



Health Talk



Лето 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Знаете ли вы?

Из-за пандемии COVID-19 впервые в истории были перенесены Олимпийские игры. Летние Олимпийские игры 2020 года пройдут в Токио в конце июля — начале августа текущего года.



istock.com/Paul Bradbury

Вакцина от COVID-19

Возможно, вы интересуетесь, безопасна ли вакцина от COVID-19. Американская система обеспечения безопасности вакцин подвергает все вакцины строгой проверке, чтобы они не причинили вреда. Вакцины от COVID-19 доказали свою безопасность и эффективность для людей в возрасте от 12 лет. Большинство вакцин от COVID-19 предусматривает введение 2 доз.

Сделайте прививку, когда появится такая возможность. Если вы хотите узнать, когда у вас появится право на вакцинацию, обратитесь в департамент здравоохранения штата. Мы знаем, что поставки вакцины могут быть ограничены. Когда она станет доступна, важно, чтобы все, кто имеет на это право, сделали прививки. Это поможет сократить распространение COVID-19.



Прививка — лучший способ защиты. Зайдите на веб-сайт UHCommunityPlan.com/covid-19/vaccine, чтобы узнать актуальную информацию о вакцине от COVID-19.

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

AMC-062-NY-CAID-RUSSIAN CSNY21MC4887841_002



В здоровом теле здоровый дух

Не бойтесь обращаться за помощью

Из-за сильного стресса люди чаще прибегают к употреблению алкоголя и наркотиков. Если у вас или ваших близких возникла такая проблема, обращайтесь за помощью.

Медицинская помощь при злоупотреблении психоактивными веществами может улучшить вашу жизнь. Вот несколько советов, как с этим справиться:

- **Обратитесь к своему лечащему врачу.** Вам помогут составить план лечения.
- **Подберите подходящее лечение.** Вам доступно множество разных видов помощи. Это и консультирование, и поддержка других людей с такой же проблемой, и лечение препаратами (МАТ). В терапии МАТ в дополнение к консультированию и поведенческой терапии используются лекарства.
- **Попросите о помощи семью, друзей и сообщество.** Не оставайтесь с проблемами наедине. Пусть люди вокруг станут вашими помощниками.
- **Станьте участником группы поддержки.** Разговоры с теми, кто уже прошел через подобные испытания, помогут пройти этот путь. Встречи могут проходить как через Интернет, так и лично.



Мы поможем. Позвоните на горячую линию по проблемам поведенческого здоровья **1-800-435-7486**, текстовый телефон/телетайп **711**. Вам помогут подобрать лечение.

Здоровая беременность

О важности дородовых и послеродовых приемов

Чем раньше вы начнете получать дородовой уход во время беременности, тем лучше для вас и вашего малыша. Ранний и регулярный дородовой уход поможет сохранить здоровье вам и вашему ребенку. При каждом посещении у вас проверят вес, давление и сделают анализ мочи. Вы также услышите, как бьется сердце вашего ребенка.

Дородовые приемы обычно назначаются в следующие сроки:

- Раз в месяц с 4-й по 28-ю недели
- Каждые 2 недели с 28-й по 36-ю недели
- Каждую неделю с 36-й по 40-ю недели

После рождения ребенка вам нужно будет посетить своего врача для получения послеродового ухода. Посетите своего врача через 2 недели после естественных родов. Вы можете посетить своего врача через 1 неделю после кесарева сечения для проверки шва. Во время приема ваш врач проверит, как ваш организм восстанавливается после родов, и оценит ваше психическое состояние. Вам также нужно будет посетить своего врача повторно через 6 недель после родов.



shutterstock.com/fizkes

Лучшее лекарство — это профилактика

Регулярные приемы и скрининги помогут вам взять на себя ответственность за свое здоровье

Профилактический уход очень важен. Он поможет сохранить здоровье вам и вашей семье. Профилактический уход включает плановые медосмотры, скрининги и прививки, чтобы вы и ваша семья не болели и отличались хорошим здоровьем.

Все члены вашей семьи старше 3 лет должны раз в год посещать своего лечащего врача для профилактического осмотра. Детей младше 3 лет врач должен осматривать чаще, чтобы не пропустить рекомендуемые прививки и скрининги.

Во время вашего ежегодного медосмотра спросите лечащего врача о скринингах и прививках. Скрининги помогают выявить распространенные заболевания и патологические состояния на ранней стадии, когда их легче лечить. Вакцины защищают от серьезных заболеваний, из-за которых придется долго лежать в больнице. См. статью о вакцинах для детей и взрослых на стр. 4.

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.

Скрининг на содержание свинца

Если ребенок вдохнет или проглотит частицы свинца, возникнет опасность отравления. Отравление свинцом может вызвать задержку роста и развития. Детям рекомендуются проходить скрининги на содержание свинца в возрасте 1 года и 2 лет.

Скрининги на отклонения в развитии и поведении

Такие скрининги и тесты позволят вам убедиться в том, что ваш ребенок развивается должным образом. В них исследуются движения, речь, эмоции, поведение и мышление вашего ребенка. Эти скрининги проводятся в возрасте 9, 18, 24 или 30 месяцев, а также в любое время, когда у вас возникли опасения.

Скрининг на рак груди

Женщинам в возрасте от 50 до 74 лет со средним риском заболевания раком молочной железы следует каждые 2 года делать маммограмму в рамках скрининга.

Скрининг на рак шейки матки

У женщин в возрасте от 21 до 29 лет нужно брать мазок из шейки матки каждые 3 года. Затем, в 30–65 лет, необходимо обследоваться на ВПЧ и сдавать Пап-тест каждые 5 лет. Если все результаты Пап-теста были нормальными, в 65 лет можно прекратить регулярные обследования.

Скрининг на колоректальный рак

Скрининг на колоректальный рак, или рак толстой кишки, рекомендуется для взрослых в возрасте от 50 до 75 лет. Есть несколько вариантов скрининга на колоректальный рак. Они включают колоноскопию, гибкую сигмоскопию и исследование стула на дому.



Подошло время осмотра? Позвоните своему лечащему врачу, чтобы узнать, какие скрининги и вакцинации вам предстоит пройти. Назначьте прием, чтобы узнать, пора ли вам пройти медосмотр.

Вакцины спасают жизни

Вакцины — один из лучших способов защиты вашей семьи от серьезных заболеваний, из-за которых придется долго лежать в больнице. Прививки нужны и детям, и взрослым. Каждый в возрасте от 6 месяцев должен прививаться от гриппа ежегодно.

Вакцины для детей (в порядке получения первой дозы)	Вакцинация от рождения до 18 месяцев	Ревакцинация, возраст: 4–6 лет	Ревакцинация, предпододростковый возраст: 11–12 лет
Гепатит В (HepB)	X X X		
Ротавирусная инфекция (RV)	X X X		
Дифтерия, столбняк, коклюш (DTaP)	X X X X	X	X
Гемофильная инфекция типа b (Hib)	X X X X		
Пневмококковая инфекция (PCV13)	X X X X		
Полиомиелит (IPV)	X X X	X	
Грипп	ежегодно	ежегодно	ежегодно
Корь, краснуха, паротит (MMR)	X	X	
Ветрянка (varicella)	X	X	
Гепатит А (HepA)	X		
Вирус папилломы человека (HPV)			X X
Менингококковая инфекция			X

Вакцины для взрослых	Любой возраст	От 50 лет и старше	От 65 лет и старше
Грипп	ежегодно	ежегодно	ежегодно
Опоясывающий лишай (herpes zoster)		X X	
Столбняк, дифтерия, коклюш (Tdap)	каждые 10 лет	каждые 10 лет	каждые 10 лет
Пневмококковая инфекция			X

Солнце взойдет

Не забудьте о защите кожи

Летом перед выходом на улицу наносите солнцезащитный крем. Это простой способ защитить свою кожу и снизить риск появления рака. Такие средства должны обладать широким спектром действия, быть водостойкими и иметь фактор защиты от солнца (SPF) не менее 30.

Наносите солнцезащитный крем за 15 минут до первого выхода на улицу. Обновляйте его каждые 2 часа или сразу после купания или чрезмерного потения.



Знайте, куда обратиться за помощью

Первичная помощь, виртуальные приемы, центр неотложной помощи или отделение скорой помощи?

Если вы заболели или получили травму, иногда не стоит ждать приема у врача. Зная, куда нужно обратиться, вы сможете быстрее получить необходимое лечение.

Когда вам поможет лечащий врач?

При большинстве болезней и травм в первую очередь следует звонить в офис вашего лечащего врача. Он поможет, если у вас:

- Аллергии
- Боли в спине
- Хронические заболевания
- Боль в ушах
- Жар
- Боль в горле

Ваш лечащий врач может дать вам рекомендации по лечению на дому. Он также может выписать вам рецепт в аптеку. Рекомендуется посещать лечащего врача каждый год для медосмотра, сдачи основных анализов и необходимых прививок.

Когда подходят виртуальные приемы?

Спросите у своего врача, предлагает ли он виртуальные приемы. Если да, то используйте их в ситуациях, не угрожающих жизни. Виртуальные приемы уместны в следующих случаях:

- Грипп, простуда
- Жар
- Мигрень, головная боль
- Небольшая сыпь
- Синусовые инфекции
- Поведенческое здоровье
- Бронхит
- Диарея

Когда стоит обратиться в пункт неотложной помощи?

Если у вас нет возможности встретиться с лечащим врачом, направьтесь в пункт неотложной помощи. В таких пунктах пациентов принимают без записи. Обращайтесь туда, если у вас:

- Укусы животных и насекомых
- Слабые симптомы астмы
- Небольшие ожоги
- Небольшие порезы, возможно, требующие наложения швов
- Растяжения, вывихи и небольшие трещины или переломы
- Рвота

Когда стоит обратиться в отделение скорой помощи в больнице?

Отделения скорой помощи предназначены лишь для экстренной медицинской помощи. Обращайтесь туда, если у вас:

- Переломы костей
- Затрудненное дыхание или одышка
- Ощущение, что вам трудно говорить или ходить
- Обморок, внезапное головокружение или слабость
- Боль или давление в груди или животе
- Резкая или сильная боль
- Неконтролируемое кровотечение

Если вам нужна срочная помощь, а ваш лечащий врач недоступен, запишитесь к нему на послебольничное лечение при первой возможности.



Знайте, куда обратиться за помощью. На сайте uhc.com/knowwheretogoforcare можно узнать подробнее о том, куда лучше обратиться за помощью в том или ином случае. Если у вас возникла неотложная ситуация, позвоните по телефону **911**.



iStock.com/fizkes

Самопомощь в сезон цветения

Как облегчить симптомы аллергии и астмы в летнюю жару

В определенное время года воздух на улице наполняется пылью и спорами плесени. В результате у людей с аллергией постоянно заложен нос (отчего они все время чихают), а также слезятся и чешутся глаза. Более того, все эти переносимые по воздуху аллергены нередко усиливают и симптомы астмы.

Летом аллергию и астму часто провоцируют травы, сорняки и другие позднецветущие растения. Ниже приведены советы, которые помогут облегчить симптомы этих заболеваний в весенне-летний период.

- **Следите за погодой.** В сухие, теплые и ветреные дни в воздухе, как правило, много пыли. По возможности, отложите активный отдых на улице на прохладные и сырые дни.
- **Тренируйтесь в помещении.** Тренируясь в помещении, вы защитите себя от пыли и плесени, витающих на улице.
- **Обеспечьте защиту во время садовых работ.** Если вам нужно работать на открытом воздухе, наденьте маску, чтобы закрыть нос и рот от пыли.
- **Держите окна закрытыми.** По возможности включайте кондиционер дома и в машине.
- **Придя с улицы, примите душ и переоденьтесь.** Тогда пыльца не попадет на мебель и постельное белье.

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

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

LiveandWorkWell.com



Примите меры. Вместе с вашим лечащим врачом составьте план действий по борьбе с астмой. Спросите, следует ли изменить план к летнему сезону аллергии.

Забота о себе в летний сезон

Для многих естественно заботиться о семье и друзьях. Но важно выделять время и на заботу о себе. Посетите сайт **healthtalkselfcare.myuhc.com**, чтобы загрузить карточку BINGO для заботы о себе. Каждый день практикуйте разные виды заботы о себе, пока не достигнете статуса BINGO. Сохраните карточку и выполняйте их круглый год.



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