



Health Talk



Осень 2021

United
Healthcare®
Community Plan



Присоединяйтесь

Вы можете пообщаться с врачом по видеосвязи в приложении Doctor Chat. Загрузите его в App Store или Google Play™. После загрузки приложения вы можете зарегистрировать свой аккаунт на сайте uhcdoctorchat.com.



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.

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

AMC-063-WA-CAID-RUSSIAN
CSWA21MC4887863_003

Расизм и психическое здоровье

За последний год средства массовой информации донесли до нас много историй о жестокости полиции, преступлениях на почве ненависти и других формах расовой дискриминации. Обсуждать последствия расизма не всегда легко. Но это тема, которую нельзя замалчивать. Если расизм сказывается на вашем психическом здоровье, знайте, что вы не одиноки. Вы можете получить помощь.

Если вы считаете, что перенесли стресс или травму, связанную с вашей расовой принадлежностью, можете обратиться за поддержкой к психотерапевту, разбирающемуся в вопросах мультикультурной или расовой травмы. Такие психотерапевты помогут создать открытую, поддерживающую ваши культурные особенности, ободряющую среду, которая даст вам возможность восстановиться.

Важно найти такого психотерапевта, с которым вам будет комфортно, которому вы сможете довериться. Это относится и к профилактической помощи. Вам следует ежегодно посещать своего лечащего врача для прохождения профилактического осмотра. Это даст врачу возможность выявить проблему на ранней стадии, когда с ней легче справиться.



Найдите своего врача. Мы можем помочь найти

лечащего врача или психотерапевта, который подойдет именно вам. Посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan.

Найдите то, что вам нужно

Информация о ваших льготах и страховом покрытии Apple Health (Medicaid)

Найдите то, что вам нужно, на веб-странице uhccommunityplan.com/wa/medicaid или на веб-странице myuhc.com/communityplan, которая доступна только для наших участников. Используя эти ресурсы, вы всегда будете знать, где найти документы по вашему плану медицинского страхования. Здесь вам будут доступны:

- **Справочник участника** — подробные сведения о ваших льготах и страховом покрытии Apple Health и о том, как получить медицинскую и психотерапевтическую помощь
- **Каталог поставщиков** — список поставщиков услуг медицинской и психотерапевтической помощи в нашей сети UnitedHealthcare, расположенных недалеко от вас
- **Список предпочтительных лекарств (PDL)** — список покрываемых лекарственных препаратов для правомочных участников программы Apple Health
- **Оценка риска для здоровья** — исследование, которое поможет нам лучше понять ваши потребности в области здравоохранения и предоставить вам ту помощь, в которой вы нуждаетесь
- **Заблаговременные распоряжения и распоряжения врача об искусственном поддержании жизни (POLST)** — информация о наших правилах в отношении названных юридических документов. Заблаговременные распоряжения отражают ваши пожелания относительно будущей медицинской и психотерапевтической помощи, которые будут действовать в том случае, если вы окажетесь слишком больны, чтобы принимать решения самостоятельно. POLST составляются совместно с вашим врачом и представляют собой перечень ваших пожеланий по оказанию помощи в терминальной стадии.
- **Права и обязанности участника** — перечень ваших прав и обязанностей как участника Apple Health
- **Претензии и апелляции** — информация о том, как подать жалобу или запросить апелляцию
- **Практические рекомендации** — список клинических рекомендаций на основе доказательной медицины, которые помогают врачам принимать решения о надлежащей медицинской помощи



Нужна помощь? Вы можете бесплатно получить эту информацию на предпочитаемом для вас языке или в другом формате, в том числе в виде текста, набранного крупным шрифтом или шрифтом Брайля, на языке жестов, в форме аудиозаписи или на других устройствах, пригодных для лиц с нарушениями слуха. Кроме того, при обращении за поддержкой по телефону вам могут помочь переводчики. Позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1-877-542-8997**, телетайп **711**, с понедельника по пятницу, с 8 утра до 5 вечера.



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

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).



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 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**
uhhealthyfirststeps.com

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

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.

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**.



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 ntwam 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:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ 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 ທີ່ຈຸດ
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 ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬ ប្រមាញ់អ្នកឮ 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