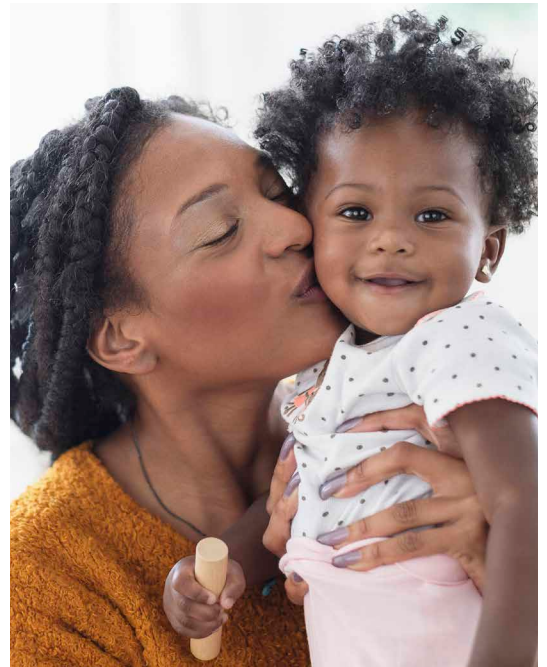
您的孩子可能接觸到鉛

一個簡單的檢測可以確保您孩子的安全

兒童接觸到鉛的方式有很多，包括油漆、玩具和土壤。接觸鉛會影響孩子的成長和發育。瞭解您的孩子是否曾接觸鉛的唯一方法是透過血液檢測。所有投保 Apple Health 的兒童，應在 2 歲之前進行檢測，如果從未接受過檢測，應在 6 歲之前進行檢測。



與您孩子的醫療服務提供者
安排約診



一同參與

有興趣加入我們的社區和會員諮詢委員會嗎？

為我們的會員提供改善照護品質和健康平等的意見。委員會每年舉行四次會議。委員會的名額有限 – 請盡快寄送電子郵件至 uhc_communitywa@uhc.com 與我們聯絡。

尋找您所需的資訊

以下是尋找有關您 Apple Health 福利與承保資訊的位置：

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 或使用 **UnitedHealthcare** 應用程式。

當您使用這些資源時，您總是知道在哪裡找到您的健康計劃文件。以下是您可以找到的其他內容：

會員手冊 – 有關您的 Apple Health 福利承保詳情，及如何取得醫療和行為健康照護。

照護者名錄 – 我們 UnitedHealthcare 網絡中，在您附近的醫療和行為健康照護者清單。

首選藥物清單 (preferred drug list, PDL) – 為合格 Apple Health 會員提供承保的藥物清單。

健康風險評估 – 幫助我們更好地瞭解您的健康照護需求的調查，以便提供您所需的照護。

預立指示和生命維持治療 (physician orders for life sustaining treatment, POLST) 的醫囑 – 關於我們涉及這些法律文件的政策資訊。預立指示說明如果您病重到無法就您的照護做出決定時，您對未來醫療和心理健康照護的意願。POLST 是與您的照護者一起建立的，有關您臨終照護意願的計劃。

會員權利和責任 – 您身為 Apple Health 會員的權利和責任清單。

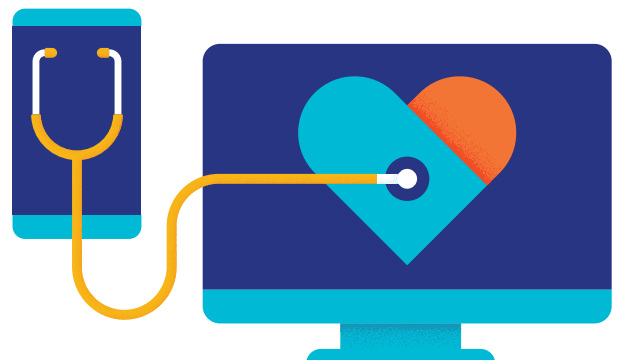
申訴和申覆 – 有關如何提出申訴或要求申覆的資訊。

實務準則 – 協助醫療服務提供者的實證臨床準則清單，以根據其做出有關適當健康照護的決定。

其他重要的健康計劃資源：

隱私權實務聲明 – 規定我們如何採集、使用、分享並保護您的個人資料的政策，請見網址：
uhc.com/privacy。

反歧視聲明/可用性聲明 – 我們的反歧視承諾，
以及語言協助和替代格式資料可於
uhc.com/legal 取得。



我們很樂意為您提供協助

全天候均可查看您的計畫

隨時隨地都可以尋找您所需的資訊與支援。

UnitedHealthcare 應用程式：

在 App Store® 或 Google Play™ 下載

我們的會員網站：

myuhc.com/communityplan

會員服務：

1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) **711**

針對您的問題和疑慮尋求協助。使用任何語言尋找健康照護者或緊急照護中心、詢問福利問題或取得約診協助。

NurseLine : 1-877-543-3409, 聽障專線 (TTY) **711**

每週 7 天，每天 24 小時免費獲得護理師的健康建議。

UHC Doctor Chat：

使用 UHC Doctor Chat 應用程式馬上聯絡主治醫師 (PCP)。主治醫師每週 7 天、每天 24 小時提供服務，而且可以回答大大小小的問題。下載 **UHC Doctor Chat 應用程式**，或前往 **UHCDoctorChat.com** 瞭解更多。

Quit For Life : 1-866-784-8454，聽障專線 (TTY) **711**

myquitforlife.com/uhcwa
免費獲得戒菸協助。

交通服務：1-877-542-8997，
聽障專線 (TTY) **711**

請致電會員服務部，詢問透過華盛頓州衛生保健局 (Washington Health Care Authority, HCA) 提供的交通福利。若需要可以安排交通的中間人名單，請瀏覽

hca.wa.gov/transportation-help

Healthy First Steps®：

1-800-599-5985，聽障專線 (TTY) **711**

uhchealthyfirststeps.com

在整個懷孕期間獲得支持。

照護管理：

1-877-542-8997，聽障專線 (TTY) **711**

有慢性病和複雜需求的會員可獲得電話聯絡、家庭訪視、健康教育、社區資源介紹、約診提醒、交通協助等。

Live and Work Well : liveandworkwell.com

尋找文章、自我照護工具、關懷的醫療服務提供者，以及精神健康和物質濫用相關資源。

Assurance Wireless：

assurancewireless.com/buhc

每月獲得 4.5GB 的高速數據、3000 分鐘通話和無限的簡訊。此外，還可以選擇以 \$20 購買手機。

透過 AbleTo 自我照護 : ableto.com/begin

此自我照護應用程式免費提供如冥想、呼吸練習、影片等情緒健康工具。

社區資源：

uhc.care/HTCommConnector

社區資源提供多項方案，用較低的價格或免費為您提供食物、居所、支付公用設施費用等方面的協助。搜尋您所在區域的相關協助。

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

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

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.**

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Enrollee Services 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات المسجلين على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)** စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃនិងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

注意：如果您說中文 (Traditional Chinese) ，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997 ，聽障專線 (TTY) 711 。

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화하십시오.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານພຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ພຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວເລັກໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານພຣີ. ໂທຫາໝວຍບໍລິການລົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo (Oromo)** dubbattu yoo ta'e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa'aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر بہ فارسی (Farsi) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga (Somali)**, taageero luuqadeed oo lacag la'aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

አቋል፡- ትግርኛ (Tigrigna) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ አገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፊደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ከትረከብ ትኻእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝገብቲ ብሲቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською (Ukrainian)**, вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae (Kosraean)**, oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjerbal. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau (Palawan)**, e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis lounge Rachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei (Pohnpeian)**, mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk (Chuukese)**, mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeru ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab (Yapese)**, bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.