



ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

# Health TALK



## Поделитесь своим мнением

Через несколько недель вы можете получить по почте анкету. Она будет содержать вопросы относительно того, насколько вам понравилась программа UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получили такую анкету, пожалуйста, заполните ее и отправьте обратно. Ваши ответы будут конфиденциальными. Ваше мнение поможет нам улучшить программу медицинского страхования.



## Берегите себя

Вы можете избежать визита в отделение экстренной медицинской помощи.

Если вы заболели или получили травму, не следует медлить с получением медицинской помощи. Правильный выбор места, куда вы обратитесь, поможет скорее получить качественную помощь.

Отделения экстренной помощи предназначены исключительно для неотложных состояний. Обращайтесь туда только в том случае, если вы считаете, что ваша болезнь или травма может привести к смерти или инвалидности, если помощь не будет оказана незамедлительно.

Вместо этого, если вам нужна медицинская помощь, сначала обратитесь к вашему лечащему врачу. Возможно, вам удастся записаться на прием в этот же день. Звонить можно даже ночью или в выходные дни.





## Ребенок в безопасности

Каждая четвертая беременная женщина, зараженная вирусом ВИЧ, при отсутствии лечения передает вирус своему ребенку. ВИЧ – вирус, являющийся причиной развития СПИДа. К счастью, эта проблема решается с помощью существующего действенного метода лечения.

Беременные женщины, принимающие определенные лекарственные препараты, очень редко передают ВИЧ своим детям. Такие препараты называются антиретровирусными; они предназначены для приема детьми в течение короткого периода времени после рождения.

Кроме того, женщинам, страдающим от ВИЧ, важно отказаться от грудного вскармливания. Это может способствовать уменьшению числа случаев передачи ВИЧ-инфекции детям.

На сегодняшний день, благодаря профилактике и лечению, в Соединенных Штатах ежегодно рождается лишь небольшое количество ВИЧ-инфицированных детей.

Вы беременны или планируете беременность? Обязательно пройдите тестирование на ВИЧ. Для проведения анализа врач должен получить ваше разрешение. Результаты анализа являются конфиденциальными. Только вы решаете, кто сможет их увидеть.



**Вы беременны?** Вам нужен врач-гинеколог? Зайдите на веб-страницу [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) или

воспользуйтесь мобильным приложением **Health4Me**.

## Присоединяйтесь

Программа UnitedHealthcare Community Plan предусматривает наличие Консультативного совета участников. Участники вправе посещать заседания совета и высказывать свое мнение о программе. Присутствовать на заседаниях может любой участник, достигший совершеннолетия. В 2017 году встречи будут проходить:

- 2 февраля
- 4 мая
- 3 августа
- 2 ноября



**Просим вас дать ответ.** Позвоните по телефону **212-898-7961**, если хотели бы принять участие в следующем заседании.

## «Здоровые первые шаги» (Healthy First Steps)

Получите поддержку, чтобы избежать проблем со здоровьем во время беременности и послеродового периода.

Программа «Здоровые первые шаги» может вам помочь вне зависимости от того, ждете вы первого ребенка или третьего. Получите персональную поддержку, чтобы оставаться здоровой до и во время беременности, а также после родов. Во время беременности персональная медсестра может помочь вам:

- найти способы снизить потребление табака, алкоголя и наркотических средств
- полноценно питаться
- безопасно выполнять физические упражнения
- подготовиться к родам

Поддержка не заканчивается с рождением ребенка. Медсестра может продолжать оказывать помощь в течение шести недель после родов, если вам необходимо:

- получить послеродовой уход (среди прочего, медсестра поможет записаться на приемы к врачам)
- выбрать доктора для ребенка
- найти местные программы поддержки, такие как Программа помощи женщинам, младенцам и детям из семей с недостаточным доходом (WIC).



**Ждете ребенка?** Зарегистрируйтесь прямо сейчас, чтобы беременность проходила без осложнений и забот. Звоните по телефону **1-800-599-5985** с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00 по центральному поясному времени. Программа «Здоровые первые шаги» уже включена в ваши страховые льготы, поэтому никаких дополнительных затрат не будет.

# Обратите внимание

Не позволяйте диабету отнять у вас зрение.

Диабетическая ретинопатия – частое осложнение при сахарном диабете. В ходе этого заболевания происходит повреждение кровеносных сосудов глаз. Симптомы редко начинают проявляться до тех пор, пока повреждение не станет значительным. Лечение может остановить ухудшение. Но оно не может обратить процесс потери зрения, если это уже произошло.

Вот почему так важно ежегодно проходить диабетическое обследование глаз. Это поможет вовремя выявить проблему, до того, как проявятся ее симптомы. Обследование проходит быстро и безболезненно.

Люди с диабетом также подвержены более высокому риску возникновения других заболеваний глаз. Например, катаракты и глаукомы. Правильный контроль за диабетом может помочь предотвратить эти заболевания.



**Мы можем вам помочь.** Если у вас диабет или другое хроническое заболевание, мы можем помочь. Мы предлагаем программы ведения пациентов. Они помогут вам контролировать свое состояние. Для получения подробной информации позвоните в Центр обслуживания

участников по бесплатному номеру, указанному на странице 4.



## Узнайте о положенных вам льготах на лекарства

Посетите наш сайт, чтобы узнать о льготах на отпускаемые по рецепту лекарства. Там вы также найдете следующую информацию:

1. **На какие виды лекарств распространяются льготы.** На сайте представлен список лекарств, на которые обеспечивается покрытие расходов.
2. **Где можно получить лекарства по рецепту.** Найдите поблизости аптеку, которая принимает вашу страховку. Определенные лекарства можно получить по почте.
3. **Правила, которые могут применяться.** Покрытие расходов на некоторые лекарства может обеспечиваться только в определенных случаях. Например, сначала вам может понадобиться попробовать другой препарат. (Это называется «поэтапное лечение».) Возможно, потребуются получить одобрение на использование препарата от UnitedHealthcare. (Это называется «предварительное разрешение».) На определенные лекарства могут распространяться ограничения в отношении количества препарата, которое вы можете получить.



**Посмотрите сами.** Информацию о льготных лекарствах можно получить на веб-сайте [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Либо позвоните на бесплатный телефонный номер Центра обслуживания участников.

## Ваша конфиденциальность важна для нас

Мы серьезно относимся к соблюдению конфиденциальности и очень осторожно обращаемся с защищенной информацией о состоянии здоровья вашей семьи. Кроме того, мы сохраняем конфиденциальность вашей финансовой информации. Сведения о здоровье и финансах используются нами в процессе работы для предоставления вам продукции, информации и услуг.

Мы защищаем информацию о здоровье и финансах в устной, письменной и электронной форме согласно правилам, предписывающим методы безопасного хранения данных. Наша задача – предотвратить потерю или уничтожение информации, чтобы исключить злоупотребления. Мы обращаемся с информацией очень осторожно. У нас есть политика, которая регламентирует:

- способы использования информации о здоровье и финансовой информации
- ситуации, при которых нам позволено передавать такую информацию третьим лицам
- ваши права относительно информации о здоровье и финансах вашей семьи



**Это не секрет.** Ознакомьтесь с правилами нашей политики конфиденциальности в «Справочнике участника». Посетите веб-страницу [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan), либо позвоните на бесплатный номер Центра обслуживания участников, указанный на странице 4, и попросите

выслать вам экземпляр «Справочника» по почте. Если в политику будут внесены изменения, мы вышлем вам уведомление.





# Ваш помощник в сфере охраны здоровья

## Посетите лечащего врача.

Лечащий врач ждет вас на медицинский осмотр каждый год. Этот визит поможет вам и вашему лечащему врачу лучше узнать друг друга. Начало года – прекрасное время для того, чтобы посетить врача. Медицинские осмотры можно использовать для:

- важных скрининговых обследований и анализов
- необходимых профилактических прививок
- проверки состояния хронических заболеваний
- проверки действия принимаемых вами лекарственных средств
- координации назначений лечащих вас специалистов
- консультаций по поддержанию здорового образа жизни
- обсуждения вопросов психического здоровья, употребления наркотических средств, мер безопасности и других вопросов.

Когда вы приходите на прием к лечащему врачу, сообщайте ему:

- о любых принимаемых вами лекарственных препаратах или добавках
- о любых других учреждениях, занимающихся вашим лечением, в частности, о врачах-специалистах и об альтернативных поставщиках медицинских услуг
- о любых медицинских анализах или лечении, которое вы прошли, и их результатах
- о любом проходимом вами лечении психического расстройства или об использовании психоактивных веществ

Медицинские осмотры являются бесплатными. Если с момента последнего медицинского осмотра прошло больше года, сегодня же позвоните своему лечащему врачу, чтобы записаться на прием.



## Полезная информация

### Member Services (Центры обслуживания).

Позвонив по этому номеру, можно найти врача, задать вопросы или подать жалобу 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)**

### Our website and app (Наш веб-сайт и мобильное приложение).

Найдите медицинское учреждение, сверьтесь со «Справочником участника программы» или вашей карточкой участника программы, где бы вы ни находились.

**[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

### Twitter Pregnant Care (Советы для беременных через Твиттер).

Получайте полезные советы, информацию о том, чего следует ожидать во время беременности, а также важные напоминания.

**@UHC PregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

### KidsHealth (Здоровье ребенка).

Получите достоверную информацию о здравоохранении детей младшего и старшего возраста.

**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

### QuitLine Горячая линия для тех, кто бросает курить (звонок бесплатный).

**1-800-QUIT-NOW (TTY 711)**

**[smokefree.gov](http://smokefree.gov)**

### National Domestic Violence Hotline (Горячая линия помощи при домашнем насилии).

Круглосуточная помощь, информация и советы по безопасности (звонок бесплатный).

**1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)**

**[thehotline.org](http://thehotline.org)**

В рамках программ и мероприятий в области здравоохранения UnitedHealthcare не допускает дискриминации по расовому признаку, цвету кожи, национальному происхождению, полу, возрасту или инвалидности.



**Нужен врач?** Лечащего врача можно заменить в любой момент. Чтобы найти нового лечащего врача, посетите веб-сайт **[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**, или воспользуйтесь приложением **Health4Me**. Либо позвоните в Центр обслуживания участников.

