



Health TALK

ЗИМА 2020 | TURN OVER FOR ENGLISH!



Знаете ли вы?

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, в конце 2016 года более 1 миллиона человек в Соединенных Штатах были заражены ВИЧ. Около 14 процентов из этих людей не знали, что заражены.



Здоровое начало.

Запланируйте ваш ежегодный профилактический осмотр на 2020 год.

Регулярные осмотры нужны не только детям. Начните год с заботы о себе — запишитесь на прием к своему поставщику медицинских услуг (PCP).



Все члены вашей семьи должны посещать своего PCP один раз в год для профилактического осмотра. Вам будут назначены все необходимые обследования и прививки. Ваш PCP знает, какие заболевания протекают бессимптомно, и умеет их выявлять.

Ваш PCP — ваш партнер в охране здоровья. Ежегодный профилактический осмотр дает вам возможность поговорить с ним о том, что для вас важно. Расскажите ему о любых ваших проблемах со здоровьем. Задавайте вопросы. Вместе вы можете составить план и взять на себя ответственность за свое здоровье.



Нужен новый поставщик медицинских услуг?

Вы можете найти поставщика, который подходит именно вам. Посетите сайт myuhc.com/CommunityPlan или позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру **1-877-542-8997**, телетайп **711**.



Виртуальные посещения.

Ваше здоровье важно для нас. С приложением UnitedHealthcare Doctor Chat теперь вы можете связаться с доктором онлайн. Вы можете общаться с врачом из любой точки мира.

Если у вас возникла неэкстренная проблема, не тратьте время на ожидание бригады неотложной помощи и поговорите с врачом неотложной помощи уже через несколько минут. Приложение UnitedHealthcare Doctor Chat позволяет участникам общаться с врачом из любой точки мира. Отправляйте сообщения и обменивайтесь изображениями или видео. Чаты безопасны и доступны для вас без дополнительной оплаты.



Начните чат прямо сейчас.

Чтобы узнать больше и зарегистрироваться, посетите сайт [UHCDoctorChat.com](https://www.UHCDoctorChat.com).

Избавьтесь от зимней хандры.

Как помочь себе при сезонном аффективном расстройстве.

Сезонное аффективное расстройство (САР) — это форма депрессии. Люди страдают от САР в основном в холодные, темные зимние месяцы. Симптомы этого заболевания — грусть, а также раздражительность, сонливость и увеличение веса. Если вы полагаете, что у вас САР, воспользуйтесь следующими советами по уходу за собой:

- **Используйте световой короб.** Световые короба имитируют солнечный свет. Спросите своего поставщика, целесообразен ли для вас этот способ лечения.
- **Занимайтесь физическими упражнениями.** Известно, что физическая активность улучшает настроение и снимает стресс. Даже небольшая разминка несколько раз в день может быть полезна.
- **Проводите время на свежем воздухе.** Естественное освещение поможет вам чувствовать себя лучше даже в пасмурные дни. Выходите из дома на прогулки. В помещении сидите близко к окнам, если это возможно.
- **Принимайте витамины.** САР связано с дефицитом витамина D. Поговорите со своим врачом о витамине D или других добавках.



Страдаете от САР? Если в результате самопомощи ваши симптомы не ослабевают, поговорите со своим врачом. Вам могут пойти на пользу терапевтические беседы или антидепрессанты. Чтобы узнать о возможностях для укрепления психического здоровья, позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру **1-877-542-8997, телетайп 711**. Или посетите сайт [LiveandWorkWell.com](https://www.LiveandWorkWell.com).



Жертвой насилия может стать кто угодно.

Домашнее насилие затрагивает миллионы женщин, мужчин и детей каждый год. Это происходит, когда один человек в отношениях пытается контролировать другого. Это может случиться с кем угодно. Не имеет значения, молодой вы или старый, мужчина или женщина, гей или натурал, богатый или бедный, черный или белый.

Насильники могут причинять физический вред своим жертвам. Но насилие не всегда бывает физическим. Насильники могут делать и другие вещи, чтобы запугать вас. Они могут мешать вам видеться с друзьями или семьей или не позволять вам иметь достаточно денег. Вы можете стать жертвой домашнего насилия, если ваш партнер или опекун:

- Причиняет вам боль словами или физической силой.
- Использует секс, чтобы причинить вам боль.
- Использует деньги, чтобы контролировать вас.



Получите помощь.

Если вы стали жертвой насилия, позвоните на Национальную горячую линию помощи при домашнем насилии (National Domestic Violence Hotline) по телефону **1-800-799-SAFE (7233)**, **телетайп 1-800-787-3224**. Помощь предоставляется бесплатно и конфиденциально. Если вы находитесь в непосредственной опасности, звоните **911**. Вы также можете узнать о домашнем насилии, посетив сайт **thehotline.org**.



Отдыхайте спокойно.

Лечение симптомов простуды и гриппа.

Сезон гриппа и простуды в самом разгаре. Эти болезни часто приходят внезапно в прохладные месяцы.

Грипп может вызвать кашель, боль в горле и заложенность носа. Вы можете также ощущать жар, недомогание и усталость. Некоторые люди страдают от головной боли или расстройства желудка.

Лекарства от гриппа не существует. Но благодаря заботе о себе вы можете немного лучше чувствовать себя, пока болезнь не пройдет. Следуйте этим советам для более комфортного восстановления:

- Примите жаропонижающее / обезболивающее.
- Отдыхайте как можно больше.
- Пейте много воды.
- Оставайтесь дома и не ходите на работу или учебу, чтобы не заразить других людей.



Узнайте, кто ваш поставщик медицинских услуг.

Не дожидайтесь, когда заболеете — посетите вашего поставщика медицинских услуг для профилактического осмотра. Нужен новый поставщик медицинских услуг? Посетите сайт **myuhc.com/CommunityPlan** или позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру **1-877-542-8997**, **телетайп 711**.



Подготовка к беременности.

Вы задумались о будущей беременности? Чтобы ваша беременность протекала нормально и ребенок родился здоровым, важно позаботиться о своем здоровье еще до беременности. Планирование ребенка — это идеальное время, чтобы:

- Прекратить курить и употреблять наркотики в рекреационных целях.
- Сократить потребление алкоголя и кофеина.
- Взять под контроль хронические заболевания.
- Есть более здоровую пищу.
- Больше заниматься физическими упражнениями.
- Начать принимать витаминный комплекс для беременных, содержащий фолиевую кислоту, кальций и железо.
- Выяснить, целесообразно ли для вас генетическое тестирование.

С самого начала беременности важно регулярно посещать своего врача. Запишитесь на первый прием до 12-недельного срока беременности.



Физкультура для всей семьи.

Упражнения в помещении и на свежем воздухе в зимние месяцы.

Покажите своим детям важность физических упражнений, выделив время для семейных занятий физкультурой. Этой зимой 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.

Исследования показывают, что дети активных родителей в 6 раз чаще поддерживают активный образ жизни, чем дети, родители которых этого не делают.

Вот некоторые идеи для занятий в помещении этой зимой:

- Простые упражнения, такие как прыжки на месте с переменной положением ног и рук, подъемы корпуса из положения лежа или подтягивания.
- Танцы.
- Поднятие тяжестей (вы можете использовать обычные предметы, такие как консервы, коробки с водой или мешки с картофелем, если у вас нет гантелей).
- Онлайн-видео с упражнениями.

То, что на улице холодно, не означает, что вы не можете проводить время на свежем воздухе и заниматься спортом. Но важно одеваться по погоде. Это означает, что нужно одеваться слоями и носить шапку, перчатки или варежки, теплые носки, ботинки и зимнюю куртку.

Некоторые виды активности на свежем воздухе:

- Катание на санях.
- Катание на коньках.
- Ходьба.
- Уборка снега лопатой.

Находить время для занятий спортом в течение всего года важно для поддержания хорошего здоровья. Старайтесь выполнять несложные упражнения не менее 30 минут каждый день или большинство дней недели. Не обязательно заниматься все 30 минут подряд. Даже 10 минут упражнений 3 раза в день улучшат ваше самочувствие.



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

Помощь бросающим курить: бесплатная помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).
1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)
quitnow.net

Национальная горячая линия по борьбе с домашним насилием: Получите поддержку, методические материалы и рекомендации круглосуточно, 7 дней в неделю (звонок бесплатный).
1-800-799-SAFE, телетайп 1-800-787-3224
thehotline.org

Healthy First Steps®: помощь во время беременности (звонок бесплатный).
1-800-599-5985, телетайп 711

KidsHealth®: узнайте ценную информацию о здоровье детей.
KidsHealth.org

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



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**.

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 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 (ምስማን 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 chánh 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:

ប្រើសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ 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) .