



HealthTalk

Ваш шлях до кращого здоров'я



Підтримка плану медичного страхування — завжди під рукою

Завантажте **застосунок UnitedHealthcare**, щоб отримати доступ до пільг і покриття за вашим планом. Доступно в App Store® і Google Play™.



Пільги за вашим планом

Зберігайте покриття

Стежте за важливими оновленнями

Правила збереження вашого страхового покриття за програмою Apple Health (Medicaid) можуть змінитися. Важливо бути в курсі змін, щоб і надалі користуватися своїми пільгами.

Можливо, вам потрібно буде виконати певні дії, щоб зберегти своє покриття. Наприклад, оновити свої дані або виконати певні вимоги.

Стежте за повідомленнями від Управління охорони здоров'я штату Washington (Washington Health Care Authority). У них буде зазначено, що саме й коли вам потрібно зробити.



Якщо ви стежитимете за цими оновленнями, ви зможете уникнути перерв у страховому покритті.



Цифрові навички

Опануйте нові цифрові навички у своїй бібліотеці

У вашій місцевій бібліотеці можуть проводитися безкоштовні заняття, які допоможуть вам навчитися користуватися сучасними технологіями та знаходити достовірну інформацію про здоров'я в інтернеті.

Такі програми, як Digital Pathways від Американської бібліотечної асоціації (American Library Association), допомагають дорослим упевненіше користуватися інтернетом, електронною поштою, відеозв'язком й онлайн-сервісами. Ці навички стануть у пригоді для турботи про здоров'я, роботи та повсякденного життя.

Бібліотеки — це безпечні й привітні місця, де можна безкоштовно отримати допомогу та навчитися нового.



Спробуйте щось нове.

Зателефонуйте або завітайте до своєї місцевої бібліотеки, щоб дізнатися про заняття, які допоможуть вам розвинути свої навички.

Кожен має власне уявлення про здоров'я

Для когось це збалансоване харчування та фізична активність, а для когось — достатній відпочинок, уміння справлятися зі стресом або постійне піклування про здоров'я. Навіть невеликі кроки допоможуть вам підтримувати здоров'я у спосіб, який найкраще підходить саме вам.



Щеплення від грипу

Захистіть себе цього сезону грипу

Сезон грипу вже розпочався. Грип легко передається від однієї людини до іншої.

Грип — це серйозніше захворювання, ніж застуда. Щороку на грип хворіє багато людей. Декому може знадобитися звернутися до лікаря, а дехто може навіть потребувати госпіталізації.

Щеплення від грипу — найкращий спосіб захистити себе та людей навколо. Воно допомагає не захворіти та може запобігти тяжкому перебігу хвороби.

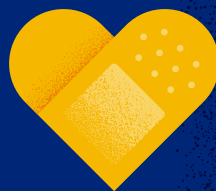
Щеплення від грипу для вас безкоштовне. Зробити його можна швидко й просто.

Важливо робити щеплення від грипу щороку. Вірус грипу може змінюватися, тому щорічне щеплення допомагає захистити вас кожного сезону.



Подбайте про захист цього сезону.

Зверніться до свого лікаря або найближчої аптеки, щоб зробити щеплення від грипу.





Скринінг на рак може врятувати життя

Дбати про своє здоров'я дуже важливо. Скринінг на рак — це прості обстеження, які допомагають виявити рак на ранній стадії. Якщо рак виявити на ранній стадії, його може бути легше лікувати.

Скринінг для чоловіків і жінок

- Скринінг на рак товстої кишки
- Скринінг на рак легень (для тих, хто зараз багато курить або багато курил у минулому)

Скринінг для жінок

- Скринінг на рак молочної залози (мамографія)
- Скринінг на рак шийки матки (ПАП-тест або тест на HPV)

Скринінг для чоловіків

- Скринінг на рак простати



Не всім потрібні однакові обстеження. Те, які скринінгові обстеження потрібні саме вам, залежить від вашого віку, сімейного анамнезу та стану здоров'я. **Поговоріть зі своїм лікарем, щоб дізнатися, які обстеження підходять саме вам.**



Програма Healthy First Steps®

Додаткова підтримка для здорової вагітності

Якщо ви вагітні або плануєте вагітність, ваш план медичного страхування може передбачати додаткову підтримку.

Healthy First Steps — це програма підтримки під час вагітності та після народження дитини. У межах програми ви зможете звертатися до координатора медичного обслуговування, який допоможе вам дотримуватися плану та отримувати необхідну допомогу.

Координатор медичного обслуговування разом із вами складе план і допоможе своєчасно отримувати необхідну медичну допомогу до та після народження дитини.

У межах програми вам можуть допомогти:

- записатися на прийом до лікаря та організувати транспортування;
- отримувати необхідне медичне обслуговування під час вагітності;
- отримувати підтримку після народження дитини;
- знайти місцеві програми та послуги.

Якщо вам знадобиться додаткова допомога, ваш координатор медичного обслуговування може зв'язатися з вами та допомогти отримати потрібне вам обслуговування.



Хочете дізнатися більше? Зателефонуйте до відділу обслуговування учасників, щоб дізнатися, чи відповідаєте ви вимогам, та отримати докладнішу інформацію про цю програму.





Які щеплення вам потрібні?

Щеплення потрібні не лише дітям. Немовлятам, підліткам, дорослим і вагітним для належного захисту можуть бути потрібні різні щеплення в різний час.

Вакцини допомагають імунній системі розпізнавати хвороби та реагувати на них. Дітям важливо дотримуватися календаря щеплень — це допомагає захищати їх у міру того, як вони ростуть і розвиваються. Потреба дорослих у щепленнях із часом може змінюватися, оскільки захист слабшає або змінюється стан здоров'я. Своєчасна вакцинація допомагає запобігти тяжчому перебігу хвороб, пропускам роботи чи навчання та ускладненням, після яких відновлення може тривати довше.

З наближенням сезону грипу та респіраторних захворювань саме час подумати, які щеплення можуть знадобитися вам і вашій родині. Багатьом людям уже час зробити те чи інше щеплення, хоча вони можуть навіть не знати про це.



Якщо ви не впевнені, проконсультуйтеся з медичним фахівцем, якому довіряєте. Коротка консультація допоможе вам не пропустити потрібні щеплення та подбати про надійніший захист.



Чи знаєте ви?

Біль у попереку — одна з найпоширеніших причин, через які люди пропускають роботу або не можуть займатися повсякденними справами. Якщо біль у спині заважає вам вести звичний спосіб життя, може допомогти фізична терапія.

Ваш план Apple Health покриває такі послуги фізичної терапії (попереднє схвалення не потрібне):

- оцінювання фізичним терапевтом: 1 раз на календарний рік;
- повторне оцінювання після завершення лікування: 1 раз на календарний рік;
- лікувальні процедури: до 24 одиниць (приблизно 6 годин) на календарний рік.

Фізична терапія може допомогти вам краще рухатися, стати сильнішими та відновитися в межах плану лікування. Послуга доступна учасникам віком від 21 року*.

*Перевірте умови свого плану, щоб підтвердити покриття, і обговоріть зі своїм постачальником, чи підходить вам ця послуга.



Перевірте свої пільги — їх може бути більше, ніж ви думаєте

Чи знаєте ви, що покриває ваш план медичного страхування?

Багато людей користуються не всіма доступними їм пільгами. Перевірте свій план, щоб краще розуміти, які пільги вам доступні.

Переглянути свої пільги можна в застосунку UnitedHealthcare. Після входу в застосунок:

- Перейдіть до розділу «Пільги» (Benefits).
- Виберіть план вашої дитини.
- Перегляньте, які послуги покриває план.
- Перевірте, що вже оплачено за вашим планом і яку суму вам, можливо, потрібно сплатити самостійно.



Знайдіть хвилинку та увійдіть у застосунок вже сьогодні. Увійдіть у застосунок UnitedHealthcare, щоб перевірити свої пільги.



Аналізи на рівень свинцю

Ви можете не помітити ознак впливу свинцю.

Своєчасне тестування — це важливо.

Вплив свинцю може статися в будь-якій місцевості й часто не викликає помітних симптомів. Однак він може негативно впливати на ріст, здатність до навчання та розвиток дитини. На щастя, простий аналіз крові допомагає виявити вплив свинцю на ранній стадії.

Усі діти, зареєстровані в програмі Apple Health, повинні здати аналіз на рівень свинцю до 2 років або до 6 років, якщо раніше такого тестування не проводили.



Запишіть свою дитину на скринінг на свинець уже сьогодні.





Ми завжди готові допомогти

Доступ до плану 24/7

Знаходьте потрібну інформацію та отримуйте підтримку саме тоді, коли вона вам потрібна.

Застосунок UnitedHealthcare:

Завантажте в App Store® або Google Play™

Наш вебсайт для учасників:

myuhc.com/communityplan

Відділ обслуговування учасників:

Безкоштовний номер **1-877-542-8997**, лінія ТТУ: **711**

Отримайте допомогу з будь-якими запитаннями та проблемами. Знаходьте медичних працівників або центри невідкладної допомоги, ставте запитання про пільги або отримуйте допомогу щодо запису на прийом до лікаря будь-якою мовою.

Служба консультацій із медсестрою NurseLine:

1-877-543-3409, лінія ТТУ: **711**

Отримуйте безкоштовні консультації медсестри 24 години на добу, 7 днів на тиждень (дзвінок безкоштовний).

UHC Doctor Chat:

Зв'яжіться з лікарями первинної ланки (Primary Care Providers, PCP) за лічені секунди в UHC Doctor Chat. PCP доступні в режимі 24/7 і можуть відповісти на будь-які запитання. Завантажте **застосунок UnitedHealthcare** або дізнайтеся більше на UHCDoctorChat.com.

Послуги транспортування: 1-877-542-8997, лінія ТТУ: **711**

Зателефонуйте до відділу обслуговування учасників, щоб дізнатися про пільги на транспортування, що надаються Управлінням з охорони здоров'я штату Washington (Washington Health Care Authority, HCA). Перелік агентів, які можуть організувати транспортування, див. на вебсайті hca.wa.gov/transportation-help

Програма Quit For Life: 1-866-784-8454, лінія ТТУ: **711**

myquitforlife.com/uhcwa

Отримуйте безкоштовну допомогу у відмові від куріння (дзвінок безкоштовний).

Програма Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, лінія ТТУ: **711**

uhchealthyfirststeps.com

Отримуйте підтримку протягом усієї вагітності (дзвінок безкоштовний).

Управління медичним обслуговуванням:

1-877-542-8997, лінія ТТУ: **711**

Учасники з хронічними захворюваннями й комплексними медичними потребами можуть отримувати допомогу шляхом телефонних дзвінків, візитів додому, медичного навчання, направлень щодо використання ресурсів спільноти, нагадувань про призначені прийоми, допомоги в організації поїздок і багато чого іншого (дзвінок безкоштовний).

Live and Work Well:

liveandworkwell.com/en/member/uhcwa

Знаходьте статті, інструменти для самопомогти, турботливих лікарів, а також ресурси, що висвітлюють теми психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин.

Assurance Wireless:

1-888-321-5880, лінія ТТУ: **711**

Отримуйте необмежену кількість високошвидкісних даних, хвилин і текстових повідомлень щомісяця. Також ви отримаєте смартфон на базі Android безкоштовно. Зателефонуйте, щоб вам надіслали форму поштою.

Ресурси громади:

uhc.care/HTCommResources

UnitedHealthcare Community Resources має програми, які можуть допомогти вам з харчуванням, житлом, оплатою комунальних послуг та іншим, за зниженою ціною або безкоштовно. Знайдіть допомогу у вашій місцевості.



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 kōjermal. 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.