



HealthTalk

Ваш путь к улучшению здоровья



Поддержка со стороны плана медицинского страхования в ваших руках

Загрузите приложение **UnitedHealthcare**, чтобы получить доступ к льготам и страховому покрытию вашего плана. Доступно в магазинах приложений App Store® и Google Play™.



Льготы в рамках плана

Сохраните страховое покрытие

Следите за важными обновлениями

В правила сохранения страхового покрытия по программе Apple Health (Medicaid) могут вноситься изменения. Важно оставаться в курсе новостей, чтобы иметь возможность продолжать получать льготы.

Возможно, вам потребуется принять меры, чтобы сохранить страховое покрытие, например, обновить ваши данные или выполнить определенные требования.

Следите за сообщениями от Управления здравоохранения штата Washington (Washington Health Care Authority). В них будет содержаться информация о том, что вам необходимо сделать и в какие сроки.



Оставаясь в курсе актуальной информации, вы сможете избежать ситуаций, когда у вас отсутствует страховое покрытие.



Цифровые навыки

Обучайтесь новым цифровым навыкам в библиотеке

В местной библиотеке доступны бесплатные занятия, которые помогут вам научиться использовать технологии и находить достоверную медицинскую информацию в Интернете.

Такие программы, как Digital Pathways от Американской библиотечной ассоциации (American Library Association), помогают взрослым развивать навыки уверенного пользования Интернетом, электронной почтой, функцией совершения видеозвонков и онлайн-сервисами. Эти навыки могут оказаться полезными в поддержании здоровья, работе и повседневной жизни.

Библиотеки представляют собой безопасное пространство с приветливой атмосферой, где можно бесплатно воспользоваться поддержкой и возможностями обучения.



Попробуйте что-то новое.

Позвоните или посетите местную библиотеку, чтобы узнать о занятиях, которые могут помочь вам развить свои навыки.

У каждого свой взгляд на понятие «здоровья»

Для некоторых оно подразумевает под собой сбалансированное питание или поддержание физической активности. Для других — отдых в достаточном объеме, управление стрессом или удовлетворение текущих потребностей касательно здоровья. Небольшие действия могут помочь вам сохранить здоровье в наилучшей форме.



Вакцинация от гриппа

Защитите себя в этом сезоне гриппа

Наступил сезон повышенной заболеваемости гриппом. Грипп может легко передаваться от одного человека к другому и протекает с более тяжелыми симптомами, чем простуда. Ежегодно многие люди заболевают. Некоторым может потребоваться обратиться к врачу или в больницу.

Вакцинация от гриппа — это лучший способ защитить себя и окружающих вас людей. Она может помочь уберечься от плохого самочувствия и предотвратить серьезное заболевание.

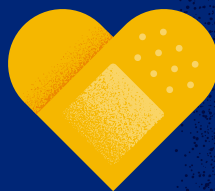
Прививки от гриппа покрываются без дополнительной платы. Их можно получить легко и быстро.

Прививку от гриппа следует делать ежегодно. Вирус гриппа может мутировать, поэтому наличие вакцинации на протяжении каждого сезона повышенной заболеваемости поможет вам защитить здоровье.



Будьте под защитой в этом сезоне

Посетите своего врача или ближайшую аптеку, чтобы сделать прививку от гриппа.





Скрининговое обследование на наличие рака может спасти жизнь

Очень важно заботиться о своем здоровье. Скрининговое обследование на наличие рака представляет собой проведение простых тестов, при помощи которых можно обнаружить рак на ранней стадии, когда он легче поддается лечению.

Скрининговые обследования для мужчин и женщин

- Скрининговое обследование на наличие рака толстой кишки
- Скрининговое обследование на наличие рака легких (для людей, которые курят в настоящее время или курили ранее в больших количествах)

Скрининговые обследования для женщин

- Скрининговое обследование на наличие рака молочной железы (маммография)
- Скрининговое обследование на наличие рака шейки матки (мазок Папаниколау или тест на HPV)

Скрининговые обследования для мужчин

- Скрининговое обследование на наличие рака предстательной железы



Не всем требуется проведение одних и тех же тестов. Необходимость в проведении конкретных скрининговых обследований определяется на основании вашего возраста, семейного анамнеза и состояния здоровья. **Узнайте у своего врача, какие тесты необходимо сдать в вашем случае.**



Дополнительная поддержка для здоровой беременности

Если вы беременны или планируете беременность, ваш план медицинского страхования может предоставить дополнительную поддержку.

Healthy First Steps — это программа, в рамках которой вы можете получить поддержку во время беременности и после рождения ребенка. В рамках программы вы будете контактировать со специалистом по управлению обслуживанием, который будет помогать вам отслеживать и получать необходимое медицинское обслуживание.

Ваш специалист по управлению обслуживанием поможет вам составить план и отслеживать получение медицинского обслуживания до и после рождения вашего ребенка.

В рамках этой программы вы можете получить следующую помощь:

- планирование визитов к врачу и поездок с целью их совершения;
- управление медицинским обслуживанием в период беременности;
- помощь после рождения ребенка;
- поиск программ и услуг, доступных в вашей местности.

Если вам потребуется дополнительная помощь, ваш специалист по управлению обслуживанием может выяснить информацию и помочь скоординировать предоставление вам медицинской помощи.



Хотите узнать больше? Чтобы узнать, соответствуете ли вы критериям участия в программе и другую информацию о ней, позвоните в отдел обслуживания участников.





Какие вакцины вам требуются в настоящее время?

Вакцины предназначены не только для детей. Различные вакцины могут требоваться детям, подросткам, взрослым и беременным людям в разное время, чтобы защитить свое здоровье.

Вакцины помогают вашей иммунной системе распознавать заболевания и реагировать на них. Для детей своевременное проведение вакцинации помогает защитить их здоровье в период роста и развития организма. Для взрослых потребности в вакцинах со временем могут меняться по мере ослабления защитных свойств или изменения потребностей в отношении здоровья. Своевременное обращение за помощью может помочь предотвратить развитие более серьезных заболеваний, избежать необходимости пропускать работу или учебу, а также осложнений, после которых труднее восстановиться.

По мере приближения сезона повышенной заболеваемости гриппом и респираторными заболеваниями самое время задуматься о потенциальных потребностях ваших и вашей семьи. Многим людям требуется проведение определенных процедур, и они об этом даже не подозревают.



Если у вас присутствуют сомнения, обратитесь к поставщику медицинских услуг, которому вы доверяете. В ходе короткого разговора вы сможете выяснить потребности и лучше защитить свое здоровье.



А знаете ли вы?

Боль в пояснице является одной из наиболее распространенных причин, по которым люди пропускают работу или выполнение повседневной деятельности. Если боль в спине замедляет ваше движение, на помощь может прийти физиотерапия.

Ваши льготы на физиотерапию по программе Apple Health предусматривают следующее (предварительное разрешение не требуется):

- Проведение оценки физиотерапевтом: 1 процедура в календарный год
- Проведение повторной оценки при выписке: 1 процедура в календарный год
- Услуги по лечению: до 24 слотов (около 6 часов) в календарный год

Физиотерапия может помочь вам улучшить подвижность, укрепить мышцы и восстановиться в рамках плана медицинского обслуживания. Критериям получения льготы соответствуют участники в возрасте от 21 года*.

*Уточните у представителей вашего плана и обсудите с вашим поставщиком услуг, подходит ли вам эта услуга.



Льготы в рамках плана

Ознакомьтесь с доступными вам льготами — их может оказаться больше, чем вы думаете

Знаете ли вы, что покрывает ваш план медицинского страхования?

Многие люди не пользуются всеми доступными им льготами. Ознакомьтесь с информацией по вашему плану, чтобы понимать, какие возможности вам доступны.

Вы можете воспользоваться приложением UnitedHealthcare, чтобы ознакомиться с доступными вам льготами. Выполнив вход в свою учетную запись:

- перейдите к разделу «Льготы» (Benefits);
- нажмите на план вашего ребенка;
- просмотрите, какие услуги покрываются планом;
- узнайте, какую сумму заплатил ваш план и сколько вам, возможно, потребуется заплатить.



Уделите сегодня немного времени, чтобы выполнить вход в свою учетную запись. Зарегистрируйтесь в приложении UnitedHealthcare, чтобы просмотреть доступные вам льготы.



Анализы на содержание свинца

Вы можете не заметить признаки воздействия свинца.

Проведение анализа в раннем возрасте может иметь огромное значение.

Воздействие свинца может наблюдаться в любом сообществе и зачастую не вызывает очевидных симптомов, однако может повлиять на рост ребенка, его способность к обучению и развитие. Простой анализ крови может определить воздействие свинца на ранней стадии.

Все дети, зарегистрированные в программе Apple Health, должны пройти анализ на содержание свинца в возрасте до 2-х или до 6-ти лет, если они ранее не сдавали этот анализ.



Запишите вашего ребенка для проведения анализа на содержание свинца уже сегодня.





Мы всегда готовы помочь

Доступ к плану круглосуточно и без выходных

Получайте необходимую информацию и поддержку в любое время и в любом месте.

Приложение UnitedHealthcare:

загрузите в магазине приложений App Store® или Google Play™

Наш веб-сайт для участников:
myuhc.com/communityplan.

Отдел обслуживания участников:

при возникновении вопросов или наличии замечаний обращайтесь по телефону **1-877-542-8997 (звонок бесплатный)**, линия ТТУ: **711**. Получите помощь в поиске поставщика медицинских услуг или центра неотложной медицинской помощи, задавайте вопросы по поводу льгот или воспользуйтесь помощью в записи на прием на любом языке.

Справочная служба медсестер NurseLine: 1-877-543-3409, линия ТТУ: 711

Обращайтесь за консультацией медсестры в любое время суток (звонок бесплатный).

UHC Doctor Chat:

пользуйтесь возможностью связаться с поставщиками первичных медицинских услуг (Primary Care Provider, PCP) в считанные секунды через приложение UHC Doctor Chat. PCP доступны 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и готовы ответить на любые ваши вопросы — как серьезные, так и незначительные. Загрузите **приложение UnitedHealthcare** или посетите веб-сайт **UHCDoctorChat.com**.

Услуги транспортировки: 1-877-542-8997, линия ТТУ: 711.

Позвоните в отдел обслуживания участников, чтобы узнать о льготах на услуги транспортировки, предоставляемые Управлением здравоохранения (Health Care Authority, HCA) штата Washington. С перечнем агентов, которые могут организовать транспортировку, можно ознакомиться по адресу hca.wa.gov/transportation-help.

Программа Quit For Life: 1-866-784-8454, линия ТТУ: 711.

myquitforlife.com/uhcwa

Получайте бесплатную помощь в отказе от курения (звонок бесплатный).

Программа Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, линия ТТУ: **711**.

uhchealthyfirststeps.com

Получайте поддержку на протяжении всей беременности (звонок бесплатный).

Ведение пациентов:

1-877-542-8997, линия ТТУ: **711**.

Участники программы с хроническими заболеваниями и комплексными потребностями в медицинском обслуживании могут получать помощь посредством телефонных звонков, визитов на дом, медико-санитарного просвещения, рекомендаций по использованию общественных ресурсов, напоминаний о назначенных приемах, помощи в организации поездок и многих других услуг (звонок бесплатный).

Программа Live and Work Well:

liveandworkwell.com/en/member/uhcwa

осуществляйте поиск статей, инструментов для самопомощи, заботливых врачей, а также ресурсов по психическому здоровью и злоупотреблению психоактивными веществами.

Assurance Wireless:

1-888-321-5880, линия ТТУ: **711**.

Получайте неограниченное количество данных при высокой скорости Интернета, минут и текстовых сообщений каждый месяц. Кроме того, вы можете получить смартфон с ОС Android бесплатно. Позвоните, чтобы вам отправили форму заявки по почте.

Общественные ресурсы:

uhc.care/HTCommResources

Отдел общественных ресурсов UnitedHealthcare может связать вас с рядом программ, которые могут помочь в обеспечении продуктами питания, жильем, оплате коммунальных услуг и т. д. по сниженной цене или без дополнительной платы. Найдите помощь в вашей местности.



Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (consistent with 45 CFR § 92.101(a)(2)). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.**

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Enrollee Services 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات المسجلين على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)** စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃនិងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

注意：如果您說中文 (Traditional Chinese) ，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997 ，聽障專線 (TTY) 711 。

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화하십시오.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານພຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ພຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວເລັກໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານພຣີ. ໂທຫາໝວຍບໍລິການລົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo (Oromo)** dubbattu yoo ta'e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa'aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر بہ فارسی (Farsi) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga (Somali)**, taageero luuqadeed oo lacag la'aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

ኢቻልቦ:- ትግርኛ (Tigrigna) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ ኣገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፊደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ከትረኩብ ትኽእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝገብቲ ብሲቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською (Ukrainian)**, вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae (Kosraean)**, oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjērbal. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau (Palawan)**, e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis lounge Rachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei (Pohnpeian)**, mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk (Chuukese)**, mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeru ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab (Yapese)**, bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.