



HealthTalk

Ваш путь к укреплению здоровья



Ключевые статьи

Пришло время ежегодной прививки от гриппа.

Наш поиск пунктов вакцинации от гриппа упростит получение прививки. Подробнее на стр. 2.

Продление Medicaid

Начните действовать

Что нужно сделать, чтобы обновить свой статус в программе Medicaid

Каждый год участники программы Medicaid должны обновлять свой статус, чтобы сохранить страховое покрытие. Власти штата сообщат вам, когда придет время. Этот процесс может называться повторной сертификацией или переопределением.

Убедитесь, что когда придет время для обновления статуса, власти штата смогут с вами связаться. Сообщите им свой фактический почтовый адрес, адрес электронной почты и номер телефона. Важно ответить, когда они к вам обратятся. Если вы этого не сделаете, вы можете утратить свой план медицинского страхования.



Мы всегда готовы вам помочь.

Узнайте больше на странице:
uhc.com/staycovered.

Здоровье + хорошее самочувствие

Дайте отпор гриппу

Пришло время ежегодной вакцинации от гриппа

Важно прививаться от гриппа ежегодно. Это рекомендуется для всех людей в возрасте от 6 месяцев.

Вот три причины:

1. Прививка защищает вас от заболевания гриппом.
2. Если вы все-таки заболели, симптомы будут менее выраженными.
3. Прививка также защищает от заражения гриппом всю вашу семью. Если все сделают прививку от гриппа, болезнь будет распространяться медленнее.

Сделайте прививку от гриппа сегодня.

Это бесплатно. Запланируйте прием с помощью нашего онлайн-инструмента. Посетите веб-страницу myuhc.com/findflushot.



Повседневная жизнь

Ваш старт для НОВОЙ ЖИЗНИ

Поможем навсегда бросить курить

Не секрет, что бросить курить очень сложно, и не все знают, с чего начать. Вы подросток, будущая мама или просто взрослый человек? В любом случае отказ от курения — один из главных шагов для улучшения вашего здоровья. И неважно, как давно вы курите.

При правильной поддержке можно более чем вдвое увеличить свои шансы навсегда бросить курить.¹

Вот что вам может помочь:

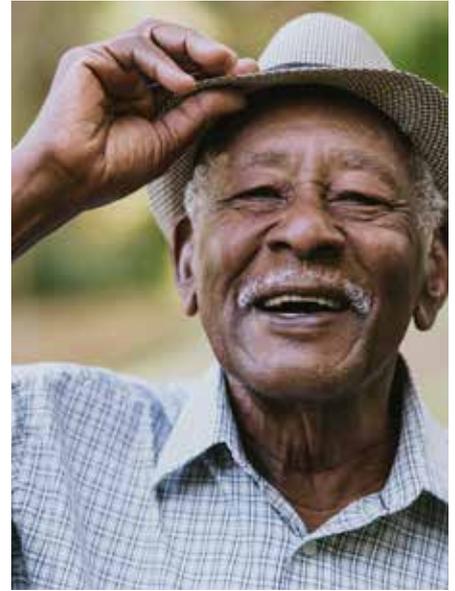
- Услуги консультанта по телефону, очно или в группе.
- Замена табака на другие продукты с никотином для облегчения синдрома отмены. На ваш выбор — жевательные резинки, пластыри, спреи, ингаляторы или пастилки.
- Лекарства, воздействующие на химические рецепторы в мозге, чтобы побороть зависимость.

Управление заболеваниями

Облегчите симптомы ХОБЛ

Более 16 миллионов американцев страдают хронической обструктивной болезнью легких (ХОБЛ).¹ Она вызывает кашель, хрипы, одышку и повышенное образование слизи. Чаще всего эта болезнь встречается у людей старше 65 лет. ХОБЛ должна диагностироваться поставщиком медицинских услуг. Есть множество способов облегчить симптомы этого заболевания. Вам может помочь как отказ от курения, так и прием лекарств.

Также важно принимать лекарства строго по назначению врача. Это поможет вам облегчить самочувствие. Кроме того, это позволит предотвратить обострения, затрудняющие дыхание.



Как продолжить лечение после выписки из больницы

Послебольничное лечение — важный этап выздоровления

Что делать после выписки из больницы

Период после госпитализации или реанимации может быть непростым. Чтобы правильно продолжить лечение:

1. Изучите рекомендации для выписки. Ваша медсестра или поставщик услуг должны ознакомиться с ними до того, как вы покинете больницу. Задавайте вопросы обо всем, что вам непонятно.
2. Приобретите все новые рецептурные препараты. В аптеке попросите фармацевта просмотреть весь список ваших лекарств на предмет возможных лекарственных взаимодействий.
3. Запишитесь на повторный прием к своему поставщику медицинских услуг (PCP) или специалисту по психологической помощи в течение 7 дней после выписки. Возьмите с собой копию рекомендации для выписки и список всех новых назначенных вам лекарств.

Попросите о поддержке. Многим людям в это время нужна дополнительная помощь. Поддержка других людей может помочь вам быстрее восстановиться.



Если вам нужна помощь в назначении повторного приема, позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на странице 4.

Мы всегда готовы вам помочь

Отдел обслуживания участников:

Medicaid/CHP: **1-800-493-4647**, телетайп **711**

Wellness4Me: **1-866-433-3413**, телетайп **711**

Essential Plan: **1-866-265-1893**, телетайп **711**

UHC Dual Complete NY-Y001:

1-866-547-0772, телетайп **711**

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).

Наш сайт: myuhc.com/communityplan

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.

Приложение UnitedHealthcare:

загрузите в App Store® или Google Play™

Получайте информацию о своем плане медицинского страхования в удобное время и в удобном месте. Узнавайте о покрытии и льготах. Находите ближайшие сетевые медицинские учреждения. Просматривайте идентификационную карточку участника, узнавайте местоположение медицинского учреждения и т. д.

Новая горячая линия для курильщиков штата Нью-Йорк:

1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

(звонок бесплатный) nysmokefree.com

Помощь для тех, кто хочет бросить курить.

Транспортировка: **1-844-666-6270**

Участники программ Medicaid и Wellness4Me, нуждающиеся в транспортировке, могут обратиться в Medical Answering Services (MAS).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

На этом сайте вы найдете статьи, сервисы самообслуживания, информацию о поставщиках услуг, ресурсы о психическом здоровье и последствиях употребления психоактивных веществ.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/partner/buhc

Получите неограниченный доступ к высокоскоростным данным, минутам и СМС каждый месяц. Еще и бесплатный смартфон на базе Android.

Healthy First Steps®: **1-800-599-5985**, ТТТ **711**

(звонок бесплатный) uhhealthyfirststeps.com

Получите поддержку во время беременности и поощрения за своевременные консультации о беременности и уходе за младенцем.

Пользуйтесь цифровыми технологиями:

myuhc.com/communityplan/preference

Зарегистрируйтесь, чтобы быстрее получать информацию о своем здоровье в виде электронных писем, СМС и цифровых файлов.

Тестирование на ВИЧ: health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm

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.

AIDS Institute: health.ny.gov/diseases/aids

Получайте полезную информацию о программах, проектах и услугах.

National Suicide Prevention Lifeline: **988** 988lifeline.org/chat

Вы можете обратиться за помощью по телефону или в чате круглосуточно в любой день.



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.**



NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
 - Intérpretes calificados en el lenguaje de señas
 - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
 - Intérpretes calificados
 - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

Correo: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: **UHC_Civil_Rights@uhc.com**

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

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647**, TTY **711**, de 8 a.m. a 6 p.m., de lunes a viernes.

LANGUAGE ASSISTANCE

**ATTENTION: Language assistance English services, free of charge, are available to you.
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 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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY 711.	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