



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.



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 по бесплатному номеру **1-877-542-8997, телетайп 711**. 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.

Если вы не уверены, что телемедицина вам поможет, сначала позвоните в NurseLine, чтобы получить бесплатный совет. Медсестры доступны для беседы круглосуточно. Просто позвоните по бесплатному номеру **1-877-543-3409, телетайп 711.**



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**. 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://triviaoutbreak.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, покашлиали 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, чтобы найти место рядом с вами.



Уголок заботы.

Услуги для участников: Найдите врача, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — на любом языке (звонок бесплатный).

1-877-542-8997, телетайп 711

Наш сайт: Найдите поставщика, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились. myuhc.com/CommunityPlan

NurseLine: Получите медицинские рекомендации от медсестры круглосуточно, 7 дней в неделю (звонок бесплатный).

1-877-543-3409, телетайп 711

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

1-866-784-8454, телетайп 711
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

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

LiveandWorkWell.com

Предпочитаете электронную почту? Позвоните в Услуги для участников и оставьте нам ваш адрес электронной почты, чтобы мы могли напрямую отправлять вам важные сведения о плане медицинского страхования (звонок бесплатный).

1-877-542-8997, телетайп 711

Пилотная программа по расширению охвата SmartHealth.

Эта добровольная оздоровительная программа доступна для некоторых участников программы Apple Health (Medicaid).

Управление здравоохранения (Health Care Authority, HCA) ищет способы оказания помощи наиболее уязвимым группам населения штата Вашингтон во время пандемии COVID-19. В ответ на растущие психические, физические и эмоциональные потребности этих групп населения HCA предлагает клиентам Apple Health доступ к оздоровительным ресурсам и мероприятиям в рамках пилотной программы SmartHealth. Из-за ограниченного числа доступных лицензий в эту пилотную программу включены только избранные участники. Читайте подробнее ниже.

Что такое SmartHealth?

SmartHealth — это добровольная оздоровительная программа штата Вашингтон, которая поддерживает вас на пути к здоровому образу жизни. Работая через безопасный и удобный веб-сайт, она предлагает участникам различные занятия.

Кому она доступна?

Программа SmartHealth доступна для избранных правомочных взрослых (в возрасте от 19 до 64 лет) и беременных женщин в округах Кинг, Снохомиш, Пирс и Спокан, у которых в профиле участника указаны действующие адреса электронной почты. Она не является новой льготой Medicaid. Это пилотный проект под руководством HCA и Limeade (поставщиком услуг SmartHealth), направленный на борьбу с пандемией COVID-19, поэтому число лицензий ограничено.

Откуда участники узнают, приглашены ли они к участию?

Участники, имеющие право на участие в программе, получают приглашение по электронной почте.

Какие возможности предлагает программа?

SmartHealth предлагает интересные занятия, которые помогут вам достичь ваших целей по оздоровлению: улучшить сон, правильно питаться и снизить стресс. Вы хотите попробовать что-то новое или разнообразить привычный режим? В SmartHealth каждый найдет что-нибудь для себя.

На какой срок рассчитан доступ к SmartHealth?

Правомочные пользователи смогут пользоваться программой до 31 декабря 2020 года.

Как получить доступ к SmartHealth?

Посетить веб-сайт smarthealth.hca.wa.gov или загрузить приложение Limeade для iOS и Android. Для начала использования введите код «SmartHealth».



Остались вопросы? Обратитесь в Отдел обслуживания Limeade по телефону **1-855-750-8866**. Или отправьте письмо по адресу support@limeade.com.

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.

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



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).



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

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 can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 전화주십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.



Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711