



HealthTALK

ОСЕНЬ 2018

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Запланируйте бросить курить.

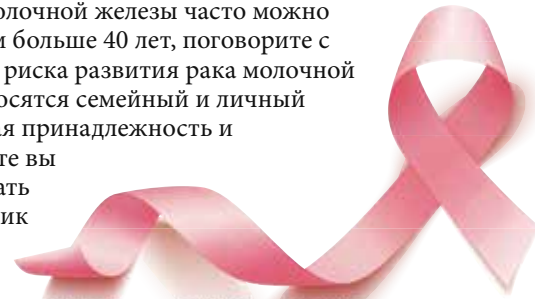
Каждый ноябрь инициатива Great American Smokeout приглашает всех бросить курить. Вы можете бросить курить только на один этот день. Или это может стать первым днем новой здоровой жизни без курения.


Безопасного способа употребления табака не существует. Запланируйте бросить курить 15 ноября. Поинтересуйтесь у своего поставщика медицинских услуг, как он может помочь вам бросить курить. Позвоните на горячую линию для желающих бросить курить штата Нью Йорк по номеру **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)** или зайдите на сайт nysmokefree.com.

Маммография спасает жизни.

Сегодня в США насчитывается более 3 миллионов женщин, победивших рак груди. Это связано с тем, что все больше женщин проходят маммографию. Маммография — это рентгеновское обследование груди. Оно применяется для раннего выявления рака молочной железы, когда уплотнения еще незаметны.

Плановое проведение маммографии может помочь победить рак, если врач обнаружит его на ранней стадии. При ранней диагностике рак молочной железы часто можно вылечить. Если вам больше 40 лет, поговорите с врачом о факторах риска развития рака молочной железы. К ним относятся семейный и личный анамнез, этническая принадлежность и образ жизни. Вместе вы можете спланировать оптимальный график обследования.



 **Вы в группе риска?** Обсудите с лечащим врачом факторы риска развития рака молочной железы. Чтобы записаться к врачу или найти поставщика медицинских услуг, позвоните в отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника.



Психическое здоровье.


Не все болезни поражают тело. Важно, чтобы вы получали необходимое медицинское обслуживание в том, что касается психического здоровья.

Если у вас или ваших детей есть проблемы с психическим здоровьем, обратитесь к вашему лечащему врачу за направлением к специалисту по лечению расстройств поведения. Специалист по лечению расстройств поведения занимается такими нарушениями психического здоровья как:

- Тревожные расстройства.
- Депрессия.
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).
- Сезонное аффективное расстройство (САР).
- Расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ.

Чтобы записаться на прием, позвоните напрямую в офис поставщика услуг по лечению расстройств поведения. Во время записи на прием обязательно сообщите, по какому поводу вы хотите обратиться к специалисту. Благодаря этому вы сможете получить необходимую помощь вовремя.

Если вы или кто-то, кого вы знаете, думаете о самоубийстве, немедленно обратитесь за помощью. Если человек находится в непосредственной опасности, позвоните в службу **911**. Или обратитесь в ближайшее отделение скорой помощи. Для оказания скорой помощи не требуется предварительное разрешение.

 **Обратитесь за помощью.** Чтобы получить более подробную информацию о возмещении лечения психических расстройств, позвоните в отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника.



Скажите «нет» гриппу.

Сделайте в этом сезоне прививку против гриппа.

Вирус гриппа очень распространен. Лучшая защита от него – это ежегодная вакцинация. Вам и вашим детям в возрасте от 6 месяцев и старше рекомендуется проходить вакцинацию каждый год. Прививку от гриппа нужно повторять каждый год, ведь каждый год вирусы гриппа разные.

Грипп может вызвать серьезные осложнения. Он может привести к госпитализации и даже смерти. Люди, у которых есть проблемы со здоровьем, с большей вероятностью заразятся гриппом.

Следуйте этим советам, чтобы предотвратить грипп:

- как можно чаще мойте руки с мылом или используйте дезинфицирующее средство на спиртовой основе.
- не трогайте грязными руками глаза, нос или рот.
- полноценно питайтесь, делайте зарядку, пейте больше жидкости и старайтесь высыпаться.
- избегайте тесного контакта с заболевшими людьми.
- прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете.

 **Ваш лучший выбор.** Вакцина от гриппа предоставляется вам бесплатно. Лучшее место, где можно сделать прививку — кабинет вашего лечащего врача. Также вы можете сделать ее в любой клинике, которая работает с вашей программой страхования. Более подробную информацию вы можете получить, позвонив в отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника. Зайдите на страницу myuhc.com/CommunityPlan или воспользуйтесь приложением **Health4Me**® от компании UnitedHealthcare, чтобы найти места, где можно пройти вакцинацию, рядом с вами.

Только для участников.

Вы можете в любое время получить важную информацию о своем медицинском страховом полисе на сайте myuhc.com/CommunityPlan. На этом защищенном сайте вы можете просмотреть свою идентификационную карту участника, найти медицинские организации, получить оценку состояния здоровья, получить информацию о страховом покрытии вашего полиса и многое другое. Зарегистрируйтесь сегодня и начните пользоваться дополнительными бонусами своего медицинского полиса. Это быстро и легко:

1. Зайдите на myuhc.com/CommunityPlan.
2. Нажмите «Зарегистрироваться» (Register Now). Для регистрации используйте идентификационную карту участника или введите номер вашего социального страхования и дату рождения.
3. Следуйте подсказкам.



Хорошо высыпайтесь.

Сон очень важен для младенцев, детей и подростков. Недостаток сна у детей может плохо повлиять на их здоровье и поведение. Подготовка ко сну поможет детям высыпаться в любом возрасте. Попробуйте воспользоваться этими подсказками:

- Соблюдайте режим дня: нужно ложиться спать в одно и то же время. По крайней мере один раз заранее напоминайте детям о том, что скоро нужно ложиться спать.
- Придерживайтесь одинаковой процедуры отхода ко сну. Введите в график «время покоя» задолго до сна.
- Помогите старшим детям и подросткам придерживаться графика отхода ко сну. Введите правила относительно использования электронных устройств перед сном.



Получите более подробную информацию. Зайдите на страницу uhc.com/kids, чтобы узнать больше о сне и здоровье детей. На этом веб-сайте есть статьи, видео и интерактивные материалы для родителей, детей и подростков.

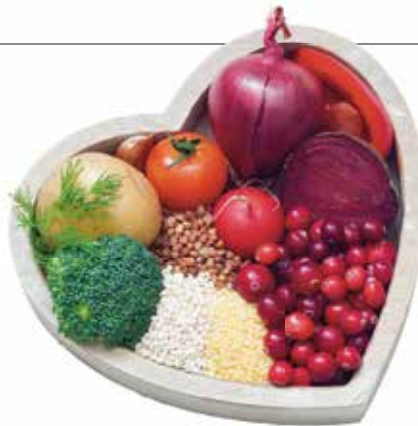
Узнайте больше о своем сердце.

Знайте свои показатели холестерина.

Холестерин – это жировое вещество в крови. ЛПВП называется «хорошим» холестерином. ЛПНП – это «плохой» холестерин. Поддержание здорового уровня холестерина в крови – это отличный способ сохранить сердце здоровым. Высокий уровень холестерина повышает риск сердечных заболеваний и инсульта.

Узнайте у своего врача, какой уровень холестерина для вас считается нормальным. Он зависит от вашего пола и факторов риска сердечных заболеваний. Людям с сахарным диабетом следует тщательно следить за уровнем ЛПНП.

Уровень холестерина можно контролировать. Здоровая диета и физические упражнения позволяют поддерживать низкий уровень холестерина. Лекарства могут помочь снизить уровень холестерина, если он слишком высокий.



У людей с высоким уровнем холестерина риск сердечных заболеваний примерно вдвое выше, чем у людей с более низким уровнем холестерина.



Периодически сдавайте анализ.

Американская ассоциация кардиологов рекомендует всем взрослым в возрасте 20 лет и старше проверять уровень холестерина в крови каждые четыре-шесть лет. Людям с сахарным диабетом и другими факторами риска следует делать этот анализ каждый год.



Полезная информация.

Member Services: Найти врача, задать вопросы о страховых выплатах или подать жалобу можно на любом языке (звонок бесплатный).

Программа «Медпомощь» (Medicaid/CHIP): 1-800-493-4647
«Здоровье для меня» (Wellness4Me): 1-866-433-3413
Основная программа (Essential Plan): 1-866-265-1893
телетайп 711

Our website and app: Находите врачей, читайте Справочник участника или просматривайте данные своей идентификационной карты участника, где бы вы ни находились.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

MyHealthLine™: Нет мобильного телефона? Позвоните в центр обслуживания участников, чтобы узнать подробнее о Lifeline - федеральной программе по обеспечению бесплатными телефонами.

Healthy First Steps®: Получайте поддержку на протяжении всей беременности.
1-800-599-5985, телетайп 711

KidsHealth®: Получайте достоверную информацию о здоровье своих детей.
uhc.com/kids

Вы переезжаете? Позвоните в отдел обслуживания участников по номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карты участника, и мы поможем обновить вашу информацию.

Вы беременны? Позвоните в отдел обслуживания участников по номеру на обратной стороне вашей идентификационной карты участника, и мы позаботимся о том, чтобы у вашего ребенка было необходимое страховое покрытие до того, как он или она родится.

Получите надлежащую помощь.

Куда обратиться за нужной вам помощью.

Выбор правильного места, куда обращаться в случае болезни или травмы, позволит вам быстрее попасть на прием. Важно выбрать своего лечащего врача. Запишитесь на прием к своему лечащему врачу до того, как вам потребуется срочная помощь. Если вас уже осматривал врач, вам может быть проще записаться на повторный прием или на прием по поводу легкого заболевания, когда это потребуется.

Важно, чтобы вы обращались к выбранному вами лечащему врачу. Он или она помогут вам получить необходимое медицинское обслуживание. Если у вас пока нет лечащего врача, позвоните по телефону отдела обслуживания участников, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карты участника. Мы можем помочь вам найти нового поставщика медицинских услуг или обновить наши записи, чтобы внести имя вашего текущего врача.

Когда вас может лечить ваш лечащий врач?

При большинстве заболеваний и травм кабинет вашего лечащего врача должен быть первым местом, куда вы обращаетесь за медицинской помощью. Кабинет вашего лечащего врача доступен по телефону круглосуточно. Вы можете записаться на прием в этот же день. Большинство лечащих врачей принимают пациентов без записи.

Вам могут дать рекомендации по поводу самостоятельного лечения, и вам не придется идти на прием. Ваш врач может позвонить в вашу аптеку и заказать лекарство по вашему рецепту.

Ваш врач может лечить многие заболевания и травмы. В его кабинете часто проводят те или иные диагностические процедуры. Многие такие кабинеты работают допоздна, некоторые также работают по выходным.

Когда следует обращаться в отделение неотложной помощи?

Отделения неотложной помощи предназначены только для крайних случаев. Обращайтесь в одно из них только тогда, когда вы считаете, что ваша болезнь или травма может привести к смерти или инвалидности, если не оказать помощь прямо сейчас. Если вы обратитесь туда с несерьезным заболеванием или травмой, возможно, вам придется какое-то время подождать.



Вам нужна помощь?

Позвоните в отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника. Ищете поставщика медицинских услуг? Посетите наш сайт для участников программы **myuhc.com/CommunityPlan** или используйте приложение **Health4Me**.



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**

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 1-800-868-1019, 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**, Monday – Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

LANGUAGE ASSISTANCE

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 אייך 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: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: 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

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:
 - Interpretes 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:
 - Interpretes 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**

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, haciendo 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 1-800-868-1019, 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 lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.