



Health Talk

Ваш путь к укреплению здоровья

iStock.com/AsaVision



Весна 2024

Ключевые статьи

Знаете ли вы, почему детям так важны регулярные медицинские осмотры? Подробности читайте на стр. 4.

United
Healthcare
Community Plan

Рекомендации по уходу

Лучшая забота

Ресурсы для укрепления здоровья

Мы предоставляем нашим врачам ресурсы, которые позволяют оказывать нашим участникам наилучшую помощь. Эти ресурсы называются клиническими рекомендациями. Они предлагают проверенные способы лечения заболеваний и поддержания благополучия.

Рекомендации охватывают множество заболеваний и состояний, в том числе сахарный диабет, повышенное артериальное давление и депрессию. Также они содержат советы о том, как поддерживать хорошее состояние здоровья за счет правильного питания, физических упражнений и рекомендованных прививок. Для получения дополнительных сведений посетите веб-страницу uhcprovider.com/cpg.



istock.com/VioletaStoimenova

Равноправие в здравоохранении

Надежность и безопасность

**Как мы используем и защищаем данные
о ваших языковых, культурных
и социальных потребностях**

UnitedHealthcare® помогает координировать обслуживание, которое вы получаете от всех поставщиков услуг медицинской помощи. Для этого нам приходится передавать и получать важную информацию о вас. Она может включать сведения о вашей расе, этнической принадлежности, языке, на котором вы говорите, гендерной идентичности, сексуальной ориентации и социальных потребностях. Эти сведения, как и другие ваши личные данные, являются защищенной медицинской информацией (PHI). Мы можем передавать эту информацию вашим поставщикам медицинских услуг в ходе лечения, оплаты и операций. Это помогает удовлетворять ваши потребности в медицинском обслуживании.

Вот несколько примеров, как можно использовать такую информацию для улучшения оказываемых услуг:

- Чтобы выявлять пробелы в уходе
- Чтобы оказывать помощь на других языках, кроме английского
- Чтобы создавать программы, отвечающие вашим потребностям
- Чтобы информировать врачей о том, на каком языке или языках вы говорите

Мы не используем эти данные для отказа в покрытии или ограничения льгот. Мы защищаем их точно так же, как и любую другую защищенную медицинскую информацию (PHI). Доступ к этим данным имеют только те сотрудники, кому необходимо их использовать. Наши здания и компьютеры охраняются. Безопасность ваших данных обеспечивается благодаря компьютерным паролям и другим средствам защиты системы.

С дополнительной информацией о том, как мы защищаем ваши культурные данные, можно ознакомиться на сайте [uhc.com/about-us/rel-collection-and-use](https://www.uhc.com/about-us/rel-collection-and-use). Дополнительную информацию о нашей программе равного доступа к услугам здравоохранения, см. на сайте [unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html](https://www.unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html).



Руководство участника

Все о вашем плане медицинского страхования

Вы читали руководство участника? Это отличный источник информации. Из него вы узнаете, как использовать ваш план. В нем описываются:

- Ваши права и обязанности
- Доступные вам льготы и услуги
- Недоступные льготы и услуги (исключения)
- Расходы, которые вы можете понести за медицинское обслуживание
- Способы узнать о сетевых поставщиках услуг
- Как действуют ваши льготы на рецептурные лекарства
- Что делать, если вы нуждаетесь в уходе в поездке
- Когда и как вы можете получить медицинское обслуживание у поставщика услуг вне плана
- Где, когда и как можно получить первичную, сверхурочную, психологическую, специализированную, больничную и неотложную помощь
- Наша политика конфиденциальности

- Что делать, если вы получили счет
- Как подать жалобу или обжаловать решение о страховом покрытии
- Как запросить услуги переводчика или получить другую помощь с языком или переводом
- Как по плану принимается решение о том, будут ли покрываться новые виды или технологии лечения
- Как сообщить о мошенничестве и злоупотреблениях



Узнайте все. Прочитайте руководство участника онлайн на сайте myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg.

Чтобы запросить копию руководства, позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на стр. 8.

Преимущества плана

С заботой о вас

Мы хотим быть уверены, что вы получите необходимую помощь, когда она будет нужна. Если вам трудно добраться до кабинета врача, мы можем помочь. Чтобы получить дополнительную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному на странице 8.

Если медицинская помощь нужна вам немедленно, вы можете обратиться к своему поставщику медицинских услуг (PCP) круглосуточно и без выходных. Или можете получить ее в нерабочие часы в пунктах неотложной помощи. Также доступны виртуальные приемы. Если вы считаете, что вам необходима экстренная помощь, звоните по номеру 911 или обращайтесь в ближайшую больницу скорой помощи.

Чтобы найти врача или узнать местоположение ближайшего к вам пункта неотложной помощи, ознакомьтесь с информацией на сайте connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state. Или воспользуйтесь приложением UnitedHealthcare.

Медицинские осмотры для детей

Важность профилактических осмотров и вакцинации

Профилактические осмотры нужно проводить на протяжении всего детства — от младенчества до подросткового возраста. На таких осмотрах могут выполняться:

- Общий осмотр
- Вакцинация, в том числе от гриппа и COVID-19
- 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
- Плановые стоматологические осмотры два раза в год

Во время профилактического осмотра спросите у детского врача, когда придет время очередных плановых прививок, в том числе от гриппа и COVID-19. 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.



Применение медицинских средств и препаратов

Правильное лечение

Консультанты по применению медицинских средств и препаратов (UM) гарантируют, что вы получите именно те услуги и лечение, которые вам необходимы. Специалисты из команды UM проверяют назначения вашего лечащего врача. Они сравнивают лечение и услуги, которые запрашивает ваш врач, с клиническими рекомендациями. Они также сравнивают запрошенные услуги с доступными вам льготами.

Если назначение не покрывается страховкой, в нем может быть отказано. Кроме того, в назначенном лечении может быть отказано, если оно не соответствует клиническим рекомендациям. Мы не выплачиваем нашим сотрудникам премии и вознаграждения за отказ в обслуживании или сокращение объемов медицинского обслуживания. В случае отказа в медицинском обслуживании вы и ваш лечащий врач имеете право подать апелляцию. Как это сделать, описано в письме об отказе в запрашиваемом обслуживании.

Если у вас есть вопросы, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному на странице 8 (звонок бесплатный). В случае необходимости вам будут предоставлены услуги телетайпа и языковая помощь.

Не болейте

Программы, помогающие следить за своим здоровьем

В план UnitedHealthcare Community Plan включены программы и услуги, направленные на поддержание здоровья. У нас также есть услуги, помогающие лучше справляться с болезнями и удовлетворять другие потребности в уходе. Они являются частью нашей программы Population Health. К ним относится следующее:

- Санитарное просвещение и напоминания
- Поддержка и информирование в связи с рождением ребенка
- Поддержка при расстройствах, вызванных употреблением психоактивных веществ
- Программы, помогающие справиться со сложными медицинскими нуждами (менеджеры по уходу работают с вашим врачом и другими сторонними организациями)

Эти программы являются добровольными. Они предлагаются вам бесплатно. Вы можете отказаться от участия в любой программе в любое время.



Узнайте больше. Более подробную информацию о наших программах и услугах можно найти на сайте myuhc.com/communityplan/healthwellness. Если вы хотите порекомендовать нашу программу ведения пациентов, позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру телефона, указанному на стр. 8.



iStock.com/Mevo Studio

Лечение и профилактика

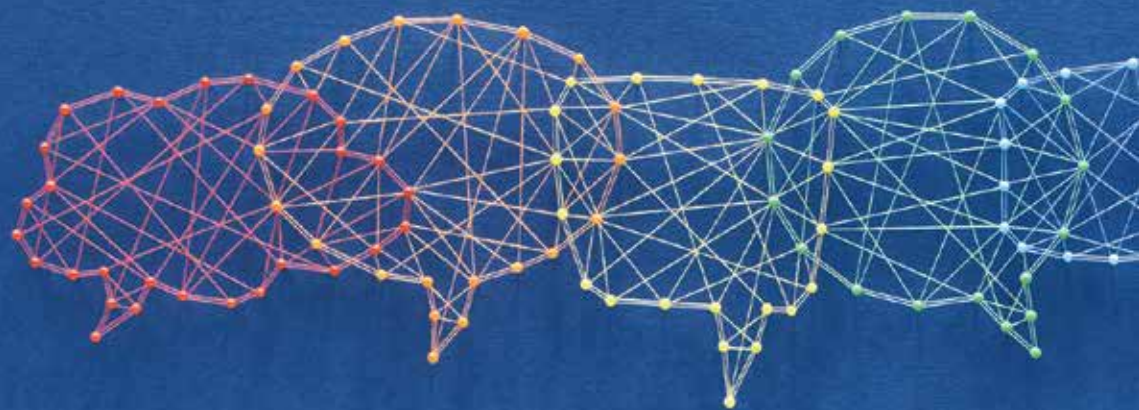
Ваше здоровье — в ваших руках

Если вы подготовитесь к посещению врача, то получите от него максимум пользы. А еще вы должны убедиться, что врач знает обо всех видах ухода, который вы получаете. Вот четыре способа, которые помогут вам позаботиться о собственном здоровье:

- 1. До визита подумайте, что вы хотите получить в результате.** Выделите три главные проблемы, которые вас беспокоят.
- 2. Расскажите врачу, какие лекарства и витамины вы принимаете.** Полезно составить их список. Или захватите эти

препараты с собой. Укажите, кто их вам выписал.

- 3. Если вы посещаете других специалистов, сообщите об этом своему лечащему врачу.** Не забудьте о специалистах по психологической помощи. Принесите копии результатов анализов или планов лечения от других врачей
- 4. Если вы лежали в больнице или обращались в отделение неотложной помощи (ER), посетите своего лечащего врача сразу после возвращения домой.** Покажите ему выписку с рекомендациями по дальнейшему лечению. Правильное послебольничное лечение может избавить вас от еще одной госпитализации или обращения за неотложной помощью.



Языковая помощь

Коммуникационные потребности

Мы предоставляем бесплатные услуги, чтобы помочь вам общаться с нами. Мы можем отправлять вам информацию на других языках, кроме английского, или крупным шрифтом. Вы можете попросить переводчика. За помощью обращайтесь в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, который можно найти на стр. 8.

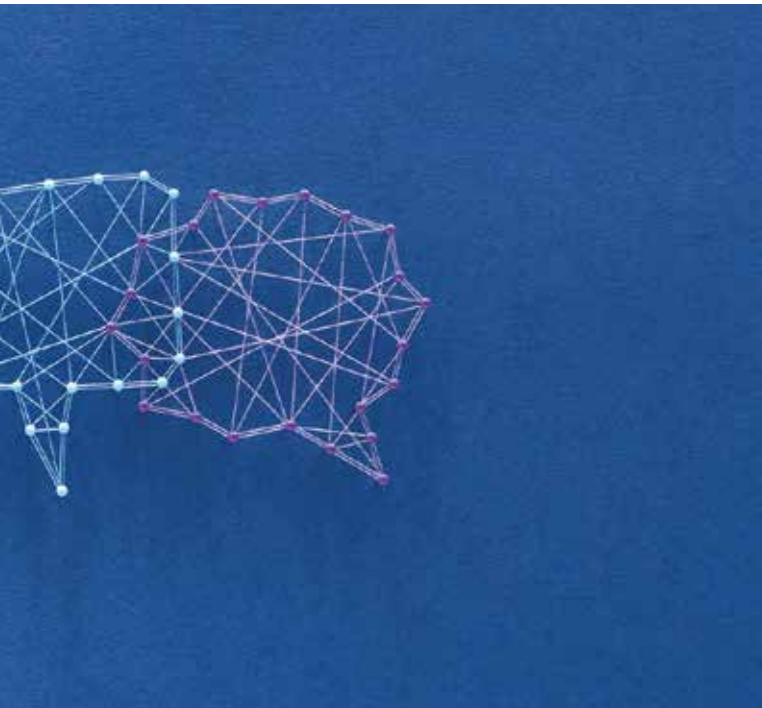
We provide free services to help you communicate with us. We can send you information in languages other than English or in large print. You can ask for an interpreter. To ask for help, please call Member Services toll-free at the phone number on Page 8.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Podemos enviarle información en idiomas distintos al inglés o en letra grande. Puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número que aparece en la Página 8.

我们提供免费的语言服务，帮助您与我们沟通。我们可以用英语之外的其他语言向您发送信息，也可以将字体调大。您可以申请一位译员。如需寻求帮助，请拨打第 8 页列出的免费电话，联系会员服务中心。

저희와 대화할 수 있도록 무료 서비스를 제공해 드립니다. 저희는 영어 이외의 다른 언어로 또는 큰 활자체로 정보를 제공할 수 있습니다. 통역사를 요청할 수 있습니다. 도움을 요청하시려면 8 페이지에 있는 전화 번호를 통해 회원 서비스에 전화하십시오 (수신자 부담 전화).

Nous fournissons des services gratuits destinés à vous aider à communiquer avec nous. Nous pouvons vous envoyer des informations rédigées dans d'autres langues que l'anglais ou imprimées en gros caractères. Vous pouvez demander un interprète. Pour demander de l'aide, veuillez appeler le numéro gratuit d'assistance destiné aux membres indiqué page 8.



istock.com/Pogonici

ကျွန်ုပ်တို့နှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုနိုင်ရန်အတွက် သင့်အား အခမဲ့ ဝန်ဆောင်မှုများ စီစဉ်ပေးလျက်ရှိပါသည်။ အချက်အလက်များကို အင်္ဂလိပ်ဘာသာဖြင့် မဟုတ်ဘဲ အခြားဘာသာစကားများဖြင့်ဖြစ်စေ၊ စာလုံးကြီးကြီးဖြင့် ပုံနှိပ်၍ဖြစ်စေ သင့်ကို ပို့ပေးနိုင်ပါသည်။ သင့်အနေဖြင့် စကားပြန်တစ်ဦးကိုလည်း တောင်းဆိုနိုင်ပါသည်။ အကူအညီ တောင်းဆိုရန်အတွက် အခမဲ့ ဖုန်းခေါ်ဆိုနိုင်သော စာမျက်နှာ ၈ ရှိ အဖွဲ့ဝင် ဝန်ဆောင်မှုဌာန၏ ဖုန်းနံပါတ်ထံ ဖုန်းခေါ်ပေးပါ။

نقدم خدمات مجانية لمساعدتك في التواصل معنا. يمكننا إرسال معلومات لك بلغات غير اللغة الإنجليزية أو بخط طباعي كبير. يمكنك طلب مترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال بالرقم المجاني لخدمات الأعضاء على رقم الهاتف الموجود في الصفحة 8.

Наш сайт

Только для вас

Получите персональную информацию о плане медицинского страхования

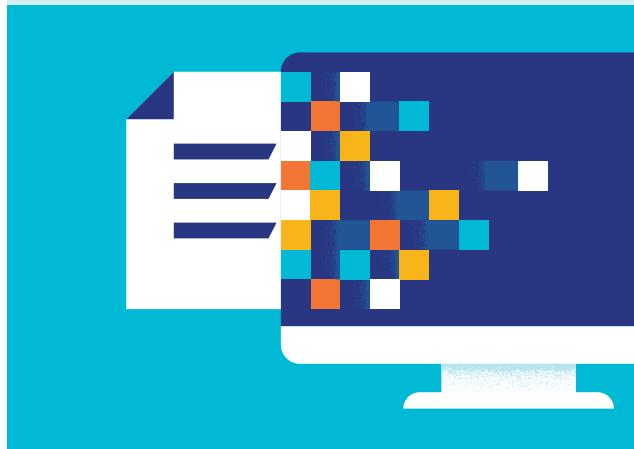
Зарегистрировавшись для работы с нашим веб-сайтом для участников, вы получаете инструменты, которые помогут вам пользоваться своим планом. Вы можете:

- Посмотреть свою идентификационную карточку участника в любое время
- Получить помощь в использовании ваших льгот
- Найти врача или аптеку поблизости от вас
- Обновить свои предпочтения, чтобы получать информацию удобным для вас способом, например в виде текстовых сообщений или по электронной почте



Зарегистрируйтесь сейчас.

Это займет лишь несколько минут. После этого вы сможете входить в систему в любое время. Для начала посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan.



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.

Отдел обслуживания участников: получите помощь при возникновении вопросов и проблем. Найдите медицинское учреждение или пункт неотложной помощи, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — 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**

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

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

Приложение UnitedHealthcare: получите информацию о своем плане медицинского страхования на лету. Узнавайте о покрытии и льготах. Найдите ближайшие сетевые медицинские учреждения. Просматривайте идентификационную карточку участника, узнавайте местоположение медицинского учреждения и т. д.

Скачайте приложение в App Store® или Google Play™

Транспорт: участники программ Medicaid и Wellness4Me, нуждающиеся в транспортировке, могут обратиться в Medical Answering Services (MAS).
1-844-666-6270

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

Тестирование на ВИЧ: получите информацию о ВИЧ и услугах консультирования, тестирования, направления к специалистам и уведомления партнеров (CTRPN). В число услуг также входит перинатальная профилактика ВИЧ и скрининг новорожденных.
health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm

AIDS Institute: получайте полезную информацию о программах, проектах и услугах.
health.ny.gov/diseases/aids



iStock.com/Mindful Media

Healthy First Steps®: помощь во время беременности (звонок бесплатный).
1-800-599-5985, телетайп **711**
uhchealthyfirststeps.com

Пользуйтесь цифровыми технологиями: зарегистрируйтесь, чтобы быстрее получать информацию о своем здоровье в виде электронных писем, СМС и цифровых файлов.
myuhc.com/communityplan/preference

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



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**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 1-800-368-1019, 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, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

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 איך 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.	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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: 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