



# Health TALK

ОСЕНЬ 2020



## Пора бросить курить.

Знаете ли вы, что люди, курящие по пачке в день, тратят на сигареты в среднем более 2 000 долларов в год?

И почти 70% курильщиков говорят, что хотят полностью бросить курить. Потратьте эти деньги на важные вещи и улучшите свое здоровье.

С квалифицированной помощью сегодня вы сможете навсегда отказаться от этой пагубной привычки.

Ресурсы доступны на сайте [quitnow.net](https://quitnow.net).



## Маммография спасает ЖИЗНИ.

### Не бойтесь этого скрининга.

У многих женщин с раком молочной железы нет никаких симптомов. Вот почему так важно регулярно проходить скрининг на предмет рака молочной железы. Маммография — это рентген груди, который поможет узнать, нет ли у вас рака. Женщинам следует проходить его каждые 2 года, начиная с 50 лет.

Возможно, вы слышали, что маммография доставляет дискомфорт. Во время рентгена вы можете ощутить некоторое давление или боль, когда 2 пластины сдавливают грудь. Но проверка проводится быстро, и любой дискомфорт быстро проходит. Не бойтесь запланировать скрининг. Это может спасти вам жизнь!



**Запланируйте свой скрининг.** Если у вас есть вопросы о маммографии, позвоните нам по бесплатному номеру, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карточки участника. Мы также можем помочь вам запланировать прием или найти поставщика услуг.



## Телемедицина, или виртуальные приемы у врача.

В нынешней ситуации вы можете не решаться пойти к врачу на личный прием. Но следить за здоровьем все равно нужно, и без помощи врача тут не обойтись. Запланированный виртуальный прием может помочь вам сделать это, не выходя из дома. Кроме того, в режиме онлайн вы можете встретиться с врачом для решения неотложных проблем в любое время дня и ночи.

### Что такое телемедицина?

Телемедицина подразумевает виртуальный прием у врача с помощью компьютера, планшета или телефона вместо посещения клиники. Спросите у своего поставщика, предлагает ли он телемедицинские услуги. Телемедицина — это удобно, если вы хотите:

- Задать вопросы о своих симптомах.
- Получить совет, который поможет в вашем состоянии.
- Получить рецепты на лекарства для отправки в аптеку.



## Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

Когда в жизни нет стабильности, чувствовать беспокойство, стресс или разочарование — это нормально. Вот 5 советов, как справиться со стрессом.

- 1. Установите распорядок дня.** Придумайте способ структурировать свою жизнь. Составьте план физических упражнений, общения с другими людьми и выполнения ежедневных задач.
- 2. Попробуйте заняться чем-то расслабляющим.** Найдите занятия, которые помогут вам справиться со стрессом. Попробуйте глубокое дыхание, растяжку или медитацию. Также успокаивают рисование и раскрашивание.
- 3. Общение с близкими.** Не стесняйтесь обращаться за эмоциональной и другой поддержкой к друзьям, родным и врачам. Используйте технологии, чтобы оставаться на связи. Видеочат позволяет «увидеть» людей, если вы не можете встретиться лично.
- 4. Установите границы.** Хотя знать актуальную и достоверную информацию очень важно, лучше ограничить просмотр и чтение новостей, если они вызывают у вас беспокойство.
- 5. Выбирайте здоровые привычки.** В здоровом теле — здоровый дух. Пытаясь справиться со стрессом, избегайте употребления табака, алкоголя или других наркотиков. Достаточно отдыхайте и не забывайте про физическую активность.



### Позаботьтесь о себе.

Найдите статьи, сервисы самообслуживания, информацию о поставщиках услуг, ресурсы о психическом здоровье и последствиях употребления психоактивных веществ на сайте [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com). Или позвоните нам по бесплатному номеру **1-866-342-6892**, телетайп **711**.

# Проверьте свои знания о COVID-19 и гриппе.

Умейте отличать мифы от фактов.

Мы предлагаем участникам плана UnitedHealthcare Community Plan поиграть в бесплатную онлайн-викторину Trivia Outbreak. Используя знания в области развлечений, спорта и истории, вы можете ставить рекорды, обходя других игроков. Сначала проверьте свои знания о гриппе и COVID-19: сможете ли вы отличить мифы от фактов? Затем посетите сайт [TriviaOutbreak.myuhc.com](https://Triviatrivia.myuhc.com), чтобы сыграть в онлайн-игру.

## Верно или нет?

**1** COVID-19 в основном распространяется при контакте с поверхностями.

**Нет.** COVID-19 в основном распространяется от человека к человеку — воздушно-капельным путем, когда инфицированный человек кашляет, чихает или разговаривает.

**2** Если в прошлом году у меня была прививка от гриппа, в этом году придется прививаться снова.

**Верно.** Ваша иммунная защита, обеспечиваемая прививкой от гриппа, со временем снижается. Каждый в возрасте от 6 месяцев должен прививаться от гриппа ежегодно.

С приближением осени и зимы важно не забывать о сезонном гриппе. Обязательно сделайте прививку от гриппа в этом сезоне. Она оградит от заражения и вас, и других людей.

**3** Оптимально мыть руки не менее 20 секунд.

**Верно.** Мойте руки не менее 20 секунд каждый раз, когда приходите домой из общественного места. Также мойте руки после того, как вы высморкались, покашливали или чихнули. Пока вы моете руки, попробуйте дважды пропеть про себя песню Happy Birthday (С Днем рождения) от начала до конца. Так вы промоете руки не менее 20 секунд.

**4** Антисептик для рук действует лучше, чем традиционное мыло, потому что в нем есть спирт.

**Нет.** Золотой стандарт — мытье рук. Оно эффективнее, чем антисептик для рук, удаляет и уничтожает вирусы и микробы у вас на руках. Антисептик для рук защитит вас в тех случаях, когда нет возможности помыть руки водой с мылом.



**Прививка** — лучший способ защиты. Прививка от гриппа бесплатна. Ее можно сделать в офисе вашего поставщика медицинских услуг (PCP) или в любой клинике или аптеке, где принимается ваш план. Посетите [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan), чтобы найти место рядом с вами.



# Здоровый рост.

## Обследования важны на всех этапах развития ребенка.

Очень важно планировать своевременные проверки здоровья ребенка с вашим поставщиком медицинских услуг (PCP). Такие проверки могут называться по-разному: ранние и периодические осмотры, посещения для обследования, диагностики и лечения. По мере роста детям следует регулярно проверяться у врача, чтобы избежать проблем со здоровьем. Также им следует проходить обследования на содержание свинца, проверку слуха и общий осмотр, чтобы обеспечить нормальное развитие.

### Обследование на содержание свинца.

Свинец часто содержится в трубах и краске в старых домах. Если ребенок вдохнет или проглотит частицы свинца, возникнет опасность отравления. Отравление свинцом может вызвать задержку роста и развития. Специалисты рекомендуют проходить обследование на содержание свинца в возрасте 1 и 2 лет. Для этого понадобится взять на анализ несколько капель крови.

### Проверка слуха.

Эта проверка покажет, нет ли у вашего ребенка проблем со слухом. Проверка слуха — безболезненная процедура. Такие проверки следует проводить не позднее чем в возрасте 1 месяца. Если ваш ребенок не прошел проверку, понадобится записаться на полную проверку слуха, когда ему исполнится 3 месяца.

### Проверки развития и проверки на аутизм.

Подобные проверки служат для того, чтобы убедиться, что развитие ребенка проходит без отклонений. Вам нужно будет ответить на несколько вопросов о ребенке, либо ребенку понадобится пройти небольшой тест. Эти проверки покажут, как ваш ребенок развивается в следующих областях:

- Движение.
- Поведение.
- Эмоции.
- Язык.
- Мышление.

Специалисты рекомендуют проходить проверку развития в возрасте:

- 9 месяцев.
- 18 месяцев.
- 24 или 30 месяцев.



**Время для проверки?** Если ваш ребенок должен пройти обследование, позвоните сегодня, чтобы записаться на прием. Мы поможем с выбором поставщика услуг (PCP), если это необходимо. Позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника.

## Уголок заботы.

**Услуги для участников:** Найдите врача, 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, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились.

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

**Quit For Life®:** Помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

**1-866-784-8454, телетайп 711**

[quitnow.net](http://quitnow.net)

**Healthy First Steps®:** помощь во время беременности. Поощрения за своевременные консультации во время беременности и уход за младенцем (звонок бесплатный).

**1-800-599-5985, телетайп 711**

[UNCHealthyFirstSteps.com](http://UNCHealthyFirstSteps.com)

**Live and Work Well:** Статьи, сервисы самообслуживания, информация о поставщиках услуг, ресурсы о психическом здоровье и последствиях употребления психоактивных веществ.

[LiveandWorkWell.com](http://LiveandWorkWell.com)

### Предпочитаете электронную почту?

Позвоните в Услуги для участников по номеру, указанному на обратной стороне идентификационной карточки участника, и оставьте адрес вашей электронной почты. Мы сможем выслать важную информацию о плане медицинского страхования напрямую на вашу почту (бесплатно).

# COVID-19



## Важное сообщение от компании UnitedHealthcare по поводу коронавируса (COVID-19)

Ваше здоровье и благополучие — наш главный приоритет. Вот почему мы хотим, чтобы вы всегда были в курсе ситуации с коронавирусом (COVID-19). Мы используем самую последнюю информацию Центров контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) и следим за ней. Мы также поддерживаем связь с департаментами здравоохранения штата и региона. Для получения самой последней информации и материалов о профилактике, страховом покрытии, уходе и поддержке посетите страницу [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19).

## Как я могу защитить себя от COVID-19?

Лучший способ профилактики заболевания — избегать воздействия этого вируса. Как и в случае любого потенциального заболевания, например, гриппа, важно следовать надлежащим правилам профилактики, в частности:

- Мыть руки водой с мылом в течение 20 секунд или использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%, если нет воды и мыла.
- Не прикасаться к глазам, носу и рту немытыми руками.
- Держаться подальше от людей, которые могут быть больны.
- Не пользоваться чашками или столовыми приборами совместно с больными людьми.
- Проводить очистку и дезинфекцию поверхностей, к которым вы часто прикасаетесь.
- При кашле или чихании прикрывать нос и рот салфеткой, а затем выбрасывать ее в мусорное ведро.
- Несмотря на то, что прививка от гриппа не обезопасит от COVID-19, всё же хорошо защитить себя от гриппа. Свяжитесь с основным лечащим врачом, чтобы запланировать прививку от гриппа.

## Будьте в курсе последних рекомендаций:

- Для получения самой последней информации о COVID-19 посетите страницу CDC, посвященную COVID-19: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Пять шагов, как правильно мыть руки

Мытье рук — один из лучших способов защитить себя и свою семью от болезней. Во время пандемии COVID-19 содержание рук в чистоте особенно важно для предотвращения распространения вируса.

Мыть руки легко, и это один из наиболее эффективных способов предотвратить распространение микробов. Чистые руки могут предотвратить распространение микробов от одного человека к другому и окружающим — дома, на работе, в детских учреждениях и больницах.

### Выполняйте эти пять шагов каждый раз

1. Смочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной), закройте кран и нанесите мыло.
2. Намыльте руки, потерев их с мылом. Намыльте тыльную сторону рук, промежутки между пальцами и кожу под ногтями.
3. Мойте руки не менее 20 секунд. Нужен секундомер? Дважды напойте песню «С днем рождения» от начала до конца.
4. Тщательно промойте руки чистой проточной водой.
5. Вытрите руки чистым полотенцем или дайте им просохнуть на воздухе.

Узнайте больше о регулярном мытье рук на странице [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

## 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**, 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
توجہ 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