



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.

Забота, покрываемая страховкой

Dr. Chat

Повсеместно доступная помощь для вашего здоровья

Не тратьте время на ожидание приема. Бесплатно общайтесь с поставщиком медицинских услуг (PCP) в приложении UHC Doctor Chat.

PCP доступны 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и могут ответить на любые вопросы, простые или сложные. Получайте ответы, лечение и последующее наблюдение в удобное для вас время.



Загрузите приложение прямо сейчас из App Store® или Google Play™ или узнайте больше на сайте UHCDoctorChat.com.

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.



Продление Medicaid

Начните действовать

Что нужно сделать, чтобы обновить свой статус в программе Medicaid

Каждый год участники программы Apple Health (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, представители Washington Health Care Authority (Управления здравоохранения штата Вашингтон) смогут с вами связаться. Сообщите свой текущий адрес, электронную почту и номер телефона электронным письмом по адресу AHUpdateMyInfo@hca.wa.gov или по телефону **1-877-542-8997**. 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.

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.

¹Centers for Disease Control and Prevention (Центры по контролю и профилактике заболеваний, CDC)

UnitedHealthcare Community Plan (UHC) приглашает вас присоединиться к нашему новому подразделению — Community Advisory Council (Консультативный совет сообщества)

В качестве члена Совета вы будете работать с UHC, другими участниками Apple Health и общественными партнерами, консультируя UHC по вопросам повышения качества обслуживания, опыта участников, равноправия в здравоохранении и другим темам. Совет начнет работу в начале 2025 года и будет собираться четыре раза в год. Заседания будут проводиться виртуально на платформе Zoom.



Чтобы узнать больше о Консультативном совете сообщества, напишите нам по адресу uhc_communitywa@uhc.com (укажите свое имя, идентификационный номер участника UHC, предпочтительную контактную информацию).

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 6.

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.



¹Centers for Disease Control and Prevention (Центры по контролю и профилактике заболеваний, CDC)

Вы проверяли вашего ребенка на отравление свинцом?

Washington State Department of Health (Департамент здравоохранения штата Вашингтон) рекомендует детям в возрасте от 12 месяцев до 6 лет сдавать анализ крови на содержание свинца. Свинец — это ядовитый металл, с которым дети могут столкнуться в домашней обстановке. Он очень вреден для детей.

Высокий уровень свинца может помешать росту и развитию ребенка. Он может вызвать повреждение мозга и почек. Кроме того, у детей могут возникнуть трудности с обучением и вниманием, проблемы с поведением, слухом и речью.

Возможные источники свинца — старая краска, частицы свинцовой пыли, керамика ручной работы, почва, грязь, импортные специи, игрушки, украшения и вода.

Большинство детей, получивших отравление свинцом, выглядят и ведут себя как обычно. Единственный способ узнать, подвергался ли ребенок воздействию свинца, — это сделать анализ крови.

Обратитесь к поставщику медицинских услуг (PCP) вашего ребенка с просьбой провести анализ крови на содержание свинца. Имя и номер телефона PCP вашего ребенка указаны на его идентификационной карточке участника УНС. Для правомочных детей стоимость анализа покрывается Apple Health и он будет для вас бесплатным. Дети также могут сдать анализ крови на содержание свинца в окружном отделе общественного здравоохранения.



Подробнее об анализе на содержание свинца см. по ссылке
uhc.care/WA_State_Lead_Testing

Ресурсы для участников

Найдите то, что вам нужно

Информация о ваших льготах и страховом покрытии Apple Health доступна здесь:

- Участники Apple Health (Medicaid) — UHCCP.com/wa/imc
- Участники Apple Health Expansion — UHCCP.com/wa/ahe
- Войдите на веб-сайт для участников myuhc.com/communityplan или воспользуйтесь приложением UnitedHealthcare App, доступным для загрузки в App Store® или Google Play™.

Используя эти ресурсы, вы всегда будете знать, где найти документы по вашему плану медицинского страхования. Здесь вам также будут доступны:

- **Справочник участника** — подробные сведения о ваших льготах и страховом покрытии Apple Health и о том, как получить медицинскую и психотерапевтическую помощь.
- **Каталог поставщиков** — список поставщиков услуг медицинской и психотерапевтической помощи в нашей сети UnitedHealthcare, расположенных недалеко от вас.
- **Список предпочтительных лекарств (PDL)** — список покрываемых лекарственных препаратов для правомочных участников программы Apple Health.
- **Оценка риска для здоровья** — исследование, которое поможет нам лучше понять ваши потребности в области здравоохранения и предоставить вам ту помощь, в которой вы нуждаетесь.
- **Заблаговременные распоряжения и распоряжения врача об искусственном поддержании жизни (POLST)** — информация о наших правилах в отношении названных юридических документов. Заблаговременные распоряжения отражают ваши пожелания относительно будущей медицинской и психотерапевтической помощи, которые будут действовать в том случае, если вы окажетесь слишком больны, чтобы принимать решения самостоятельно. POLST составляются совместно с вашим врачом и представляют собой перечень ваших пожеланий по оказанию помощи в терминальной стадии.
- **Права и обязанности участника** — перечень ваших прав и обязанностей как участника Apple Health.
- **Претензии и апелляции** — информация о том, как подать жалобу или запросить апелляцию.
- **Практические рекомендации** — список клинических рекомендаций на основе доказательной медицины, которые помогают врачам принимать решения о надлежащей медицинской помощи.

Нужна помощь? Вы можете бесплатно получить эту информацию на предпочитаемом для вас языке или в другом формате, в том числе в виде текста, набранного крупным шрифтом или шрифтом Брайля, на языке жестов, в форме аудиозаписи или на других устройствах, пригодных для лиц с нарушениями слуха. Кроме того, при обращении за поддержкой по телефону вам могут помочь переводчики. Звоните в «Услуги для участников» по номеру, указанному на странице 6 (звонок бесплатный).

Мы всегда готовы вам помочь

Отдел обслуживания участников:
1-877-542-8997, 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 и многое другое.

Приложение UnitedHealthcare:

Загрузите в App Store® или Google Play™

Получайте информацию о своем плане медицинского страхования в удобное время и в удобном месте.

NurseLine: 1-877-543-3409, телетайп 711

Получите бесплатные медицинские рекомендации от медсестры круглосуточно, 7 дней в неделю (звонок бесплатный).

UHC Doctor Chat: Загрузите приложение **UHC Doctor Chat** или узнайте больше на сайте: **UHCDoctorChat.com**.

Не тратьте время на ожидание приема: общайтесь с поставщиками первичных медицинских услуг (PMP) в приложении UHC Doctor Chat. PMP доступны 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и могут ответить на любые вопросы, простые или сложные.

Quit for Life: 1-866-784-8454, телетайп 711
myquitforlife.com/uhcwa

Помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

Транспортировка: 1-877-542-8997, телетайп 711
hca.wa.gov/transportation-help

Позвоните в Отдел обслуживания участников, чтобы узнать о транспортной льготе от Управления здравоохранения (Health Care Authority, HCA).

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.

Управление медицинским обслуживанием:
1-877-542-8997, телетайп 711

Участники с хроническими заболеваниями и сложными потребностями могут принимать поставщиков услуг на дому, получать телефонные звонки, санитарное просвещение, направления к общественным ресурсам, напоминания о приемах, помощь с транспортом и многое другое (звонок бесплатный).

Assurance Wireless: Позвоните по номеру **1-888-321-5880**, телетайп 711, чтобы вам отправили заявку по почте.

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, телетайп 711. Помощь во время беременности (звонок бесплатный).

Self Care от AbleTo: ableto.com/begin

Снимайте стресс и улучшайте настроение с помощью приложения Self Care, где доступны инструменты для эмоционального здоровья: медитации, дыхательные упражнения, видео и многое другое. Вы получите специально подобранный для вас контент совершенно бесплатно.

Community Connector:
uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources предлагает программы, которые могут помочь вам с оплатой питания, жилья, коммунальных услуг и многого другого, причем на льготных или бесплатных условиях. Найдите помощь в вашем районе.



UnitedHealthcare Community Plan соблюдает все федеральные законы в сфере здравоохранения, касающиеся гражданского населения. UnitedHealthcare Community Plan предлагает медицинские услуги всем своим участникам, невзирая на расовую принадлежность, цвет кожи, национальность, возраст, пол, ограничение физических или умственных способностей. UnitedHealthcare Community Plan не исключает участников плана и не меняет своего отношения к ним на основании расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности или пола. Также на наше отношение к участникам не влияет гендерная идентичность, беременность и гендерные стереотипы.

UnitedHealthcare Community Plan соблюдает все применимые государственные законы и не допускает дискриминации на основе вероисповедания, половой принадлежности, гендерного самовыражения или идентичности, сексуальной ориентации, семейного положения, религиозной принадлежности, наличия статуса ветерана или военнообязанного, использования собаки или иного животного-поводыря лицом с инвалидностью.

Если вы считаете, что к вам отнеслись несправедливо из-за вашего пола, возраста, расы, цвета кожи, инвалидности или национального происхождения, вы можете направить свою жалобу по адресу:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Вы можете позвонить или написать нам о жалобе в любое время. Мы сообщим вам, что получили вашу жалобу, в течение двух рабочих дней. Мы постараемся сразу же рассмотреть вашу жалобу. Мы рассмотрим вашу жалобу в течение 45 календарных дней и сообщим о нашем решении.

Если вам требуется помощь в подаче жалобы, звоните по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**, с 8 а.м. до 5 р.м., с понедельника по пятницу.

Также вы можете подать жалобу в Министерство здравоохранения и социальных услуг США.

Онлайн:

<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>

Телефон:

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

Почта:

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

Мы предоставляем бесплатные услуги, которые помогут Вам общаться с нами. К ним относится составление писем на других языках или распечатка информации крупным шрифтом. Вы также можете попросить предоставить вам устного переводчика. Для того чтобы обратиться за помощью, звоните по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**, с 8 а.м. до 5 р.м., с понедельника по пятницу.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወይ UnitedHealthcare Community Plan ደድውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኸብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດອັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ ត្រូវសុំព័ត៌មានអំពី UnitedHealthcare Community Plan ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬប្រើអ្នកឆ្លង TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل
نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711