



Health Talk



skynesher/stock.adobe.com

Зима 2021

United
Healthcare®
Community Plan

Поделитесь мнением

Начиная с марта, вас могут попросить пройти опрос по почте или по телефону. Мы хотим узнать, довольны ли вы программой UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получите письмо с опросом, заполните форму и отправьте ее обратно. Ваш отзыв поможет нам улучшить нашу программу медицинского страхования. Все ответы конфиденциальны.

Здоровое начало

Варианты посещения РСР

Начните год с заботы о себе — запишитесь на прием к своему поставщику медицинских услуг (РСР). Все члены вашей семьи должны посещать своего РСР один раз в год для профилактического осмотра.

Если в этом году вам некомфортно встречаться с РСР лично, вы можете воспользоваться услугами телемедицины. Телемедицина подразумевает виртуальный прием с помощью компьютера, планшета или телефона вместо посещения клиники. Во время такого приема можно использовать только аудио. Однако при использовании видео эффективность приема может быть выше.

Позвоните в офис своего РСР и спросите, предлагают ли они услуги телемедицины. Запланируйте очный или дистанционный прием у РСР уже сегодня.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 1037
New York, NY 10268

CSNY21MC4887841_000

AMC-060-NY-CAID-RUSSIAN



cdesign/moment via Getty Images

Соблюдайте график

Прививки важны даже в период распространения COVID-19

Оставаясь дома из-за пандемии COVID-19, дети пропускают приемы у PCP и отстают от графика плановой вакцинации. Это значит, что сейчас все больше детей подвергается риску развития заболеваний, которые можно предотвратить с помощью вакцин.

Не беспокойтесь, ваш ребенок будет находиться в полной безопасности при личном посещении своего PCP для выполнения прививки. Многие поставщики услуг принимают дополнительные меры предосторожности, чтобы обеспечить вашу безопасность во время приема. Если у вас возникнут вопросы или проблемы, позвоните в офис своего поставщика услуг.

Поговорите с PCP вашего ребенка о том, какие прививки ему необходимы. Если ваш ребенок отстает от графика вакцинации, еще не поздно наверстать упущенное. Соблюдение графика прививок защитит вашего ребенка и других людей от болезней.

Детям от рождения до 18 лет рекомендуется проводить вакцинацию по определенной схеме для защиты от приведенных ниже заболеваний.

- Гепатит В
- Ротавирусная инфекция
- Дифтерия, столбняк, коклюш
- Гемофильная инфекция типа b
- Полиомиелит
- Пневмококковая инфекция
- Гепатит А
- Корь, краснуха, паротит
- Ветрянка
- ВПЧ
- Менингококковая инфекция
- Грипп

Когда вы приводите своего ребенка на прививку, не забывайте о правилах безопасного поведения:

- следуйте указаниям своего PCP при входе в здание и выходе из него
- соблюдайте правила гигиены до, во время и после вашего визита
- носите маску



Это касается всех. Дополнительная информация о профилактических прививках во время пандемии коронавируса представлена на сайте myuhc.com/CommunityPlan.

Сохраняйте спокойствие

Сезон гриппа в самом разгаре. Если вы не привились от гриппа в этом сезоне, еще не поздно это сделать. Прививка от гриппа — лучшая защита от этого заболевания.

Большинство людей, заболевших гриппом, не нуждаются в медицинской помощи. Если вы заболели гриппом, следуйте этим советам, чтобы позаботиться о себе и быстрее выздороветь:

- примите жаропонижающее / обезболивающее
- пейте много воды
- больше отдыхайте
- оставайтесь дома, чтобы не заразить других людей

Взрослые старше 65 лет, беременные женщины, малолетние дети и люди с определенными заболеваниями имеют повышенный риск развития осложнений гриппа. Если вы принадлежите к группе высокого риска и у вас появились симптомы гриппа, немедленно обратитесь к своему PCP.

Управление тревожностью

Во время пандемии люди обычно переживают стресс. Из-за COVID-19 у них часто возникают страхи и неуверенность в завтрашнем дне. Такие мысли могут вызвать стресс или повышенную тревожность у вас или ваших детей. Но помните: вы не одиноки. Вам доступна поддержка, которую на 100% покрывает ваш страховой план.

Если вам неудобно встречаться со специалистом лично, посетите веб-сайт myuhc.com/CommunityPlan, чтобы найти поставщиков услуг телемедицины. Ниже приведены 2 совета, которые могут помочь вам и вашей семье справиться со стрессом и беспокойством.

- **Отдохните.** Выключите телевизор. Прогуляйтесь без телефона. Почитайте книгу или займитесь любимым делом. Отвлечитесь от дел на несколько часов: это поможет снизить уровень стресса и сосредоточиться на позитивных мыслях.
- **В здоровом теле — здоровый дух.** Тревога влияет не только на эмоциональное состояние. Она негативно отражается на всем организме. Чтобы улучшить самочувствие, необходимо вести здоровый образ жизни. Ешьте сбалансированную пищу с большим количеством цельных злаков и овощей. Регулярно занимайтесь спортом. Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендует каждый день уделять время умеренной физической активности: взрослым — около 20 минут, детям — около 60 минут.



Получите поддержку. Найдите ресурсы по вопросам психического здоровья на сайте LiveandWorkWell.com. Найдите услуги телемедицины на сайте myuhc.com/CommunityPlan.



iStock.com/South_agency

Зона творчества

Время расслабиться

Если вы находитесь в состоянии стресса из-за COVID-19, Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендует вам отдохнуть от повседневных забот. Один из лучших способов снять стресс — заняться творчеством. Доказано, что раскрашивание снижает стресс и тревожность как у детей, так и у взрослых. Возьмите цветные карандаши, мелки или маркеры и превратите эту страницу в произведение искусства!

Уголок заботы

Услуги для участников:

Найдите поставщика услуг, 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: Найдите поставщика, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились.

myuhc.com/CommunityPlan

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: Найдите ресурсы по вопросам психического здоровья и применения медицинских препаратов.

LiveandWorkWell.com



iStock.com/KatkaM, artisteer



Творите. Скачайте больше раскрасок по ссылке **healthtalkcoloring.myuhc.com**.

COVID-19



Важное сообщение от компании UnitedHealthcare по поводу коронавируса (COVID-19)

Ваше здоровье и благополучие — наш главный приоритет. Вот почему мы хотим, чтобы вы всегда были в курсе ситуации с коронавирусом (COVID-19). Мы используем самую последнюю информацию Центров контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) и следим за ней. Мы также поддерживаем связь с департаментами здравоохранения штата и региона. Для получения самой последней информации и материалов о профилактике, страховом покрытии, уходе и поддержке посетите страницу UHCCommunityPlan.com/covid-19.

Как я могу защитить себя от COVID-19?

Лучший способ профилактики заболевания — избегать воздействия этого вируса. Как и в случае любого потенциального заболевания, например, гриппа, важно следовать надлежащим правилам профилактики, в частности:

- Мыть руки водой с мылом в течение 20 секунд или использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%, если нет воды и мыла.
- Не прикасаться к глазам, носу и рту немытыми руками.
- Держаться подальше от людей, которые могут быть больны.
- Не пользоваться чашками или столовыми приборами совместно с больными людьми.
- Проводить очистку и дезинфекцию поверхностей, к которым вы часто прикасаетесь.
- При кашле или чихании прикрывать нос и рот салфеткой, а затем выбрасывать ее в мусорное ведро.
- Несмотря на то, что прививка от гриппа не обезопасит от COVID-19, всё же хорошо защитить себя от гриппа. Свяжитесь с основным лечащим врачом, чтобы запланировать прививку от гриппа.

Будьте в курсе последних рекомендаций:

- Для получения самой последней информации о COVID-19 посетите страницу CDC, посвященную COVID-19: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov



Пять шагов, как правильно мыть руки

Мытье рук — один из лучших способов защитить себя и свою семью от болезней. Во время пандемии COVID-19 содержание рук в чистоте особенно важно для предотвращения распространения вируса.

Мыть руки легко, и это один из наиболее эффективных способов предотвратить распространение микробов. Чистые руки могут предотвратить распространение микробов от одного человека к другому и окружающим — дома, на работе, в детских учреждениях и больницах.

Выполняйте эти пять шагов каждый раз

1. Смочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной), закройте кран и нанесите мыло.
2. Намыльте руки, потерев их с мылом. Намыльте тыльную сторону рук, промежутки между пальцами и кожу под ногтями.
3. Мойте руки не менее 20 секунд. Нужен секундомер? Дважды напойте песню «С днем рождения» от начала до конца.
4. Тщательно промойте руки чистой проточной водой.
5. Вытрите руки чистым полотенцем или дайте им просохнуть на воздухе.

Узнайте больше о регулярном мытье рук на странице [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

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, Monday - Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.**

LANGUAGE ASSISTANCE

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 אייך 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 TTY/711.	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: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
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 TTY/711.	Urdu/ اردو