



Health Talk



istock.com/ka119

Лето 2021

United
Healthcare®
Community Plan



Знаете ли вы?

Из-за пандемии COVID-19 впервые в истории были перенесены Олимпийские игры. Летние Олимпийские игры 2020 года пройдут в Токио в конце июля — начале августа текущего года.



istock.com/Paul Bradbury

Вакцина от COVID-19

Возможно, вы интересуетесь, безопасна ли вакцина от COVID-19. Американская система обеспечения безопасности вакцин подвергает все вакцины строгой проверке, чтобы они не причинили вреда. Вакцины от COVID-19 доказали свою безопасность и эффективность для людей в возрасте от 12 лет. Большинство вакцин от COVID-19 предусматривает введение 2 доз.

Сделайте прививку, когда появится такая возможность. Если вы хотите узнать, когда у вас появится право на вакцинацию, обратитесь в департамент здравоохранения штата. Мы знаем, что поставки вакцины могут быть ограничены. Когда она станет доступна, важно, чтобы все, кто имеет на это право, сделали прививки. Это поможет сократить распространение COVID-19.



Прививка — лучший способ защиты. Зайдите на веб-сайт UHCommunityPlan.com/covid-19/vaccine, чтобы узнать актуальную информацию о вакцине от COVID-19.

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

AMC-062-WA-CAID-RUSSIAN

CSWA21MC4887863_002



В здоровом теле здоровый дух

Не бойтесь обращаться за помощью

Из-за сильного стресса люди чаще прибегают к употреблению алкоголя и наркотиков. Если у вас или ваших близких возникла такая проблема, обращайтесь за помощью.

Медицинская помощь при злоупотреблении психоактивными веществами может улучшить вашу жизнь. Вот несколько советов, как с этим справиться:

- **Обратитесь к своему лечащему врачу.** Вам помогут составить план лечения.
- **Подберите подходящее лечение.** Вам доступно множество разных видов помощи. Это и консультирование, и поддержка других людей с такой же проблемой, и лечение опиоидами (MOUD). В терапии MOUD в дополнение к консультированию и поведенческой терапии используются лекарства.
- **Попросите о помощи семью, друзей и сообщество.** Не оставайтесь с проблемами наедине. Пусть люди вокруг станут вашими помощниками.
- **Станьте участником группы поддержки.** Разговоры с теми, кто уже прошел через подобные испытания, помогут пройти этот путь. Встречи могут проходить как через Интернет, так и лично.



Мы поможем. Позвоните на горячую линию по проблемам поведенческого здоровья

1-800-435-7486, телетайп **711**.

Вам помогут подобрать лечение.

Здоровая беременность

Получайте поощрения за уход в период беременности и уход за младенцем

Чем раньше вы начнете получать дородовой уход во время беременности, тем лучше для вас и вашего малыша. Ранний и регулярный дородовой уход поможет сохранить здоровье вам и вашему ребенку. При каждом посещении у вас проверят вес, давление и сделают анализ мочи. Вы также услышите, как бьется сердце вашего ребенка.

Дородовые приемы обычно назначаются в следующие сроки:

- Раз в месяц с 4-й по 28-ю недели
- Каждые 2 недели с 28-й по 36-ю недели
- Каждую неделю с 36-й по 40-ю недели

В рамках нашей программы Healthy First Steps® вы можете получать поощрения за посещение важных дородовых и послеродовых приемов. Назначьте свой первый прием для ведения здоровой беременности.



Сделайте следующий шаг.

Зарегистрируйтесь в программе Healthy First Steps уже сегодня, чтобы начать получать поощрения за ведение беременности. Пройдите регистрацию на веб-сайте **UHCHealthyFirstSteps.com** после первого приема у врача. Или узнайте подробнее по телефону **1-800-599-5985**, телетайп **711**.



shutterstock.com/fizkes

Лучшее лекарство — это профилактика

Регулярные приемы и скрининги помогут вам взять на себя ответственность за свое здоровье

Профилактический уход очень важен. Он поможет сохранить здоровье вам и вашей семье. Профилактический уход включает плановые медосмотры, скрининги и прививки, чтобы вы и ваша семья не болели и отличались хорошим здоровьем.

Все члены вашей семьи старше 3 лет должны раз в год посещать своего лечащего врача для профилактического осмотра. Детей младше 3 лет врач должен осматривать чаще, чтобы не пропустить рекомендуемые прививки и скрининги.

Во время вашего ежегодного медосмотра спросите лечащего врача о скринингах и прививках. Скрининги помогают выявить распространенные заболевания и патологические состояния на ранней стадии, когда их легче лечить. Вакцины защищают от серьезных заболеваний, из-за которых придется долго лежать в больнице. См. статью о вакцинах для детей и взрослых на стр. 4.

Скрининг на содержание свинца

Если ребенок вдохнет или проглотит частицы свинца, возникнет опасность отравления. Отравление свинцом может вызвать задержку роста и развития. Детям рекомендуются проходить скрининги на содержание свинца в возрасте 1 года и 2 лет.

Скрининги на отклонения в развитии и поведении

Такие скрининги и тесты позволят вам убедиться в том, что ваш ребенок развивается должным образом. В них исследуются движения, речь, эмоции, поведение и мышление вашего ребенка. Эти скрининги проводятся в возрасте 9, 18, 24 или 30 месяцев, а также в любое время, когда у вас возникли опасения.

Скрининг кровяного давления

Поддержание кровяного давления — крайне важный аспект хорошего самочувствия. У взрослых кровяное давление измеряется на каждом медосмотре.

Скрининг на рак груди

Женщинам в возрасте от 50 до 74 лет со средним риском заболевания раком молочной железы следует каждые 2 года делать маммограмму в рамках скрининга.

Скрининг на рак шейки матки

У женщин в возрасте от 21 до 29 лет нужно брать мазок из шейки матки каждые 3 года. Затем, в 30–65 лет, необходимо обследоваться на ВПЧ и сдавать Пап-тест каждые 5 лет. Если все результаты Пап-теста были нормальными, в 65 лет можно прекратить регулярные обследования.

Скрининг на колоректальный рак

Скрининг на колоректальный рак, или рак толстой кишки, рекомендуется для взрослых в возрасте от 50 до 75 лет. Есть несколько вариантов скрининга на колоректальный рак. Они включают колоноскопию, гибкую сигмоскопию и исследование стула на дому.



Подошло время осмотра? Позвоните своему лечащему врачу, чтобы узнать, какие скрининги и вакцинации вам предстоит пройти. Назначьте прием, чтобы узнать, пора ли вам пройти медосмотр.



Вакцины спасают жизни

Вакцины — один из лучших способов защиты вашей семьи от серьезных заболеваний, из-за которых придется долго лежать в больнице. Прививки нужны и детям, и взрослым. Каждый в возрасте от 6 месяцев должен прививаться от гриппа ежегодно.

Вакцины для детей (в порядке получения первой дозы)	Вакцинация от рождения до 18 месяцев	Ревакцинация, возраст: 4–6 лет	Ревакцинация, предпододростковый возраст: 11–12 лет
Гепатит В (HepB)	X X X		
Ротавирусная инфекция (RV)	X X X		
Дифтерия, столбняк, коклюш (DTaP)	X X X X	X	X
Гемофильная инфекция типа b (Hib)	X X X X		
Пневмококковая инфекция (PCV13)	X X X X		
Полиомиелит (IPV)	X X X	X	
Грипп	ежегодно	ежегодно	ежегодно
Корь, краснуха, паротит (MMR)	X	X	
Ветрянка (varicella)	X	X	
Гепатит А (HepA)	X		
Вирус папилломы человека (HPV)			X X
Менингококковая инфекция			X

Вакцины для взрослых	Любой возраст	От 50 лет и старше	От 65 лет и старше
Грипп	ежегодно	ежегодно	ежегодно
Опоясывающий лишай (herpes zoster)		X X	
Столбняк, дифтерия, коклюш (Tdap)	каждые 10 лет	каждые 10 лет	каждые 10 лет
Пневмококковая инфекция			X

Солнце взойдет

Не забудьте о защите кожи

Летом перед выходом на улицу наносите солнцезащитный крем. Это простой способ защитить свою кожу и снизить риск появления рака. Такие средства должны обладать широким спектром действия, быть водостойкими и иметь фактор защиты от солнца (SPF) не менее 30.

Наносите солнцезащитный крем за 15 минут до первого выхода на улицу. Обновляйте его каждые 2 часа или сразу после купания или чрезмерного потения.



Знайте, куда обратиться за помощью

Первичная помощь, виртуальные приемы, центр неотложной помощи или отделение скорой помощи?

Если вы заболели или получили травму, иногда не стоит ждать приема у врача. Зная, куда нужно обратиться, вы сможете быстрее получить необходимое лечение.

Когда вам поможет лечащий врач?

При большинстве болезней и травм в первую очередь следует звонить в офис вашего лечащего врача. Он поможет, если у вас:

- Аллергии
- Боли в спине
- Хронические заболевания
- Боль в ушах
- Жар
- Боль в горле

Ваш лечащий врач может дать вам рекомендации по лечению на дому. Он также может выписать вам рецепт в аптеку. Рекомендуется посещать лечащего врача каждый год для медосмотра, сдачи основных анализов и необходимых прививок.

Когда подходят виртуальные приемы?

Спросите у своего врача, предлагает ли он виртуальные приемы. Если да, то используйте их в ситуациях, не угрожающих жизни. Виртуальные приемы уместны в следующих случаях:

- Грипп, простуда
- Жар
- Мигрень, головная боль
- Небольшая сыпь
- Синусовые инфекции
- Поведенческое здоровье
- Бронхит
- Диарея

Когда стоит обратиться в пункт неотложной помощи?

Если у вас нет возможности встретиться с лечащим врачом, направьтесь в пункт неотложной помощи. В таких пунктах пациентов принимают без записи. Обращайтесь туда, если у вас:

- Укусы животных и насекомых
- Слабые симптомы астмы
- Небольшие ожоги
- Небольшие порезы, возможно, требующие наложения швов
- Растяжения, вывихи и небольшие трещины или переломы
- Рвота

Когда стоит обратиться в отделение скорой помощи в больнице?

Отделения скорой помощи предназначены лишь для экстренной медицинской помощи. Обращайтесь туда, если у вас:

- Переломы костей
- Затрудненное дыхание или одышка
- Ощущение, что вам трудно говорить или ходить
- Обморок, внезапное головокружение или слабость
- Боль или давление в груди или животе
- Резкая или сильная боль
- Неконтролируемое кровотечение



Знайте, куда обратиться за помощью. На сайте uhc.com/knowwheretogoforcare можно узнать подробнее о том, куда лучше обратиться за помощью в том или ином случае. Если у вас возникла неотложная ситуация, позвоните по телефону **911**.



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

Самопомощь в сезон цветения

Как облегчить симптомы аллергии и астмы в летнюю жару

В определенное время года воздух на улице наполняется пылью и спорами плесени. В результате у людей с аллергией постоянно заложен нос (отчего они все время чихают), а также слезятся и чешутся глаза. Более того, все эти переносимые по воздуху аллергены нередко усиливают и симптомы астмы.

Летом аллергию и астму часто провоцируют травы, сорняки и другие позднецветущие растения. Ниже приведены советы, которые помогут облегчить симптомы этих заболеваний в весенне-летний период.

- **Следите за погодой.** В сухие, теплые и ветреные дни в воздухе, как правило, много пыли. По возможности, отложите активный отдых на улице на прохладные и сырые дни.
- **Тренируйтесь в помещении.** Тренируясь в помещении, вы защитите себя от пыли и плесени, витающих на улице.
- **Обеспечьте защиту во время садовых работ.** Если вам нужно работать на открытом воздухе, наденьте маску, чтобы закрыть нос и рот от пыли.
- **Держите окна закрытыми.** По возможности включайте кондиционер дома и в машине.
- **Придя с улицы, примите душ и переоденьтесь.** Тогда пыльца не попадет на мебель и постельное белье.



Примите меры. Вместе с вашим лечащим врачом составьте план действий по борьбе с астмой. Спросите, следует ли изменить план к летнему сезону аллергии.

Забота о себе в летний сезон

Для многих естественно заботиться о семье и друзьях. Но важно выделять время и на заботу о себе. Посетите сайт **healthtalkselfcare.myuhc.com**, чтобы загрузить карточку BINGO для заботы о себе. Каждый день практикуйте разные виды заботы о себе, пока не достигнете статуса BINGO. Сохраните карточку и выполняйте их круглый год.



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:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽሪ 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 ប្រមាញ់អ្នកឆ្លង 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