



Health Talk

Ваш путь к укреплению здоровья



Осень 2022

United
Healthcare
Community Plan

Ключевые статьи

Наш поиск пунктов вакцинации от гриппа упростит вашу жизнь и укрепит здоровье вашей семьи. Найти ближайший пункт и записаться на прием не составит труда. Подробная информация представлена на стр. 3.



Здоровье + хорошее самочувствие

Программа SNAP

Supplemental Nutrition Assistance Program (Программа дополнительной продовольственной поддержки, SNAP) поможет вам спланировать продовольственный бюджет. Она включает многие категории продуктов питания:

- Фрукты и овощи
- Молочные продукты
- Мясо, птица и рыба
- Хлеб и крупы

Совет по покупке продуктов. Покупайте в магазине замороженные фрукты и овощи. Они дешевле по сравнению со свежими. И не менее полезны!



Узнайте больше. Чтобы узнать, можете ли вы воспользоваться льготами по программе SNAP, посетите сайт fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility.

Сексуальное здоровье

Берегите себя

Советы для профилактики инфекций, передающихся половым путем

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), передаются от человека к человеку половым путем. Некоторые ИППП протекают бессимптомно. Но обычно у них есть характерные признаки. Распространенные симптомы проявляются в области половых органов и включают боль, зуд, язвы и необычные выделения.

Вы можете предотвратить заражение и распространение ИППП. Если вы сексуально активны, следуйте этим советам по безопасному сексу:

- Используйте латексный презерватив для орального, вагинального и анального секса. Каждый раз.
- Спросите нового партнера, не было ли у него или у нее ИППП. Предложите пройти тестирование. Спросите своего партнера, будет ли он или она проходить тестирование.
- Не занимайтесь сексом, если у вашего партнера есть язвы, бородавки или наросты, шишки, покраснение, выделения или другие признаки ИППП.
- Если вы предполагаете, что заразились ИППП, немедленно обратитесь к врачу. Если у вас диагностировали ИППП, сообщите людям, с которыми вы занимались сексом, что им тоже следует обратиться к врачу.



Пройдите тестирование.

Тестирование на ИППП покрывается вашим планом медицинского страхования. Узнайте больше, позвонив в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру телефона, указанному на странице 4 этого новостного буклета.

Важное скрининговое обследование

Маммография покрывается планом медицинского страхования

Для женщин старше 50 лет маммография покрывается планом медицинского страхования. Это обследование помогает обнаружить рак молочной железы, даже если у вас нет никаких симптомов. Если вам нужно пройти это обследование, не откладывайте. Запишитесь на прием уже сегодня. Маммография спасла жизни сотням тысяч женщин. Может спасти и вам!

Знание того, как выглядит здоровая молочная железа и какая она на ощупь, поможет вам заметить симптомы рака молочной железы. К возможным признакам относятся уплотнения, боль или изменение размера. Чтобы узнать, как провести самообследование молочных желез в домашних условиях, посетите сайт uhc.care/healthtalkexam.



Ежегодный профилактический осмотр

Здоровье в ваших руках

Ежегодные профилактические осмотры для поддержания здоровья

В ходе профилактики вы узнаете подробности о своем здоровье до появления проблем. Эта льгота покрывается вашим планом медицинского страхования. Она включает регулярные посещения лечащего врача, скрининговые обследования и вакцинацию.

Все члены вашей семьи должны раз в год посещать своего лечащего врача для профилактического осмотра. Это нужно для поддержания здоровья семьи. На осмотре могут найти и предотвратить проблемы до их появления.

Посетите myuhc.com/communityplan, чтобы найти ближайшего к вам поставщика услуг.



iStock.com/FatCamera



Знаете ли вы, куда обратиться за помощью? Посетите сайт uhc.com/getcarequiz, чтобы узнать или проверить свои знания о том, куда нужно обращаться за помощью.



iStock.com/Retana21

Важность вакцинации

Запишитесь на прививку от гриппа

Каждый человек старше 6 месяцев должен ежегодно делать прививку от гриппа. Это один из лучших способов защитить от гриппа свою семью.

Мы знаем, что в загруженные дни бывает трудно найти время на прививку. Поэтому для упрощения этой задачи у нас есть онлайн-инструмент. Вам потребуется всего несколько минут, чтобы найти ближайший к вам пункт вакцинации. Затем вы можете выбрать подходящие вам день и время приема.

Потратьте несколько минут сейчас, чтобы запланировать свой визит. Осенью и зимой вакцинация имеет большое значение для здоровья вашей семьи. Для начала посетите веб-страницу myuhc.com/findflushot.



iStock.com/skymester

Ресурсы для участников Всегда рядом

Мы хотим максимально упростить для вас доступ к преимуществам вашего плана медицинского страхования. Вам как нашему участнику доступно множество услуг и льгот.

Услуги для участников: получите помощь при возникновении вопросов и проблем. Найдите поставщика услуг или пункт неотложной помощи, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — на любом языке (звонок бесплатный).

Medicaid/CHP: 1-800-493-4647, телетайп **711**
Wellness4Me: 1-866-433-3413, телетайп **711**
Essential Plan: 1-866-265-1893, телетайп **711**

Наш сайт: на нашем сайте собрана вся информация о вашем здоровье. Найдите поставщика услуг, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку участника, где бы вы ни находились.
myuhc.com/communityplan

Assurance Wireless: получайте неограниченный доступ к высокоскоростным данным, минутам и СМС каждый месяц. Еще и бесплатный смартфон на базе Android.
assurancewireless.com/partner/buhc

Управление медицинским обслуживанием: эта программа предназначена для участников с хроническими заболеваниями и сложными потребностями. Вы можете принимать поставщиков услуг на дому, получать телефонные звонки, санитарное просвещение, направления к общественным ресурсам, напоминания о приемах, помощь с транспортировкой и многое другое (бесплатно).
Medicaid/CHP: 1-800-493-4647, телетайп **711**
Wellness4Me: 1-866-433-3413, телетайп **711**
Essential Plan: 1-866-265-1893, телетайп **711**

Горячая линия для курильщиков штата Нью-Йорк: помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).
1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
nysmokefree.com

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

Электронный документооборот: информируйте нас, если вы заинтересованы в получении цифровых файлов, электронных писем и текстовых сообщений.
myuhc.com/communityplan/preference

LANGUAGE ASSISTANCE



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: 777 PEET).	<input checked="" type="checkbox"/> Русский
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
:	Greek/
«1-800-493-4647» M711.	Urdu/اردو
توجہ 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 TT 711	Urdu/اردو