



Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

Весна 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Стратегии совладания со стрессом

Научитесь внимательно следить за своим состоянием и уровнем стресса. Полезные ресурсы о психическом здоровье вы найдете на сайте [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).

Ваше здоровье — в ваших руках

Подготовьтесь к встрече с поставщиком медицинских услуг

Подготовившись к посещению врача, вы получите от визита максимум пользы. Как начать ответственно относиться к своему здоровью? Начните с этих трех вещей.

- 1. До визита подумайте, какого результата хотите достичь.** Выделите три главные проблемы, которые вас беспокоят.
- 2. Расскажите врачу, какие лекарства и витамины вы принимаете постоянно.** Составьте список или просто захватите эти препараты с собой.
- 3. Если вы посещаете других специалистов, сообщите об этом своему лечащему врачу.** Не забудьте о специалистах по психологической помощи. Опишите, какое лечение они назначили. Принесите копии результатов анализов и обследований.

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

AMC-061-NY-CAID-RUSSIAN

CSNY21MC4887841_001

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.

Проверка слуха

Эта проверка покажет, нет ли у вашего ребенка проблем со слухом. 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

Такие проверки и тесты позволят вам убедиться в том, что ваш ребенок развивается должным образом. 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
- Речь
- Поведение
- Мышление
- Эмоции

Специалисты рекомендуют проходить проверку развития в возрасте:

- 9 месяцев
- 18 месяцев
- 24 или 30 месяцев



Подошло время осмотра? Если ваш ребенок должен пройти обследование, позвоните сегодня, чтобы записаться на прием.

Правильное лечение

Консультанты по применению медицинских средств и препаратов (UM) гарантируют, что вы получите именно те услуги и лечение, которые вам необходимы.

Специалисты из команды UM проверяют назначения вашего лечащего врача. Они сравнивают лечение и услуги, которые запрашивает ваш врач, с клиническими рекомендациями. Они также сравнивают запрошенные услуги с покрытием вашей страховки.

Если назначение не покрывается вашим планом или не соответствует клиническим рекомендациям, в нем может быть отказано. Мы не выплачиваем нашим сотрудникам премии и вознаграждения за отказ в обслуживании или сокращение объемов медицинского обслуживания. В случае отказа в медицинском обслуживании вы и ваш лечащий врач имеете право подать апелляцию. Как это сделать, описано в письме об отказе в запрашиваемом обслуживании.



Есть вопросы?

Позвоните в Услуги для участников по номеру на обратной стороне вашей идентификационной карточки (звонок бесплатный). В случае необходимости вам будут предоставлены услуги текстового телефона/ телетайпа и языковая помощь.

Нам не все равно

Добровольные программы, помогающие следить за своим здоровьем

В план UnitedHealthcare Community Plan включены программы и услуги, направленные на поддержание здоровья. У нас также есть услуги, помогающие лучше справляться с болезнями и удовлетворять другие потребности в уходе. Эта часть наших программ поможет вам лучше следить за своим физическим состоянием. К ней относится следующее:

- Санитарное просвещение и напоминания
- Поддержка и информирование в связи с рождением ребенка
- Поддержка при расстройствах, вызванных употреблением психоактивных веществ
- Программы, помогающие справиться со сложными медицинскими нуждами (менеджеры по уходу работают с вашим врачом и другими сторонними организациями)

Эти программы являются добровольными. Они покрываются страховкой. Вы можете отказаться от участия в программе в любое время.



Позаботьтесь о себе. На сайте myuhc.com/CommunityPlan размещена подробная информация о доступных вам сетевых клиниках, льготах, программах и услугах. Если вы хотите порекомендовать нашу программу ведения пациентов, позвоните в Услуги для участников по номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника (звонок бесплатный).



Общее представление о ВИЧ

Знаете ли вы, что вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) атакует иммунную систему? Заражение ВИЧ может произойти во время полового контакта без использования презерватива. Кроме того, ВИЧ передается через общий шприц, иглу или другие предметы, используемые для инъекций. Убедиться в отсутствии ВИЧ можно только с помощью специального теста.

В настоящее время ВИЧ не излечивается. Но при наличии должной медицинской помощи это заболевание можно держать под контролем. По статистике, 1,2 миллиона американцев в возрасте от 13 лет имеют диагноз ВИЧ. ВИЧ-инфицированные пациенты, которые придерживаются эффективной схемы лечения, могут жить долго, поддерживать свое здоровье и не подвергать риску своих партнеров.

Послебольничное лечение

Мы расскажем, что делать после выписки из больницы

Отправляясь домой из больницы или из отделения неотложной помощи (ER), важно получить рекомендации по дальнейшему лечению. Убедитесь, что вы понимаете, что именно вам нужно будет делать. Если нет, задавайте вопросы. Пусть тот, кому вы доверяете, также выслушает инструкции и поймет, что вы должны делать после выписки.

Назначьте визит к своему лечащему врачу, как только вернетесь домой из больницы. Возьмите с собой назначения лекарств и сами лекарства и покажите их на приеме. Правильное послебольничное лечение может избавить вас от дополнительных визитов в больницу или отделение неотложной помощи (ER).

Ваш партнер в охране здоровья

Ваш поставщик медицинских услуг предоставляет или координирует ваше медицинское обслуживание. Рекомендуется посещать его каждый год для профилактического осмотра, вакцинации и важных обследований.

Важно, чтобы вам было комфортно общаться с поставщиком медицинских услуг. Имеют значение удобное для вас расположение кабинета и режим работы. Возможно, вам нужен врач, который говорит на вашем языке или понимает вашу культуру. У вас могут быть предпочтения в выборе пола врача. Если ваш лечащий врач вам не подходит, вы можете сменить его в любое время.

У подростков другие потребности в медицинской помощи по сравнению с детьми. В какой-то момент вашему ребенку-подростку будет пора перейти к врачу, который лечит взрослых. Вашей дочери может понадобиться врач для женщин, например акушер-гинеколог.

Более подробную информацию о поставщиках медицинских услуг вы найдете на сайте или по телефону. Доступные сведения:

- Адрес и номер телефона
- Квалификации (дипломы, степени и др)
- Специальность
- Профессиональная сертификация
- Языки, которыми владеет
- Медицинское учебное заведение или ординатура (информация доступна только по телефону)



Выбор врача. Чтобы выбрать нового лечащего врача, посетите страницу myuhc.com/CommunityPlan. Также вы можете позвонить в Услуги для участников по номеру на обратной стороне вашей идентификационной карточки (звонок бесплатный).

С полным знанием дела

Вы читали руководство участника? Это отличный источник информации. Из него вы узнаете, как использовать ваш план. В нем описываются:

- Ваши права и обязанности
- Доступные вам льготы и услуги
- Недоступные льготы и услуги (исключения)
- Расходы, которые вы можете понести за медицинское обслуживание
- Способы узнать о сетевых поставщиках услуг
- Как действуют ваши льготы на рецептурные лекарства
- Что делать, если вы нуждаетесь в уходе в поездке
- Когда и как вы можете получить медицинское обслуживание у поставщика услуг вне плана
- Где, когда и как можно получить первичную, сверхурочную, психологическую, специализированную, больничную и неотложную помощь
- Наша политика конфиденциальности
- Что делать, если вы получили счет
- Как подать жалобу или обжаловать решение о страховом покрытии
- Как запросить услуги переводчика или получить другую помощь с языком или переводом
- Как по плану принимается решение о том, будут ли покрываться новые виды или технологии лечения
- Как сообщить о мошенничестве и злоупотреблениях



Узнайте все. Прочитайте руководство участника онлайн на сайте myuhc.com/CommunityPlan. Чтобы получить печатный экземпляр, позвоните в Услуги для участников по номеру на обратной стороне вашей идентификационной карточки (звонок бесплатный).



iStock.com/RapidEye

Бросить курить — ЭТО ВЫЗОВ

Большинство курильщиков хотят бросить курить. Более половины курящих людей рассказывают, что за последний год хотя бы раз пытались бросить курить. Только 7,5% этих попыток успешны.

Не расстраивайтесь, если вы вернулись к курению после первой попытки бросить. Обратитесь к своему лечащему врачу. Профессиональные рекомендации значительно повышают ваш шанс окончательно отказаться от этой привычки. Даже короткая трехминутная консультация может повлиять на результат.



Вы справитесь. Не оставляйте попытки бросить курить. Запишитесь на прием к своему врачу уже сегодня.

iStock.com/recep.bg



Shutterstock/Africa Studio



Shutterstock/hxdzby

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: выберите врача, узнайте о своих льготах и просматривайте идентификационную карточку в любом удобном месте.

myuhc.com/CommunityPlan

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 своевременный уход в период беременности и уход за младенцем (звонок бесплатный). **1-800-599-5985**, телетайп **711**
UHHealthyFirstSteps.com

Live and Work Well: найдите ресурсы по вопросам психического здоровья и применения медицинских препаратов.
LiveandWorkWell.com

Защита от COVID-19

Важная информация от UnitedHealthcare

Ваше здоровье и благополучие — наш приоритет №1. Поэтому мы хотим, чтобы вы всегда были в курсе событий, связанных с коронавирусом (COVID-19). Мы работаем с самой последней информацией из Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) и следим за обновлениями. Мы также остаемся на связи с государственными и местными департаментами здравоохранения.

Как защититься от COVID-19?

Лучший способ не заболеть — это избегать воздействия вируса. Как и с другими заболеваниями (например, с гриппом), важно соблюдать правила профилактики:

- Носите маску, чтобы защитить себя и окружающих
- Избегайте мест скопления людей и старайтесь держаться на расстоянии от тех, кто имеет признаки заболевания (чем больше контактов, тем выше вероятность заболеть COVID-19)
- Мойте руки с мылом в течение 20 секунд. Если возможности вымыть руки нет, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%
- Мойте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются
- Прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете, а затем выбрасывайте салфетку в мусорное ведро
- Сделайте прививку, когда появится такая возможность



Оставайтесь в курсе событий. На нашем сайте UHCommunityPlan.com/covid-19 вы найдете самую актуальную информацию и ресурсы о COVID-19 и соответствующей профилактике, страховом покрытии, лечении и поддержке.



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