



# HealthTALK

2020 年秋季

 **UnitedHealthcare**  
Community Plan  
**聯合健康保險**  
社區健保計劃

## 戒菸計劃。

您知道每天抽一包菸的人，平均每年花費超過 \$2,000 購買香菸嗎？而有將近 70% 的吸菸者說他們想要完全戒菸。把錢省下來用在更重要的事情上，並讓您更健康。在適當的協助下，您將可以永久戒菸。前往 [hawaiiquitline.org](http://hawaiiquitline.org) 獲得資源。或撥打免付費電話 **1-800-QUIT-NOW**。

## 乳房攝影可拯救生命。

### 可協助發現乳癌的早期罹癌徵兆。

許多罹患乳癌的女性都沒有症狀，這就是為什麼定期乳癌篩檢如此重要的原因。乳房攝影是用於檢查乳癌的乳房 X 光檢查，女性從 50 歲開始應每 2 年檢查一次。

您可能聽過做乳房攝影會感到不舒服。在 X 光攝影期間，您可能會因為 2 片夾板壓平乳房而感到有些壓力或疼痛。但檢查十分快速，且任何不適感很快就會消失。如果您的年齡在 50 歲到 74 歲之間，請勿逃避或延遲安排檢查時間。它可以拯救您的性命！



**安排篩檢。**我們可以協助預約掛號或尋找醫生。請撥打免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY 711。

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 2960  
Honolulu, HI 96802

CSHI20MC4647406\_003

AMC-058-HI-ABD-CHINESE



## 遠距醫療門診。

最近如果要去見醫生，您可能會有疑慮。但是持續與醫療照護人員會面與保持健康十分重要。安排遠距醫療門診可讓您在家以安全舒適的方式進行門診。如果有緊急需求，您也能夠與醫生在線上會面，每週 7 天，每天 24 小時。

### 什麼是遠距醫療？

遠距醫療是醫生使用電腦、平板電腦或手機進行門診，您不必前往醫生的辦公室看診。詢問您的醫生是否提供遠距醫療服務。遠距醫療非常適合：

- 詢問症狀相關問題。
- 獲得可協助管理健康狀況的建議。
- 獲取處方藥並寄送到藥房。

如果不確定遠距醫療是否為您的最佳選擇，請先撥打免付費電話給 NurseLine 獲得建議。每週 7 天，每天 24 小時都提供護理師服務。只需撥打免付費電話 **1-888-980-8728**，TTY **711** 即可。



## 照顧好您的心理健康。

生活中充滿不確定性時，感到焦慮、壓力或沮喪是很自然的事。以下是在壓力期間如何自處的 5 點秘訣。

- 1. 規律的生活方式。**每天規律的進行各項日常活動。有計劃地運動、與他人互動及進行日常工作。
- 2. 嘗試讓人放鬆的活動。**找些有助於紓解壓力的事物。嘗試深呼吸、做伸展運動或冥想。繪圖或著色也可以靜心。
- 3. 保持聯繫。**可以向朋友、家人或醫療照護人員尋求情感或其他支援。使用科技保持聯繫。如果無法碰面，可以使用視訊聊天與人「見面」。
- 4. 設定界限。**雖然獲得最新的可靠資訊很重要，但是如果您感到焦慮不安，應該限制觀看和閱讀新聞的時間。
- 5. 保持健康習慣。**身體健康是心理健康的重要部分。避免吸菸、飲酒或使用其他藥物作為紓解壓力的方式。獲得充足的休息和身體活動。



**保重自己。**請撥打我們的免付費協助專線

**1-866-342-6892**，TTY **711**，取得自我照護工具、護理人員以及更多的心理健康和物質使用資源。

# 測試您的 COVID-19 和流感智商。

## 了解迷思和事實。

我們正向 UnitedHealthcare Community Plan 會員發起保持健康的挑戰。您知道該採取什麼措施來保護自己和家人不受 COVID-19 和流感的侵害嗎？在下方測試一下您對迷思和事實的了解程度。

### 對或錯？

#### 1 COVID-19 主要透過與表面接觸傳播。

**錯。**COVID-19 主要透過人與人傳播。它透過人們在打噴嚏、咳嗽或說話時，在空氣中散播的呼吸飛沫傳播。

#### 2 如果去年接種過流感疫苗，今年仍需接種。

**對。**流感疫苗提供的免疫保護力會隨著時間降低。6 個月以上的嬰幼兒和成人，每年都應接種一次流感疫苗。

隨著秋冬將至，千萬別忘了季節性流感。請務必在這個季節接種流感疫苗。接種流感疫苗有助於保護您和社區居民避免生病。

#### 3 洗手至少 20 秒才會有效。

**對。**每次從公共場所回家時，至少洗手 20 秒。擤鼻涕、打噴嚏或咳嗽後也要洗手。洗手時試著在腦中從頭到尾唱兩次「生日快樂」歌。這可以確保您至少洗手 20 秒。

#### 4 乾洗手比傳統肥皂更有效，因為含有酒精。

**錯。**洗手是黃金標準。它比乾洗手更能有效去除和殺死手上的病毒和細菌。當您無法使用肥皂和水時，可以考慮選擇攜帶乾洗手。



#### 這是最好的疫苗。

接種流感疫苗無須付費。您可以在主治醫生 (PCP) 辦公室接種疫苗，或在接受計劃的任何診所或藥房接種疫苗。要尋找最接近您的地點，請瀏覽 [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)。





## 資源區。

**會員服務部：**以任何語言 (免付費) 尋找醫生、提出福利問題或協助預約掛號。

**1-888-980-8728, TTY 711**

**我們的網站：**無論身在何處，都可以找到醫生、檢視您的福利或查看您的身分證。

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**NurseLine：**從護理師那裡獲得健康建議，每週 7 天，每天 24 小時 (免付費)。

**1-888-980-8728, TTY 711**

**Hawai'i Tobacco Quitline：**免費協助您戒菸 (免付費)。

**1-800-784-8669, TTY 711**

**Healthy First Steps®：**在整個懷孕期間獲得支援。獲得及時的產前和嬰兒護理獎勵 (免付費)。

**1-800-599-5985, TTY 711**

**[UHHealthyFirstSteps.com](http://UHHealthyFirstSteps.com)**

**夏威夷州衛生署：**查詢 Medicaid 計劃的相關資訊。

**[medical.mybenefits.hawaii.gov](http://medical.mybenefits.hawaii.gov)**

**偏好使用電子郵件？**致電會員服務部並提供您的電子郵件地址，我們就會直接傳送重要健康計劃資訊到您的收件匣 (免付費)。

**1-888-980-8728, TTY 711**



## 義大利麵派對。

### 試試這份美味的食譜。

利用這份適合家庭的食譜，製作晚餐要享用的義大利麵。加入車輪麵和冷凍菠菜與堅果等簡單的食材，絕對不會出錯。本食譜為 6 人份 (可能會有剩)。

#### 食材。

- 1 磅車輪義大利麵 (可以使用其他形狀和/或無麩質義大利麵替代)
- 3 大匙橄欖油
- 3 大匙切片大蒜 (8-10 瓣)
- ½ 茶匙猶太鹽
- 1 茶匙紅辣椒碎片
- 1 磅冷凍菠菜 (先解凍)
- ½ 杯現刨帕瑪森起司
- 2 大匙烤松子 (如果沒有松子，可改用杏仁或腰果)

#### 烹調方法。

1. 依照包裝上的指示烹調義大利麵。
2. 如果使用的是生堅果，請在可微波的盤子上撒一層堅果。以全火微波 1 分鐘。攪拌堅果，並以每 30 秒的頻率繼續微波加熱，直到堅果呈現金黃色。此步驟可以於烹調前完成。
3. 煮義大利麵的同時，在平底鍋中以中火加熱橄欖油。加入大蒜、鹽和紅辣椒碎片。烹煮直到大蒜開始呈現金黃色 (約 3 分鐘)。
4. 加入菠菜並混合攪拌直到熟透。
5. 加熱菠菜時，瀝乾義大利麵並保留 1 杯煮麵水。將熱的煮麵水倒入平底鍋，再放入瀝乾的義大利麵並攪拌混合。上面撒上帕瑪森起司和烤堅果。

營養成分 (每份): 313 卡路里、12 公克蛋白質、46 公克碳水化合物 (4 公克纖維)、9 公克脂肪 (2 公克飽和脂肪、7 公克單元/多元不飽和脂肪)、268 毫克鈉

# 與您的身體對話。

## 如何進行乳房自我檢查。

十月是乳癌宣導月。正是學習在家進行乳房自我檢查的好時機。了解乳房的正常外觀和觸感可以協助您發現諸如腫塊、疼痛或大小變化等症狀。

所有 20 歲以上的女性每個月都應該進行乳房自我檢查。您可以將此指南撕下並貼在浴室的牆上提醒自己。以下是進行乳房自我檢查的方法：

1

首先，將手臂放在身體兩側，看著鏡子中裸露的乳房。然後向前傾。接著將手放在臀部上。然後將手舉過頭頂。在每個動作變化中尋找乳房形狀、大小或對稱性的任何變化。檢查有沒有腫塊或凹陷的地方。

2

用指腹觸摸並檢查您的乳房。緩慢移動並確認完整檢查過每個乳房的每一個地方。使用輕、中、重等不同的力道進行按壓，觸摸所有乳房組織。

3

將自我檢查的範圍繼續延伸到腋窩的組織。還要用指腹檢查乳房上方（直至鎖骨）和下方的組織。

您應將發現的任何變化告知醫生。如果您對乳房自我檢查有任何疑問，請諮詢您的醫生。

