



HealthTALK

ЗИМА 2019 | TURN OVER FOR ENGLISH!



Что вы думаете?

Через несколько недель вы можете получить по почте социологический опросник. Он будет содержать вопросы относительно того, насколько вам понравилась программа UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получили социологический опросник, пожалуйста, заполните его и отправьте обратно. Ваши ответы будут конфиденциальными. Ваше мнение поможет нам сделать программу медицинского страхования лучше.



Выгодный 90-дневный запас.



Ваша программа страхования теперь включает 90-дневный запас выбранных лекарственных средств. Имея такой запас, вам не нужно будет пополнять лекарства каждый месяц.

Если вы желаете принять участие в этой программе:

- Уточните у своего врача, входят ли в программу прописываемые вам лекарства. Если это так, ваш врач сможет выписать вам новый рецепт для получения 90-дневного запаса.
- Обратитесь к своему провизору (фармацевту). Ваш провизор (фармацевт) может связаться с вашим врачом для получения рецепта на 90-дневный запас лекарств.

При этом продолжают действовать бонусные условия аптечного обслуживания. В 90-дневный запас входит только определенный перечень лекарственных средств. Подробнее см. правила обслуживания в своей аптеке.



Мы позаботимся о вас. Чтобы узнать, какие лекарства входят в указанный список, позвоните по номеру отдела обслуживания участников, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника. Все звонки бесплатные.

Время обследоваться.

Как правило, рак шейки матки протекает бессимптомно. Узнать о наличии у вас этого заболевания можно, сдав мазок с шейки матки. Это быстрый и простой тест, который выявляет ранние признаки рака. С помощью кисточки или палочки-тампона ваш врач возьмет у вас мазок с шейки матки. В лаборатории этот мазок изучат под микроскопом.

Американское общество по борьбе с раком рекомендует сдавать мазки с шейки матки каждые 3 года женщинам в возрасте от 21 до 29 лет. Обследование на ВПЧ и мазок с шейки матки на онкоцитологию — проходить каждые 5 лет в возрасте от 30 до 65 лет. Обследование можно прекратить в возрасте 65 лет для женщин с историей нормальных результатов мазка с шейки матки на онкоцитологию.



Проверьтесь. Уже время пройти плановое обследование? Обратитесь к своему врачу. Вместе вы

сможете спланировать оптимальный график обследования на наличие рака шейки матки. Ищете нового врача? Позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника. Все звонки бесплатные. Посетите веб-сайт для участников программы myuhc.com/CommunityPlan или используйте приложение «Health4Me®» (Мое здоровье) от UnitedHealthcare..



Возьмите инициативу в свои руки.

Пройдите ежегодное профилактическое обследование у своего семейного врача.

Осмотры нужны не только детям. Они также помогают взрослым оставаться здоровыми. Пройдите ежегодный профилактический осмотр у своего семейного врача. Вам назначат анализы, обследования, прививки и другие процедуры, которые нужны для поддержания здоровья. Семейный врач может выявить нарушения, которые зачастую протекают бессимптомно.

Вы и ваш врач — команда. Вы можете работать вместе, чтобы поддерживать ваше здоровье и обеспечивать вам необходимый уход. Семейный врач может предоставлять советы, касающиеся вашего здоровья. Днем или ночью — он всегда ответит на ваш звонок. В случае необходимости ваш семейный врач также может положить вас в больницу или направить к специалистам.

Начните этот год правильно, записавшись на прием к своему врачу. Информация о вашем семейном враче указана на идентификационной карте участника. Вы сможете получить первичную медицинскую помощь только у семейного врача, указанного на идентификационной карте участника, или в другого семейного врача, работающего в этом же учреждении. Если на вашей идентификационной карте участника указаны данные другого семейного врача или вы хотите сменить семейного врача, позвоните в отдел обслуживания участников.



У вас есть вопросы? Мы можем вам помочь. Позвоните в отдел обслуживания участников по номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника. Все звонки бесплатные. Мы можем помочь вам сменить семейного врача или обновить контактные данные текущего семейного врача, если указанная на идентификационной карте участника информация неверная.

Все под контролем.

Анализы для людей, страдающих диабетом.

Если у вас диабет, вам необходимо уделять своему здоровью особое внимание. Чтобы держать диабет под контролем, требуется постоянный и тщательный мониторинг. Регулярные проверки помогут вам отслеживать состояние своего здоровья. Сдавали ли вы такие анализы в последнее время?

- **Анализ на гликированный гемоглобин (A1c).** Этот анализ показывает, насколько хорошо вы контролировали уровень сахара в крови в течение нескольких последних месяцев. Сдавайте этот анализ 2-4 раза в год.
- **Болезни сердца.** Контроль за холестерином и артериальным давлением может защитить ваше сердце. Проверяйте уровень холестерина раз в год, а также по рекомендации врача. Важно, чтобы ваше артериальное давление было ниже 130/80. Во время каждого посещения врача проверяйте свое давление.
- **Функция почек.** Диабет может нарушить работу почек. Анализ мочи и крови поможет вам убедиться, что ваши почки работают хорошо. Проверяйтесь раз в год.
- **Офтальмоскопия (осмотр глазного дна).** Высокий уровень сахара в крови может привести к слепоте. Глазные капли, используемые для этого обследования, способствуют расширению ваших зрачков, чтобы можно было проверить сетчатку. Это помогает выявить проблемы на ранней стадии. Проходите его один раз в год.
- **Осмотр нижних конечностей.** Проходите осмотр ног раз в год на наличие язв или повреждений нервов.



С нами это легко. Эти анализы покрываются медицинским страховым полисом. Чтобы записаться к врачу или найти врача, позвоните в отдел обслуживания участников по номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника. Все звонки бесплатные. Либо используйте мобильное приложение «**Health4Me**» (**Мое здоровье**).

Диетический обед.

Используйте оставшуюся куриную грудку для здорового обеда на следующий день. Положите в коробку для обеда клубный куриный ролл. Добавьте еще фруктов и овощей на гарнир, чтобы получить больше питательных веществ и клетчатки.

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 10-дюймовая лепешка из кукурузной муки (тортилья) или ролл, 1 шт.
- Отварная, нарезанная кусочками или ломтиками курица, 1 чашка
- Нарезанный кусочками или ломтиками помидор, 1 шт.
- Порванный кусочками салат ромэн или шпинат, 1 чашка
- Легкая или нежирная салатная заправка, ¼ чашки (необязательно)

НА ГАРНИР:

- 8–12 мини-морковок
- ¼ чашки винограда или ягод



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Выложите куриное мясо, помидоры и салат или шпинат на тортилью, отступив пару сантиметров от краев. Сбрызните по желанию легкой салатной заправкой. Заверните противоположные края тортильи к центру, накрывая начинку примерно на 2,5 см (концы не будут встречаться в центре). Сверните тортилью, начиная с 1 открытого конца. Разрежьте по диагонали наполовину. Подайте на гарнир морковку, виноград или ягоды.



Полезная информация.

Member Services: Найти врача, задать вопросы о страховых выплатах или подать жалобу можно на любом языке (звонок бесплатный).

Позвоните по номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника.

Our website and app: Найдите врачей, читайте Справочник участника или просматривайте данные своей идентификационной карты участника, где бы вы ни находились.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me[®]

Healthy First Steps[®]: Получайте поддержку на протяжении всей беременности.

1-800-599-5985, телетайп: 711

KidsHealth[®]: Получайте достоверную информацию о здоровье своих детей.

KidsHealth.org

10 фактов о депрессии.

Что нужно знать, когда вы чувствуете себя подавленно.

- 1. Депрессия влияет на ваше мышление.** Если у вас есть мысли о самоубийстве, позвоните кому-нибудь прямо сейчас. Вы можете позвонить на National Suicide Prevention Lifeline (Национальная линия поддержки по предотвращению самоубийства) по телефону **1-800-273-TALK (8255)** или обратиться в National Hopeline Network (Национальная сеть линии надежды) по номеру **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)**.
- 2. Депрессия затрудняет отдачу.** Трудно думать о других людях, когда вы в депрессии.
- 3. Депрессия часто выражается в тревожности.** Убедитесь, что вам поставили правильный диагноз. Это поможет вам получить наилучшее лечение.
- 4. Постоянная раздражительность может быть симптомом депрессии.**
- 5. Еще один симптом депрессии — хроническая боль.** В то же время постоянный дискомфорт может вызвать у вас депрессию.
- 6. Алкоголь является депрессантом.** Такое же действие оказывает марихуана и многие другие клубные или уличные наркотики. Использование этих веществ может заставить вас чувствовать себя хуже в долгосрочной перспективе.
- 7. Люди не хотят быть подавленными.** Но они выбирают, как с этим бороться. Отрицая, что у вас есть проблема, вы не почувствуете себя лучше.
- 8. Депрессия может быть тяжелой не только для вас, но и для ваших родных.** Самые близкие люди могут начать чувствовать себя нелюбимыми. Постарайтесь показывать свою любовь в мелочах, как сможете.
- 9. Физическая активность — это самое легкое и наименее дорогое лекарство от депрессии.** Прогулка всего 30 минут в день может помочь.
- 10. Иногда разговорная терапия может творить чудеса.** Подумайте о том, чтобы получить консультацию.

Подробную информацию, инструменты и ресурсы для лечения депрессии можно найти на веб-сайте Live and Work Well (Живите и работайте хорошо). Чтобы получить доступ к этому веб-сайту:

- Перейдите по ссылке: **LiveandWorkWell.com**.
- Если вы не знаете свой код доступа, нажмите кнопку «I don't know my access code» (Я не знаю свой код доступа).
- Выберите свою программу медицинского страхования из списка программы UnitedHealthcare Community.
- Нажмите клавишу «Enter» (Ввод).
- Перейдите к раскрывающемуся списку «Mind and Body» (Разум и тело).
- Выберите пункт «Mental Health» (Психическое здоровье).
- Найдите интересующую вас тему. Здесь приведена информация о депрессии, а также других психических расстройствах.



Обратитесь за помощью. Чтобы получить подробную информацию о возмещении лечения психических расстройств, позвоните в отдел обслуживания участников по номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника. Все звонки бесплатные.

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**

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 1-800-868-1019, 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**, Monday – Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

LANGUAGE ASSISTANCE

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 אייך 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 TTY/711.	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: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: 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

NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Interpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

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

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en Internet para la Oficina de Derechos Civiles en
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-868-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

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 a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.