



ЛЕТО 2020



## Участвуйте в переписи населения!

Знаете ли вы, что сейчас в США проходит перепись населения? Ваше участие очень важно, поскольку результаты переписи позволят понять, правильно ли расходуются бюджетные средства. Кроме того, результаты переписи могут повлиять на то, сколько представителей вашего штата будет присутствовать в Конгрессе. Ответы могут быть переданы через Интернет, по телефону или по почте. Получить дополнительную информацию и отправить свои ответы можно на сайте [2020census.gov](https://www.2020census.gov).



## Все для детей!

Программа Baby Blocks™ стала частью программы Healthy First Steps®.

Прежняя программа поощрений для беременных, входящая в план UnitedHealthcare Community Plan, — Baby Blocks™ — теперь является частью программы Healthy First Steps®. Новая объединенная программа включает в себя всю необходимую информацию о беременности и уходе за ребенком.

Узнайте больше на нашем новом веб-сайте [UHCHealthyFirstSteps.com](https://www.UHCHealthyFirstSteps.com). Здесь вы найдете:

- Новый и усовершенствованный образовательный контент.
- Ресурсы.
- Поощрения.
- Ведение пациента.



**Сделайте первый шаг.** Healthy First Steps — это комплексная программа поддержки материнства.

В программе могут принять участие беременные женщины и женщины с детьми младше 15 месяцев. Более подробную информацию можно узнать по телефону **1-800-599-5985**, телетайп **711**. или на сайте [UHCHealthyFirstSteps.com](https://www.UHCHealthyFirstSteps.com).



# Ранняя диагностика.

## Как распознать рак кожи.

Знаете ли вы, что рак кожи является самым распространенным онкологическим заболеванием в США? Он может появиться у любого из нас, вне зависимости от цвета кожи. Но есть и хорошая новость. Почти все виды рака кожи легко поддаются лечению на ранних стадиях.

Важно не пропустить опасные симптомы. Если ваше родимое пятно изменилось или на коже появилось новое образование, обратите внимание на следующие признаки (ABCDE):

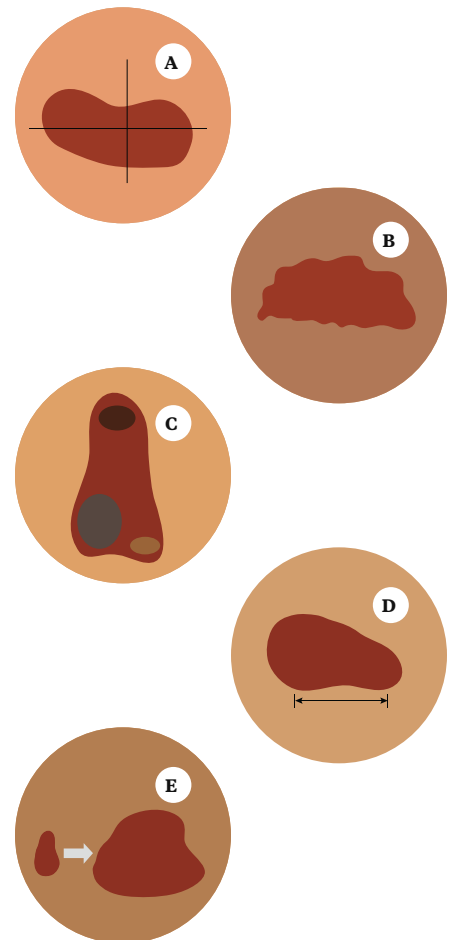
- A. **Asymmetry (асимметрия):** несимметричная форма.
- B. **Border (границы):** нечеткие, неоднородные, неровные.
- C. **Color (цвет):** разных оттенков — коричневый, рыжеватый, красный, черный.
- D. **Diameter (диаметр):** более 1/4 дюйма.
- E. **Evolution (развитие):** изменение размера, формы, цвета, высоты и других параметров..

Простой способ защитить себя от рака кожи и снизить риск его развития — это использование солнцезащитных средств. Такие средства должны обладать широким спектром действия, быть водостойкими и иметь фактор защиты от солнца (SPF) не менее 30. Их нужно наносить повторно каждые 2 часа. Это поможет защитить кожу от рака, вызванного ультрафиолетовым излучением.



**Обратитесь к специалисту.** Если вы заметили любой из вышеперечисленных признаков, то вам необходимо пройти осмотр. Ваш поставщик медицинских услуг (PCP) направит вас к специалисту.

Для получения подробной информации об услугах позвоните на бесплатный номер Услуг для участников **1-877-542-8997, ТТУ 711**, или посетите сайт **myuhc.com/CommunityPlan**.



# Семейный пикник без вреда для здоровья.

## Как организовать веселый и безопасный пикник.

Отдых на свежем воздухе — это отличный способ весело и активно провести время. Однако из-за распространения вируса COVID-19 на территории США при нахождении вне дома необходимо соблюдать ряд мер, которые позволят вам сохранить здоровье и обезопасить всех членов семьи. Если вы планируете организовать семейный пикник этим летом, постарайтесь не собираться большими группами, чтобы снизить риск распространения инфекции. Вот несколько рекомендаций:

### Больше витаминов.

Не важно, готовите ли вы шашлыки, бутерброды или легкие закуски, отличным дополнением станет салат из свежих овощей. Предлагаем простой рецепт летнего салата из огурцов и помидоров черри — не только вкусного, но и полезного блюда. Полную версию рецепта можно найти на сайте [healthtalksiderecipe.myuhc.com](http://healthtalksiderecipe.myuhc.com).

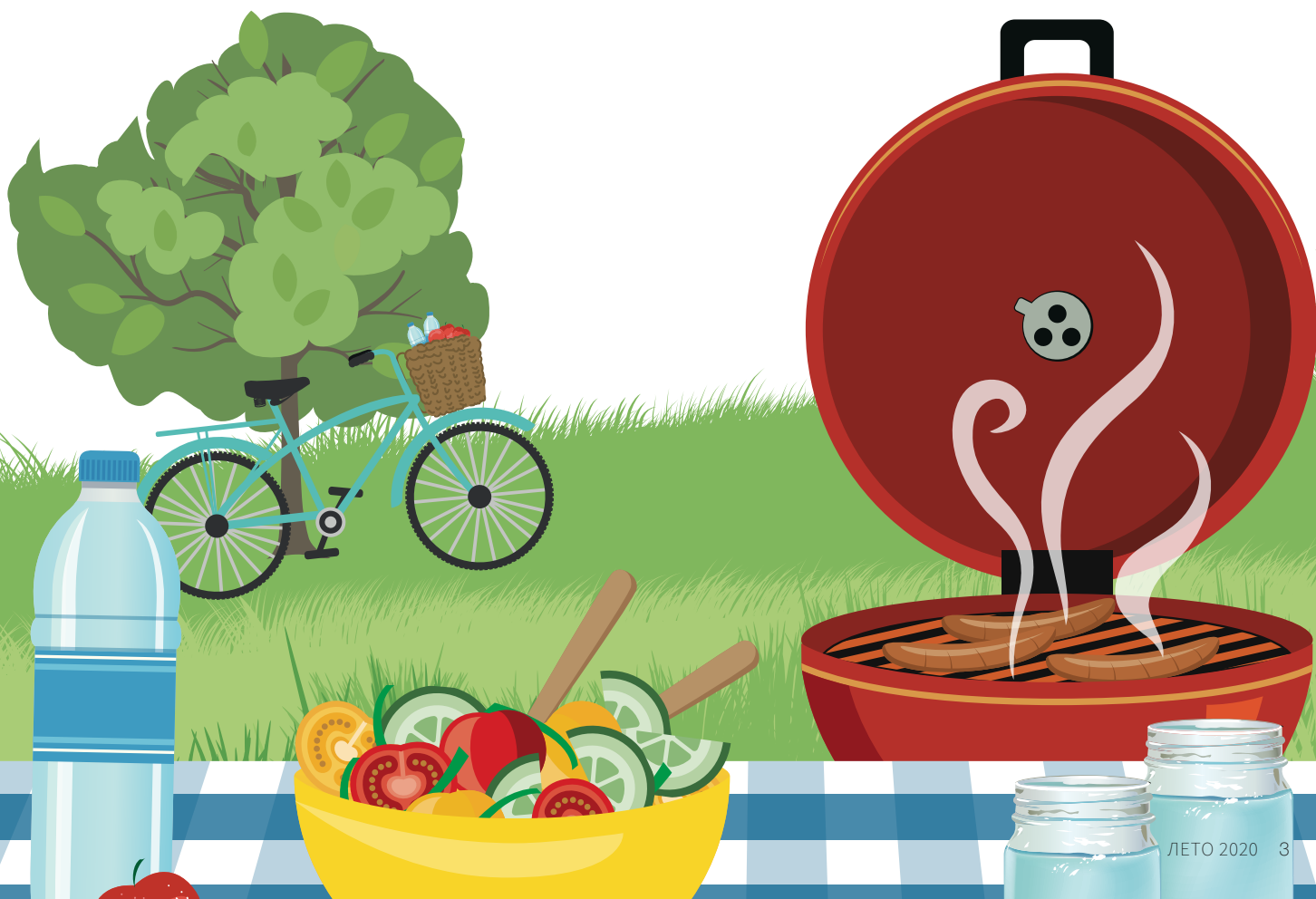
### Больше воды.

Вода необходима для нормальной работы организма. Пейте достаточное количество воды. В газированную или обычную холодную воду можно добавить лимон или ягоды. Ешьте фрукты и овощи с высоким содержанием воды, например арбузы и огурцы. Ограничьте потребление сладких газировок, алкоголя и напитков, содержащих кофеин. Они способствуют обезвоживанию.

### Больше движения.

Известно, что детям младше 6 лет ежедневно необходимо не менее 1 часа физической активности. Вот несколько идей активного отдыха с детьми.

- К месту пикника отправляйтесь пешком или на велосипеде.
- Поиграйте с мячом или летающей тарелкой.
- Попрыгайте на скакалке.





## Уголок заботы.

**Услуги для участников:** найдите врача, задайте вопрос о льготах или оставьте жалобу на любом языке (звонок бесплатный).  
**1-877-542-8997, телетайп 711**

**Наш сайт:** найдите поставщика, прочитайте руководство участника 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®:** бесплатная помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).  
**1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)**  
**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**  
**UHHealthyFirstSteps.com**

**Live and Work Well:** статьи, сервисы самообслуживания, информация о поставщиках услуг, ресурсы о лечении психических расстройств и последствиях злоупотребления лекарственными средствами.  
**LiveandWorkWell.com**

**Хотите получить информацию в электронном виде?** Позвоните в Услуги для участников и оставьте нам ваш адрес электронной почты (звонок бесплатный).  
**1-877-542-8997, телетайп 711**



## Пора на прививку?

**Убедитесь, что вашему ребенку сделаны все необходимые прививки.**

Важно строго соблюдать график прививок. Вакцинация предотвращает целый ряд заболеваний. Позвоните поставщику медицинских услуг (PCP), который обслуживает вашего ребенка, и уточните, когда необходимо сделать прививку. Если подошло время прививки, запишитесь на прием к врачу. Отметьте сделанную прививку в таблице.

Прививка.	Возраст: от рождения до 15 месяцев.	Ревакцинация, возраст: 4 – 6 лет.
<b>НерВ:</b> Гепатит В	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>НерА:</b> Гепатит А	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>DTaP:</b> Дифтерия, столбняк, коклюш	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Hib:</b> Гемофильная инфекция типа b	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>IPV:</b> Полиомиелит	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>PCV:</b> Пневмококк	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>RV:</b> Ротавирусная инфекция	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<b>MMR:</b> Корь, краснуха, паротит	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Varicella:</b> Ветрянка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Грипп</b> (ежегодно)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Прививка — лучший способ защиты.** Если подошло время прививки, запишитесь к врачу уже сегодня. Мы поможем с выбором поставщика услуг (PCP), если это необходимо. Позвоните на бесплатный номер Услуг для участников **1-877-542-8997, телетайп 711**, или посетите наш сайт: **myuhc.com/CommunityPlan**.

# 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](https://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](https://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**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

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**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



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 muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

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 United Healthcare 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 інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 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፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)::

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማዕ ንተጸገሙ/ 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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, 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)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711)។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na 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 United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .