



Health Talk



Лето 2022

United
Healthcare
Community Plan

Сдайте анализ

Сейчас есть гораздо больше способов сдать анализ на ВИЧ, чем когда бы то ни было. Каждому человеку в возрасте от 13 до 64 лет следует сдать анализ на ВИЧ хотя бы один раз. Анализ на ВИЧ — это важная мера, которая поможет сохранить здоровье вам и вашим близким. К тому же это быстро, безболезненно и конфиденциально. Получите дополнительную информацию на сайте hivguidelines.org.

Позаботьтесь о страховке

Что нужно сделать, чтобы обновить свой статус

Каждый год участники программы Medicaid должны обновлять свой статус в программе, чтобы сохранить страховое покрытие. Очень важно выполнить обновление в срок, или вы можете потерять свои льготы.

Не менее важно вовремя обновлять информацию о вашем почтовом адресе, чтобы получать важные сведения о медицинском страховом покрытии. Чтобы обновить данные о вашем почтовом адресе:

- Позвоните в New York State of Health Exchange (на Биржу программ медицинского страхования штата Нью-Йорк) по номеру **1-855-355-5777**
- Войдите в свою учетную запись New York State of Health Exchange по адресу nystateofhealth.ny.gov/apply

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 1037
New York, NY 10268

AMC-096-NY-CAID-RUS
CSNY22MD0039114_000



В здоровом теле здоровый дух

Вы не одни

По данным National Alliance on Mental Illness (Национального альянса душевных расстройств), миллионы жителей США страдают от психических расстройств. В действительности каждый пятый взрослый и каждый шестой подросток обеспокоены состоянием своей психики. Одно из самых распространенных заболеваний такого рода — тревожное расстройство.

Тревожное расстройство отличается от обычного состояния нервозности или стресса. Это ощущение страха или тревоги, которое не проходит со временем. Оно даже может усиливаться.

Если у вас есть сомнения в своем психическом здоровье, вы можете получить помощь. Начать лучше со следующих действий:

- Позвоните на горячую линию по проблемам поведенческого здоровья по номеру **1-800-435-7486**, телетайп **711**
- Запишитесь на прием к врачу
- Узнайте больше о психическом здоровье на сайтах **cdc.gov/mentalhealth** и **omh.ny.gov/omhweb/about**



istock.com/monkeybusinessimages

Только для вас

Получите персональную информацию о плане медицинского страхования

Зарегистрировавшись на сайте **myuhc.com/communityplan**, вы получаете инструменты, которые помогут вам пользоваться своим планом. Вы можете:

- Посмотреть свою идентификационную карточку участника в любое время
- Получить помощь в использовании ваших льгот
- Найти врача или аптеку поблизости от вас
- Обновить свои предпочтения, чтобы получать информацию удобным для вас способом, например в виде текстовых сообщений или по электронной почте



Зарегистрируйтесь сейчас. Это займет лишь несколько минут. После этого вы сможете входить в систему в любое время. Для начала посетите веб-страницу **myuhc.com/communityplan**.

Медицинское обслуживание для каждого

UnitedHealthcare стремится улучшить систему медицинского страхования. Мы работаем над тем, чтобы каждый участник получал качественное и непредвзятое обслуживание независимо от его расы, местонахождения и ситуации.

Нам важно знать о вашем опыте взаимодействия с UnitedHealthcare. Позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 4 этого новостного буклета (звонок бесплатный), и расскажите, довольны ли вы нашей работой.

Пора бросать

Каков бы ни был ваш стаж курильщика, расставание с сигаретой принесет вам сплошную пользу. В частности, вам будет проще контролировать состояние своего здоровья.

У людей с астмой, бросивших курить, функция легких значительно улучшается уже через 2–3 месяца. А это означает снижение риска получить приступ астмы. У людей с хроническим обструктивным заболеванием легких такие симптомы, как кашель, заложенность носа, слабость и одышка, исчезают после того, как они бросают курить.

А люди с диабетом часто обнаруживают, что им становится проще контролировать уровень сахара в крови. Это происходит потому, что у некурящих инсулин эффективнее выполняет свою функцию по снижению уровня сахара.

Позаботьтесь о своем здоровье. Составьте план, который поможет вам бросить курить. За поддержкой и ресурсами обращайтесь на сайт nysmokefree.com или позвоните по номеру **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**.



iStock.com/PeopleImages

Улыбайтесь

Запишитесь на прием к стоматологу, не откладывая

Заботясь о здоровье полости рта, вы снижаете риск заболеваний десен и поддерживаете здоровый образ жизни. Чистить зубы рекомендуется в течение 2 минут два раза в день. По крайней мере, один раз в день нужно пользоваться зубной нитью.

Также очень важно два раза в год посещать стоматолога для чистки и проверки зубов. В ходе приема врач проверит наличие кариеса и состояние десен. Это отличный повод поделиться со стоматологом любыми возможными опасениями по поводу гигиены полости рта. Такая беседа может избавить вас от лишнего беспокойства.



О вашем покрытии мы уже позаботились. Посещения стоматолога входят в покрытие UnitedHealthcare, если вы посещаете сетевую клинику. Если вам нужна помощь в том, чтобы записаться на прием или найти стоматолога, позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 4 этого новостного буклета (звонок бесплатный).



(Stock.com)/iLco - Julia Amara



Уголок заботы

Услуги для участников:

найдите поставщика услуг, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — на любом языке (звонок бесплатный).

Medicaid/CHIP:

1-800-493-4647, телетайп **711**

Wellness4Me:

1-866-433-3413, телетайп **711**

Essential Plan:

1-866-265-1893, телетайп **711**

Наш сайт: найдите поставщика услуг, узнайте о своих льготах, скачайте руководство участника или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились.

myuhc.com/communityplan

Переход к безбумажной

документации: вы согласны получать документы в цифровом виде — в электронных письмах или текстовых сообщениях?

Если да, пожалуйста, измените свои предпочтения.

myuhc.com/communityplan/preference

Новая горячая линия для курильщиков штата Нью-Йорк:

помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

1-866-NY-QUITS

(1-866-697-8487)

nysmokefree.com

Горячая линия по проблемам поведенческого здоровья:

получите помощь в вопросах психического здоровья и употребления психоактивных веществ (звонок бесплатный).

1-800-435-7486, телетайп **711**

Не откладывайте ВИЗИТ

Профилактический осмотр врача необходим ребенку перед началом нового учебного года

Дети должны проходить профилактические осмотры в детском и подростковом возрасте. Особенно это важно перед возвращением в школу. На профилактическом осмотре могут выполняться:

- Общий осмотр
- Вакцинация
- Проверка зрения и слуха
- Обсуждение физической активности и рациона
- Проверки речи, питания, роста и общих этапов социального и эмоционального развития
- Опросы для установления текущего здоровья ребенка и истории его болезней
- Лабораторные анализы, например, анализы крови и мочи

Во время осмотра спросите у детского врача, когда придет время очередных плановых прививок. Вакцинация защитит вашего ребенка и окружающих людей от инфекционных заболеваний. Календарь прививок для детей можно найти на веб-странице cdc.gov/vaccines. Если ваш ребенок пропустил какую-либо из прививок в этом году, еще не поздно наверстать упущенное.



Проверьтесь. Позвоните детскому врачу, чтобы записаться на осмотр уже сегодня. Чтобы найти нового врача, посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы слева (звонок бесплатный).



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**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 1-800-368-1019, 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, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

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 איך 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.	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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: 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