



Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Зима 2022

United
Healthcare®
Community Plan



Ваше мнение важно

Начиная с марта, вас могут попросить пройти опрос по почте или по телефону. Мы хотим узнать, довольны ли вы программой UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получите письмо с опросом, ответьте на него. Ваш отзыв поможет нам улучшить нашу программу медицинского страхования. Все ответы конфиденциальны.

Домашний спортзал

Ведите активный образ жизни этой зимой

Хотя о пользе физической нагрузки знают все, не у всех есть время или деньги для похода в спортзал. Попробуйте эти простые упражнения в качестве тренировки дома:

- Классические упражнения, например различные виды приседаний, отжимания, выпады, упражнение «альпинист»
- Силовые упражнения с небольшим весом: если у вас нет гантелей, возьмите обычные предметы, которые будет удобно поднимать
- Йога: вам понадобится только мягкий коврик, на который нужно будет сесть или лечь



Попробуйте простые упражнения дома. Разучите несложные позы для йоги на сайте healthtalkyoga.myuhc.com.

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-064-WA-CAID-RUSSIAN

CSWA22MC5109139_000



**В здоровом теле
здоровый дух**

Не слишком ли вы привязаны к телефону?

Зависимость от гаджетов, прежде всего телефонов — типичная проблема современного американца. Исследование, проведенное в 2021 году, показало, что в доме среднего американца имеются 25 подключенных устройств. И хотя они приносят пользу и радость, они часто отнимают у вас много времени.

Телефоны могут вызывать зависимость или другое компульсивное поведение. Они могут активировать в мозге те же центры удовольствия, что и еда или наркотики. Вот некоторые модели поведения, на которые следует обратить внимание:

- Вы просыпаетесь ночью, чтобы проверить телефон
- Вы сразу же хватаетесь за телефон, если остались одни или вам скучно
- Вы тревожитесь или расстраиваетесь, когда телефон недоступен
- Вы видите, что другие обеспокоены вашей привязанностью к телефону
- Это влияет на вашу работу или отношения

Если что-то из перечисленного характерно для вас, постарайтесь проводить с телефоном меньше времени. Отключите уведомления, чтобы не было лишних соблазнов. Заряжайте телефон в другой комнате. Сократив время, проведенное за телефоном, вы сможете посвятить его семье и друзьям.

Спасите ЖИЗНЬ

«Налоксон» отпускается без рецепта

«Налоксон» — это лекарство от передозировки опиоидов. Оно разрешено для домашнего применения в экстренных случаях. «Налоксон» смягчает последствия передозировки опиоидов. Вы можете получить его в аптеке без рецепта. Страховка Washington Apple Health (Medicaid) покрывает его стоимость.

Если вы считаете, что вы или близкий человек находитесь в группе риска передозировки, поговорите со своим врачом. Он может посоветовать вам принять это лекарство. Носите с собой «Налоксон», если:

- Врач прописал вам или вашему близкому опиоидные обезболивающие, в том числе «Кодеин», «Оксикодон», «Перкоцет» и «Викодин»
- Вы подозреваете, что у близкого человека может быть расстройство, связанное с употреблением опиоидов, или он злоупотребляет рецептурными препаратами
- Ваш близкий человек покупает вещества на улице, а вы не знаете, что именно
- Вы встречаете людей из группы риска передозировки опиоидами



iStock.com/RealPeopleGroup

Пора бросать

Бросив курить, вы улучшите свое самочувствия и состояние здоровья в целом. А сэкономленные деньги можно потратить на более важные вещи.

Бросить курить нелегко, но мы предлагаем ресурсы, которые помогут вам в этом. Типы поддержки, которые помогут вам бросить курить:

- Советы врача
- Разговор с консультантом
- Соблюдение плана действий
- Употребление заменителей никотина

Информацию о ваших льготах по отказу от курения см. на сайте myuhc.com/communityplan. Вы также можете получить поддержку по программе Quit for Life® на сайте quitnow.net или по телефону **1-866-784-8454**, телетайп **711**.



iStock.com/Lgoriko

Профилактический осмотр

Вопросы, которые нужно задать во время ежегодного медосмотра

Пора пройти плановый профилактический осмотр? Важно ежегодно проходить медосмотр и рекомендованную врачом профилактику.

Как получить максимум пользы от визита к врачу? Задавать вопросы. Вот несколько вопросов к вашему врачу:

- Какие прививки мне нужны? Когда мне следует сделать прививку от гриппа? Когда мне следует сделать прививку от COVID-19?
- Какие мне нужны обследования или медицинские анализы?
- Повышает ли мой семейный анамнез риск каких-либо проблем со здоровьем?
- Что мне следует сделать для поддержания здоровья?
- Как мне связаться с вами, если у меня возникнут вопросы после этого визита?



Знаете ли вы?

Контрольные списки по ежегодной профилактике, которые помогут вам подготовиться к приему у врача, доступны на страницах: adultwellnessvisit.myuhc.com childwellnessvisit.myuhc.com



Подшло время осмотра? Нужно найти нового врача? Мы поможем. Посетите веб-сайт myuhc.com/communityplan и поищите врача в каталоге.

Уголок заботы

Услуги для участников:

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

1-877-542-8997, телетайп **711**

Наш сайт: выберите врача, узнайте о своих льготах и просматривайте идентификационную карточку участника в любом удобном месте.
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 своевременный уход в период беременности и уход за младенцем (звонок бесплатный).
1-800-599-5985, телетайп **711**
uhchealthyfirststeps.com

Boulder Care: получите круглосуточный доступ к лекарствам при никотиновой зависимости и расстройствах, вызванных злоупотреблением алкоголя и опиоидов, а также к навигаторам по лечению и коллегам-наставникам.
1-888-720-2236
boulder.care

Здоровая беременность

Советы для будущих мам

Если вы беременны, важно заботиться о себе, чтобы сохранить здоровье себе и своему ребенку. Вот несколько советов для будущих мам.

- 1. Не пропускайте приемы у врача.** Сразу же обратитесь к своему врачу при подозрении на беременность, а потом посещайте его раз в месяц с 4-й по 28-ю неделю беременности. Затем приходите каждые две недели с 28-й по 36-ю недели. На последнем месяце ходите на прием каждую неделю.
- 2. Принимайте витамины для беременных.** Они помогут вашему малышу расти здоровым и сильным. Прочтите этикетку и убедитесь, что эти витамины содержат фолиевую кислоту, железо, кальций и витамин В.
- 3. Ведите активный образ жизни.** Упражнения всегда полезны, но особенно во время беременности. Это уменьшает стресс и усталость, а также укрепляет мышцы. Хороший вариант активности во время беременности — ежедневные прогулки.
- 4. Обратитесь к доступным ресурсам по поддержке беременных.** Зарегистрируйтесь в нашей программе Healthy First Steps® уже сегодня, чтобы начать получать поощрения за ведение беременности. Пройдите регистрацию на веб-сайте **uhchealthyfirststeps.com** после первого приема у врача. Или узнайте подробнее по телефону **1-800-599-5985**, телетайп **711**.



iStock.com/NoSystem images



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 ntawv 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 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

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፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

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

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬប្រើអ្នកឆ្លង 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 ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711