



# Health Talk



skynesher/stock.adobe.com

Inverno 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan

## O que acha?

Com início em março, poderá ser-lhe solicitado que responda a um inquérito pelo correio ou por telefone. Gostaríamos de saber qual o seu grau de satisfação com o UnitedHealthcare Community Plan. Se receber o inquérito preencha-o, por favor, e devolva-o por correio. A sua opinião ajuda-nos a melhorar o plano de saúde. As suas respostas são privadas.

## Um começo saudável

### Opções para a consulta com o seu prestador

Inicie bem o ano marcando uma consulta com o seu prestador de cuidados primários. Todos os membros da sua família devem fazer uma consulta com o seu prestador de cuidados primários, uma vez por ano, para uma consulta de rotina.

Se, este ano, não se sentir à vontade para fazer uma consulta presencial, o telehealth pode ser uma opção. O telehealth é uma consulta utilizando um computador, tablet ou telefone em vez da ida ao consultório do prestador. Pode fazer uma consulta através do telehealth apenas com áudio. Mas a utilização do vídeo no seu dispositivo pode ajudá-lo a fazer uma consulta melhor.

Ligue para o consultório do prestador e pergunte se disponibilizam serviços de telehealth.



d3sign/Moment via Getty Images

# Cumpra o calendário

## As vacinas são importantes mesmo durante o COVID-19

Um efeito secundário das pessoas ficarem em casa devido ao COVID-19 é as crianças não terem feito as suas consultas com o prestador de cuidados primários para fazerem as vacinas programadas. Isto significa que há agora mais crianças em risco de doenças que podem ser prevenidas com a vacinação.

Embora possa estar preocupado, é perfeitamente seguro para o seu filho fazer a consulta presencial com o prestador para fazer as vacinas. Muitos prestadores implementaram medidas de precaução adicionais para garantir a segurança da sua visita. Ligue para o consultório do prestador se tiver quaisquer dúvidas ou preocupações.

Fale com o prestador do seu filho sobre as vacinas que o seu filho necessita. Se o seu filho tiver em atraso alguma das vacinas, não é demasiado tarde para fazer as que faltam. O cumprimento do calendário das vacinas protege o seu filho e os outros de ficarem doentes.

Desde o nascimento até aos 18 anos é recomendado que o seu filho faça múltiplas doses das vacinas para:

- Hepatite B
- Rotavírus
- Difteria, tétano, tosse convulsa
- Meningite (Haemophilus influenzae tipo B)
- Poliomielite
- Doença pneumocócica
- Hepatite A
- Sarampo, papeira e rubéola
- Varicela
- HPV (vírus do papiloma humano)
- Meningite meningocócica
- Gripe

Quando levar o seu filho para fazer as vacinas, lembre-se de praticar os mesmos comportamentos seguros que praticaria em qualquer outro lugar:

- Siga o conselho do seu prestador para entrar e sair do edifício
- Faça uma boa higiene antes, durante e depois da sua consulta
- Use uma máscara



**Estamos todos juntos nisto.** Para mais informação sobre como fazer as vacinas durante a pandemia do coronavírus, aceda a [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

# Tenha calma

A estação das gripes está aí em pleno. Se ainda não tomou a vacina para a gripe este ano, ainda não é demasiado tarde para o fazer. A vacina para a gripe é a sua melhor proteção contra a doença.

A maioria das pessoas que tomam a vacina não precisam de cuidados médicos. Se ficar doente com gripe, siga estes conselhos de auto tratamento para uma recuperação mais confortável:

- Tome um medicamento para baixar a febre/aliviar as dores
- Descanse bastante
- Beba muita água
- Fique em casa para não contagiar os outros

Adultos com mais de 65 anos, mulheres grávidas, crianças pequenas e pessoas com determinados problemas de saúde correm um maior risco de complicações causadas pela gripe. Se se encontra num grupo de alto risco e tiver sintomas de gripe, contacte o seu prestador imediatamente.

## Lidar com a ansiedade

É natural que sinta stress durante a pandemia. O medo relacionado com o COVID-19 e a incerteza sobre o futuro são pensamentos comuns. Estes pensamentos podem criar-lhe a si e aos seus filhos stress ou ansiedade. Mas lembre-se que não está sozinho. O apoio está disponível e é 100% coberto pelo seu plano.

Se, este ano, não se sentir à vontade para fazer uma consulta presencial, aceda a [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan) para pesquisar prestadores que disponibilizem opções de telehealth. Eis 2 sugestões que o podem ajudar a si e à sua família a lidar com o stress e a ansiedade:

- **Faça uma pausa.** Desligue a televisão. Dê um passeio sem o seu telefone. Leia um livro ou faça outra atividade que goste. Desligar durante algumas horas pode reduzir os seus níveis de stress e ajudá-lo a focar-se em pensamentos positivos.
- **Foque-se no seu corpo.** A ansiedade não afeta apenas a mente. Também coloca tensão no seu corpo. Fazer escolhas saudáveis podem ajudá-lo a sentir-se um pouco melhor. Coma refeições equilibradas com cereais integrais e vegetais. Faça exercício regularmente. Os Centros para o controlo e prevenção de doenças recomendam cerca de 20 minutos diários de atividade de intensidade moderada para os adultos e 60 minutos por dia para as crianças.



**Obtenha apoio.** Encontre recursos de saúde mental em [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com). Para encontrar opções de telehealth, aceda a [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).



iStock.com/South\_agency

# Zona de atividade

## Hora de relaxar

Se se sente stressado devido ao COVID-19, os Centros para o controlo e prevenção de doenças recomendam que faça uma pausa nas atividades quotidianas: As artes e os trabalhos manuais são uma grande opção para descontrair. De facto, colorir tem demonstrado reduzir o stress e a ansiedade, tanto nos adultos como nas crianças. Pegue nuns lápis de cor, lápis de cera ou marcadores e torne esta página numa obra de arte!

## Canto de recursos

### Serviços para Membros:

Encontre um prestador, faça perguntas sobre benefícios, ou peça ajuda para a marcação de uma consulta, em qualquer língua (número gratuito).  
**1-800-587-5187, TTY 711**

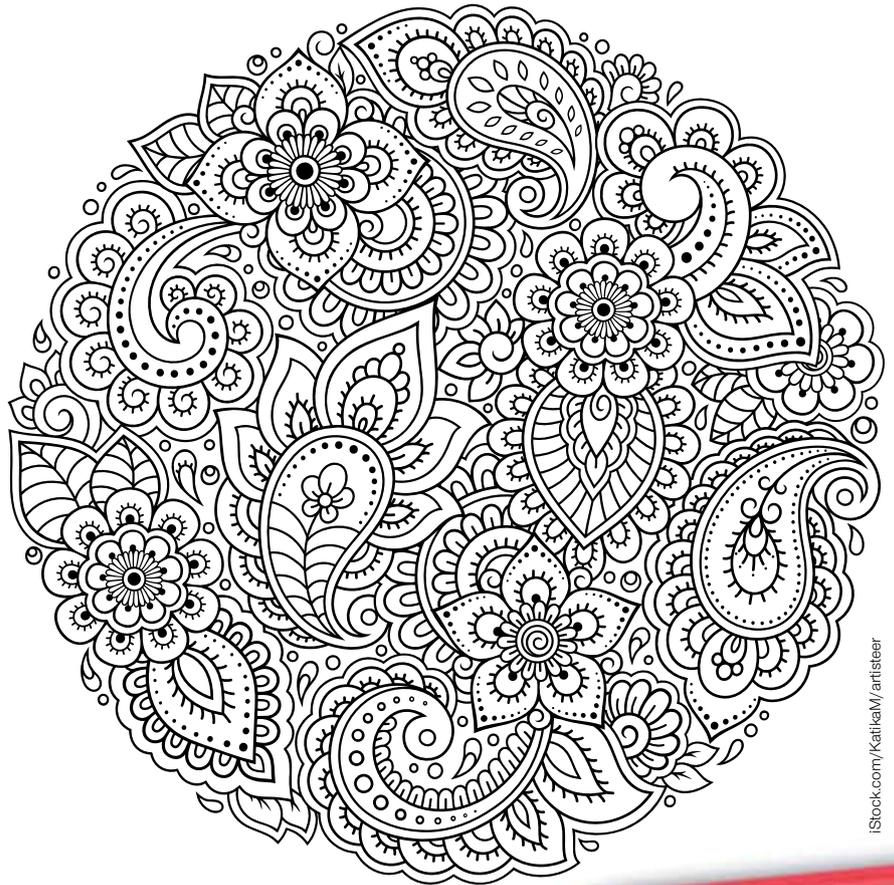
**O nosso site:** Encontre um prestador, consulte os seus benefícios ou veja o seu Cartão de Identificação, onde quer que esteja.  
**myuhc.com/CommunityPlan**

**Quit For Life®:** Obtenha ajuda para deixar de fumar (número gratuito).  
**1-866-784-8454, TTY 711**  
**quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Obtenha apoio ao longo da sua gravidez. Obtenha recompensas pelos cuidados pré-natais e de bem estar do bebé (número gratuito).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**UHCHealthyFirstSteps.com**

**Live and Work Well:** Encontre recursos de saúde mental e toxicodependência.  
**LiveandWorkWell.com**

**BH Link:** O apoio de saúde de mental confidencial encontra-se disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana.  
**401-414-LINK**  
**(401-414-5465)**



iStock.com/KalithaM/artisteer



**Crie mais.** Transfira mais páginas para imprimir e colorir em **healthtalkcoloring.myuhc.com**.

# COVID-19



## Mensagem Importante da UnitedHealthcare sobre o Coronavírus (COVID-19)

A sua saúde e bem-estar são a nossa prioridade número um. É por isso que queremos ter a certeza de que se mantém informado sobre o Coronavírus (COVID-19). Estamos a seguir as mais recentes informações dos Centros para Controlo e Prevenção de Doenças (CDC) e a trabalhar com elas. Também estamos em contacto com os departamentos de saúde pública estatais e locais. Para obter as informações mais atualizadas e recursos sobre prevenção, cobertura e apoio, visite [UHCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCommunityPlan.com/covid-19).

## Como me posso proteger da COVID-19?

A melhor forma de prevenir a doença é evitar estar exposto a este vírus. Tal como com qualquer doença potencial, como a gripe, é importante seguir boas práticas de prevenção, incluindo:

- Lavar as mãos com água e sabão durante 20 segundos ou usar desinfetante para as mãos com pelo menos 60% de álcool caso não haja água e sabão disponíveis.
- Não toque nos olhos, no nariz e na boca se não tiver as mãos lavadas.
- Tente manter-se afastado de pessoas que possam estar doentes.
- Não partilhe copos ou talheres com pessoas que estejam doentes.
- Limpe e desinfete superfícies tocadas com frequência.
- Tape o nariz e a boca com um lenço quando tossir ou espirrar, e depois coloque o lenço no lixo.
- Embora uma vacina contra a gripe não impeça a COVID-19, ainda assim é bom proteger-se da gripe. Contacte o seu prestador de cuidados primários e marque a sua vacina da gripe.

## Mantenha-se informado com os conselhos mais recentes:

- Para as informações mais recentes sobre a COVID-19, visite a página de COVID-19 do CDC [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Cinco passos para lavar as mãos da forma correta

Lavar as mãos é uma das melhores formas de se proteger a si e à sua família de ficarem doentes. Durante a pandemia de COVID-19, manter as mãos limpas é especialmente importante para ajudar a impedir que o vírus se espalhe.

Lavar as suas mãos é fácil, e é uma das formas mais eficazes de impedir a disseminação de micróbios. As mãos limpas podem impedir que os micróbios se disseminem de uma pessoa para outra e por toda uma comunidade - desde a sua casa e local de trabalho a instituições de cuidados infantis e hospitalais.

### Siga sempre estes cinco passos

1. Molhe as suas mãos com água corrente limpa (morna ou fria), feche a torneira e aplique sabão.
2. Ensaboe as mãos até fazer espuma esfregando-as com o sabão. Passe a espuma pelas costas das mãos, entre os dedos e por baixo das unhas.
3. Esfregue as mãos durante pelo menos 20 segundos. Precisa de um cronómetro? Cantarole a canção “Parabéns a você” do princípio ao fim duas vezes.
4. Enxague bem as mãos com água corrente limpa.
5. Seque as mãos usando uma toalha limpa ou com secador de mãos.

Saiba mais sobre a lavagem das mãos regular em [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).



UnitedHealthcare Community Plan does not treat members differently because of sex, age, race, color, disability or national origin.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

You must send the complaint within 60 days of when you found out about it. A decision will be sent to you within 30 days. If you disagree with the decision, you have 15 days to ask us to look at it again.

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

**Online:**

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

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Phone:**

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

**Mail:**

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

If you need help with your complaint, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

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 the toll-free member phone number listed on your health plan member ID card, TTY 711, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-587-5187, TTY 711.

**Spanish**

ATENCIÓN: Los servicios de asistencia de idiomas están a su disposición sin cargo. Llame al 1-800-587-5187, TTY 711.

**Portuguese**

ATENÇÃO: Encontram-se disponíveis serviços de assistência de idioma. Contacte 1-800-587-5187, TTY 711.

**Chinese**

注意：我們提供免費的語言協助服務。請致電 1-800-587-5187 或聽障專線 (TTY) 711。

**French Creole (Haitian Creole)**

ATANSYON: Gen sèvis èd pou lang, gratis, ki disponib pou ou. Rele 1-800-587-5187, TTY 711.

**Mon-Khmer, Cambodian**

សូមយកចិត្តទុកដាក់៖ សេវាជំនួយផ្នែកភាសាដែលឥតគិតថ្លៃ មានសម្រាប់អ្នក ។  
សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-587-5187, TTY 711 ។

**French**

ATTENTION : vous pouvez profiter d'une assistance linguistique sans frais en appelant le 1-800-587-5187, TTY 711.

**Italian**

ATTENZIONE: È disponibile un servizio gratuito di assistenza linguistica. Chiamare il numero 1-800-587-5187, TTY 711.

**Laotian**

ໝາຍເຫດ: ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າແມ່ນມີໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໂທຫາ 1-800-587-5187, TTY 711.

**Arabic**

تنبيه: تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية مجانًا. اتصل على الرقم 1-800-587-5187، الهاتف النصي: 711.

**Russian**

ВНИМАНИЕ! Языковые услуги предоставляются вам бесплатно. Звоните по телефону 1-800-587-5187, TTY 711.

**Vietnamese**

LƯU Ý: Dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ, miễn phí, dành cho bạn. Hãy gọi 1-800-587-5187, TTY 711.

**Kru (Bassa)**

TÒ ĐUỖ NÒMÒ DYÍIN CÁO: À bédé gbo-kpá-kpá bó wuḍu-dù kò-kò po-nyò bě bìi nō à gbo bó pídyi. M̄ dyi gbo-kpá-kpá m̄wín, ḍá nòbà nìà ke: 1-800-587-5187, TTY 711.

**Igbo**

NRỤBAMA: Ọrụ enyemaka asụsụ, n'efu, dijirị gị. Kpọọ 1-800-587-5187, TTY 711.

**Yoruba**

AKIYESI: Iranlowo siso ede, o wa ni ofe fun o. Pe 1-800-587-5187, TTY 711.

**Polish**

UWAGA: Zapewniamy bezpłatne wsparcie tłumaczeniowe. Prosimy o kontakt telefoniczny: 1-800-587-5187, TTY 711.