



Health Talk



Осень 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Присоединяйтесь

Загрузите мобильное приложение UnitedHealthcare. Оно разработано для людей, которые не сидят на одном месте. Найдите приложение в магазинах App Store или Google Play либо отсканируйте этот код.



Мы заботимся о вас

Мы предоставляем нашим врачам ресурсы, которые позволяют оказывать нашим участникам наилучшую помощь. Эти ресурсы называются клиническими рекомендациями. Врачи могут использовать эти рекомендации как источник информации о лечении заболеваний и поддержании вашего благополучия. Рекомендации охватывают широкий спектр заболеваний и состояний, в том числе сахарный диабет, повышенное артериальное давление и депрессию. Они также содержат сведения о том, как поддерживать хорошее состояние здоровья за счет правильного питания, физических упражнений и рекомендованных прививок.



Узнайте больше. Для получения дополнительных сведений посетите веб-страницу uhcprovider.com/cpg.

AMC-063-NY-CAID-RUSSIAN

CSNY21MC4887841_003

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

Физкультура для всей семьи

Простые упражнения и идеи для здорового питания

Покажите своим детям важность физических упражнений, выделив время для семейных занятий физкультурой. Исследования показывают, что дети активных родителей в 6 раз чаще поддерживают активный образ жизни.

Вы можете получить удовольствие от физических упражнений, совмещая занятия в помещении и на свежем воздухе. Физкультура — отличный способ сохранить здоровье своей семьи и проводить время вместе.

Вот некоторые идеи для занятий в помещении:

- Выполнение простых упражнений: прыжки на месте, подъем корпуса или отжимания
- Онлайн-видео с упражнениями
- Танцы

Некоторые виды активности на свежем воздухе:

- Попрыгайте на скакалке
- Покатайтесь на велосипеде
- Сходите на прогулку

Здоровое питание — также важная составляющая в поддержании здоровья. Внесите в семейный рацион больше фруктов, овощей, цельнозерновых круп, молочных продуктов с низким содержанием жира и продуктов с постным белком. Сократите количество насыщенных жиров и добавляйте меньше сахара. Ограничьте употребление полуфабрикатов и фастфуда.



Выходите в онлайн. Найти осенние рецепты и советы по здоровому питанию можно на сайте healthtalkrecipes.myuhc.com.

О ваших льготах на лекарства

Узнать о льготах на рецептурные лекарства можно на нашем сайте: myuhc.com/communityplan. На нем вы получите следующую информацию:

- 1. Какие лекарства покрываются страховкой.** Доступен список льготных лекарств. Вместо фирменного препарата может понадобиться непатентованное лекарство (дженерик).
- 2. Где можно заполнить рецепты.** Вы можете найти ближайшую аптеку, которая принимает ваш план. Возможно, некоторые лекарства доступны для получения почтой.

3. Применимые правила. Некоторые лекарства могут покрываться страховкой только в определенных случаях. Например, сначала вам придется попробовать другой препарат. (Это называется ступенчатой терапией). Или вам потребуется получить разрешение на использование препарата от UnitedHealthcare. (Это называется предварительным разрешением). Также могут быть установлены ограничения на количество определенных лекарств.

4. Возможные расходы с вашей стороны. Предусмотрена возможность совместной оплаты лекарств.



Узнайте точно. Подробная информация доступна на сайте: myuhc.com/communityplan. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 4 этого новостного буклета (звонок бесплатный).



iStock.com/jacoblund

Дайте отпор гриппу

Пришло время ежегодной вакцинации от гриппа

Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC) рекомендуют всем детям старше 6 месяцев и взрослым ежегодно прививаться от гриппа. Эта возможность доступна осенью и зимой. Это первый и наиболее важный шаг к защите от гриппа вас и членов вашей семьи.

Если вы еще не привились от COVID-19, обсудите с вашим врачом, когда можно привиться. Зарегистрированные FDA вакцины от COVID-19 доказали свою безопасность и эффективность для людей в возрасте от 12 лет.



Прививка — лучший способ защиты. Прививки от COVID-19 и гриппа

бесплатны. Вы можете привиться ими в любой клинике или аптеке, где принимается ваш план. Посетите myuhc.com/communityplan, чтобы найти ближайший к вам адрес.

Не болейте

Запишите подростков на профилактический осмотр и вакцинацию

Из-за COVID-19 многим детям пришлось пропустить профилактические осмотры и вакцинацию. Если ваш ребенок пропустил осмотр перед возвращением в школу в этом году, еще не поздно наверстать упущенное.

Профилактические осмотры нужно проводить на протяжении всего детства — от младенчества до подросткового возраста. На таких осмотрах могут выполняться:

- Общий осмотр
- Вакцинация
- Проверка зрения и слуха
- Обсуждение физической активности и питания
- Проверки развития речи, питания и физической активности
- Опросы для установления текущего здоровья ребенка и истории его болезней
- Лабораторные анализы, например, анализы крови и мочи
- Плановые стоматологические осмотры два раза в год

Во время профилактического осмотра спросите у детского врача, когда придет время очередных плановых прививок. Соблюдение графика прививок защитит вашего ребенка и других людей от болезней. Если ваш ребенок пропустил какую-либо из прививок в этом году, еще не поздно наверстать упущенное.



Проверьтесь. Позвоните детскому врачу, чтобы записаться на профилактический осмотр. Чтобы найти нового врача, посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 4 этого новостного буклета (звонок бесплатный).





gettyimages.com/Shutterstock

Узнайте свои риски

Два наиболее распространенных вида рака у женщин — это рак молочной железы и рак шейки матки. Известен ряд факторов, которые могут увеличить риск появления у вас этих заболеваний.

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

Факторы риска развития рака молочной железы	Факторы риска развития рака шейки матки
Возраст 50 лет и старше	Перенесенная инфекция вирусом папилломы человека (ВПЧ)
Начало менструального цикла в возрасте до 12 лет или начало менопаузы в возрасте старше 55 лет	Другие перенесенные заболевания, передаваемые половым путем (ЗППП)
Наличие рака молочной железы у матери, сестры или дочери	Наличие рака шейки матки у матери, сестры или дочери
Недостаток физической активности	Наличие большого числа половых партнеров
Употребление алкоголя или курение	Курение

Важно, чтобы все женщины проходили скрининг для выявления этих видов рака, как рекомендовано Центрами по контролю и профилактике заболеваний (CDC). Скрининги могут помочь выявить эти заболевания на ранних стадиях, когда их легче лечить.

Руководство по скринингу рака молочной железы	Руководство по скринингу рака шейки матки
Женщины в возрасте 50 лет и старше должны проходить маммографию (рентгенография молочной железы) каждые 1 или 2 года.	У женщин в возрасте от 21 до 29 лет нужно брать мазок из шейки матки по Папаниколау каждые 3 года, затем, в возрасте от 30 до 65 лет, мазок из шейки матки и анализ на ВПЧ выполняют каждые 5 лет. Если все результаты были нормальными, в 65 лет можно прекратить регулярные обследования.



Составьте план скрининга. Обсудите скрининг рака молочной железы и рака шейки матки со своим врачом. Мы поможем с выбором врача, если это необходимо.

Позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы слева (звонок бесплатный). Или посетите веб-страницу **myuhc.com/communityplan**.



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