



HealthTalk

Ваша подорож до міцнішого здоров'я



Наповнення

Настав час для вашого щорічного щеплення проти грипу.

Наш засіб пошуку пунктів щеплення від грипу допоможе знайти місце, у якому можна вакцинуватися. Докладніше на стор. 2.

Медичне обслуговування з покриттям

Dr. Chat

Контролюйте своє здоров'я будь-де й будь-коли

Не треба сидіти в приймальні, просто поспілкуйтеся з постачальником первинної медичної допомоги (PCP) у UHC Doctor Chat (для вас це безкоштовно).

Лікарі PCP доступні цілодобово й можуть відповісти на всі запитання. Отримайте необхідні відповіді, лікування та подальший догляд, коли вам це потрібно.



Завантажте застосунок уже сьогодні з App Store® або Google Play™ або дізнайтеся більше на сайті UHCDoctorChat.com.

Здоров'я + гарне самопочуття

Боротьба з грипом

Настав час для вашого щорічного щеплення проти грипу

Важливо щороку робити щеплення проти грипу. Рекомендовано всім від 6 місяців і старше.

Ось 3 причини, чому це слід зробити:

1. Захищає вас від захворювання на грип.
2. Якщо ви захворієте на грип, ваші симптоми будуть не такими важкими.
3. Захищає також вашу родину від зараження грипом. Коли всі роблять щеплення проти грипу, це ускладнює його поширення.

Зробіть щеплення проти грипу вже сьогодні.

Для вас це безкоштовно. У нас є онлайн-інструмент, який полегшить планування. Відвідайте myuhc.com/findflushot.



Поновлення програми Medicaid

Дійте

Що потрібно зробити, щоб поновити пільги програми Medicaid

Учасникам програми Apple Health (Medicaid) потрібно щороку поновлювати своє покриття. Уповноважені працівники штату підкажуть вам, коли настане час. Вони можуть назвати це повторною сертифікацією або повторним визначенням.

Переконайтеся, що вповноважені працівники Washington Health Care Authority зможуть зв'язатися з вами, коли настане час для поновлення. Надішліть свою поточну адресу, адресу електронної пошти та номер телефону на електронну адресу AHUpdateMyInfo@hca.wa.gov або зателефонуйте нам за номером **1-877-542-8997**. Обов'язково відповідайте на їхні звернення. Якщо ви цього не зробите, ви можете втратити свій план медичного обслуговування.



Ми тут, щоб допомогти вам. Дізнайтеся більше на сайті uhc.com/staycovered.

Повсякденне життя

На старт, увага, кидай Допомога, щоб назавжди кинути курити

Не секрет, що кинути курити важко, і ви можете не знати, із чого почати. Незалежно від того, на якому етапі життя ви перебуваєте (підліток, майбутня мама чи дорослий), відмова від паління є одним із найважливіших кроків, що ви можете зробити, щоб покращити своє здоров'я. Це працює незалежно від того, як довго ви курите.

Завдяки належній підтримці ви можете щонайменше подвоїти свої шанси назавжди кинути курити¹. Ось кілька способів отримати допомогу:

- Підтримка консультанта, яку можна отримати телефоном, особисто або в групі.
- Замінник нікотину, що допомагає полегшити симптоми абстиненції (синдром відміни). Можна вибрати жувальні гумки, пластирі, спреї, інгалятори або льодяники.
- Ліки, які впливають на хімічні речовини в мозку, щоб позбутися залежності.

¹Centers for Disease Control and Prevention (Центри з контролю та профілактики захворювань, CDC)

UnitedHealthcare Community Plan (UHC) запрошує вас приєднатися до нашої нової Консультативної ради громади

Як учасник Ради ви співпрацюватимете з UHC, іншими учасниками Apple Health і партнерами громади, надаючи консультації UHC щодо покращення якості медичної допомоги, досвіду учасників, справедливості в галузі медичного обслуговування та інших питань. Рада розпочне роботу на початку 2025 р. та збиратиметься чотири рази на рік. Зустрічі відбуватимуться віртуально через Zoom.



Щоб дізнатися більше про Консультативну раду громади, напишіть нам на адресу uhc_communitywa@uhc.com (зазначте своє ім'я, ідентифікатор учасника UHC, бажану контактну інформацію).

Переходи в наданні медичної допомоги

Подальша медична допомога є дуже важливою

Що робити після того, як ви повернулися додому з лікарні

Час відразу після госпіталізації або візиту до відділення невідкладної допомоги може бути приголомшливим. Виконайте такі дії, щоб полегшити цей перехід:

1. Розберіться зі своїми медичними вказівками після виписки. Ваша медсестра або постачальник медичних послуг має переглянути їх разом із вами до вашого виписування з лікарні. Запитуйте про все, що вам незрозуміло.
2. Отримайте нові рецепти. В аптеці попросіть фармацевта переглянути весь список ваших ліків на наявність можливих взаємодій.
3. Запишіться на повторний прийом до свого постачальника первинної медичної допомоги (PCP) або постачальника послуг, які стосуються психічного здоров'я, протягом 7 днів після вашого виписування. Принесіть копію вказівок щодо виписування та список будь-яких нових ліків, які вам призначено.

Попросіть підтримки. Багато людей потребують додаткової допомоги в такий час. Звернення за підтримкою до інших може бути саме тим, що вам потрібно для швидкого одужання.



Якщо вам потрібна допомога із записом на повторний прийом, зателефонуйте за безкоштовним номером служби підтримки учасників на стор. 6.

Полегшуйте свої симптоми COPD

Понад 16 мільйонів американців мають хронічне обструктивне захворювання легень (COPD)¹. Воно спричинює кашель, хрипи, задишку та збільшення слизу. Частіше зустрічається в людей старше 65 років.

COPD має діагностувати постачальник медичних послуг. Якщо у вас це захворювання, то є багато способів, якими ви можете полегшити свої симптоми. Відмова від куріння та приймання ліків може допомогти.

Важливо також приймати призначені ліки. Це допоможе вам почуватися краще. Це також може допомогти запобігти «загостренням», через які стає важко дихати.



¹Centers for Disease Control and Prevention (Центри з контролю та профілактики захворювань, CDC)

Чи перевіряли вашу дитину на отруєння свинцем?

Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон рекомендує, щоб діти віком від 12 місяців до 6 років здали аналіз крові на вміст свинцю. Свинець — отруйний метал, який можна знайти в будинках. Він шкідливий для дітей.

Високий рівень свинцю може вплинути на ріст і розвиток дитини. Може призвести до пошкодження мозку та нирок. Може також спричинити в дітей труднощі з навчанням та увагою, проблеми з поведінкою, слухом і мовою.

Можливі джерела впливу свинцю на дітей: стара фарба, частинки свинцевого пилю, кераміка ручної роботи, ґрунт, бруд, імпортовані спеції, іграшки, ювелірні вироби та вода.

Більшість дітей, які отруїлися свинцем, мають звичайний вигляд і не поведуться як хворі. Єдиний спосіб дізнатися, чи контактувала дитина зі свинцем, це аналіз крові.

Зв'яжіться з постачальником первинної медичної допомоги (PCP) вашої дитини, щоб попросити провести скринінговий аналіз крові. Ім'я та номер телефону PCP вашої дитини вказано на її ідентифікаційній картці учасника UHC. Для дітей, які відповідають вимогам, аналіз покривається Apple Health (тобто безкоштовно). Діти також можуть зробити скринінговий аналіз крові на свинець у відділі охорони здоров'я вашого округу.



Щоб отримати додаткову інформацію про аналіз на свинець, перейдіть на сторінку uhc.care/WA_State_Lead_Testing

Ресурси для учасників

Знайдіть необхідне

Тут можна знайти інформацію про ваші переваги та покриття Apple Health:

- Учасники Apple Health (Medicaid) — [UHCCP.com/wa/imc](https://www.uhccp.com/wa/imc)
- Учасники Apple Health Expansion — [UHCCP.com/wa/ahe](https://www.uhccp.com/wa/ahe)
- Ви також можете ввійти на наш сайт лише для учасників за адресою myuhc.com/communityplan або скористатися застосунком UnitedHealthcare, доступним для завантаження в App Store® або Google Play™.

Користуючись цими ресурсами, ви завжди знатимете, де знайти документи вашого плану медичного обслуговування. Тут ви ще знайдете:

- **Посібник учасника** — детальна інформація про страхування Apple Health і про те, як отримати медичну допомогу та допомогу стосовно поведінкового здоров'я.
- **Каталог постачальників** — список постачальників медичних послуг і послуг, які стосуються психічного здоров'я в нашій мережі UnitedHealthcare, які розташовано поруч із вами.
- **Перелік препаратів, яким надається перевага (PDL)** — перелік ліків, які охоплює покриття для відповідних учасників програми Apple Health.
- **Оцінювання ризиків для здоров'я** — опитування, яке допомагає нам краще зрозуміти ваші медичні потреби, щоб надати вам необхідну допомогу.
- **Попередні розпорядження та приписи лікаря щодо лікування для підтримання життя (POLST)** — інформація про нашу політику щодо цих юридичних документів. У попередніх розпорядженнях викладено ваші побажання щодо вашої майбутньої медичної та психіатричної допомоги, якщо ви будете надто хворими, щоб приймати рішення про своє лікування. POLST створюється разом із вашим лікарем і є планом ваших побажань щодо допомоги наприкінці життя.
- **Права та обов'язки учасників** — перелік ваших прав та обов'язків як учасника програми Apple Health.
- **Скарги та апеляції** — інформація про те, як подати скаргу або апеляцію.
- **Рекомендації щодо методик** — перелік клінічних рекомендацій на основі фактичних даних, які допомагають лікарям в ухваленні рішень щодо належного медичного обслуговування.

Потрібна допомога? Ви можете отримати цю інформацію бажаною мовою або в іншому форматі, як-от надруковану великим шрифтом чи шрифтом Брайля, за допомогою мови жестів, аудіокасет або інших пристроїв, що допомагають людям із вадами слуху, безкоштовно. Ви також можете скористатися допомогою по телефону перекладача. Зателефонуйте до відділу обслуговування клієнтів за безкоштовним номером на стор. 6.

Ми тут, щоб допомогти вам

Відділ обслуговування клієнтів:

1-877-542-8997, послуги телетайпу **711**

Отримайте допомогу щодо ваших питань і проблем. Знайдіть постачальника медичних послуг або центр невідкладної допомоги, задайте питання про пільги або отримайте допомогу в плануванні прийому будь-якою мовою (безкоштовно).

Наш сайт: myuhc.com/communityplan

Наш сайт зберігає всю вашу медичну інформацію в єдиному розташуванні. Тут можна знайти постачальника медичних послуг, переглянути свої пільги або побачити свою ідентифікаційну картку учасника тощо.

Застосунок UnitedHealthcare:

Завантажте з App Store® або Google Play™

Отримуйте доступ до інформації про свій план медичного обслуговування будь-де й будь-коли.

NurseLine: 1-877-543-3409, послуги телетайпу **711**

Отримуйте поради щодо здоров'я від медсестри 24 години на добу, 7 днів на тиждень (безкоштовно).

UHC Doctor Chat: завантажте

застосунок UHC Doctor Chat або дізнайтеся більше на сайті UHCDoctorChat.com.

Не треба сидіти в приймальні, просто підключіться до постачальників первинних медичних послуг (PMP) за лічені секунди завдяки застосунку UHC Doctor Chat. Лікарі PMP доступні цілодобово й можуть відповісти на всі запитання.

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

Отримайте допомогу, щоб позбутися від звички курити (безкоштовно).

Транспортування: 1-877-542-8997, послуги телетайпу **711**

hca.wa.gov/transportation-help

Зателефонуйте до відділу обслуговування клієнтів, щоб дізнатися про свою транспортну пільгу через Washington Health Care Authority (HCA).

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Тут можна знайти статті, засоби для самопомоги, лікарів, які надають допомогу, а також ресурси з питань психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин.

Управління допомогою:

1-877-542-8997, послуги телетайпу **711**

Учасники з хронічними захворюваннями та складними потребами можуть отримати телефонні виклики, відвідування додому, навчання про здоров'я, перенаправлення до ресурсів громади, нагадування про прийоми, допомогу з транспортом тощо (безкоштовно).

Assurance Wireless: Зателефонуйте

1-888-321-5880, послуги телетайпу **711**, щоб отримати заявку поштою.

Отримуйте необмежену кількість високошвидкісних даних, хвилин і повідомлень щомісяця. Плюс смартфон на базі Android безкоштовно.

Healthy First Steps®: 1-800-599-5985,

послуги телетайпу **711**

Отримуйте підтримку протягом усієї вагітності (безкоштовно).

Self Care by AbleTo: ableto.com/begin

Зніміть стрес і покращте настрій завдяки застосунку Self Care, який надає інструменти для емоційного здоров'я, як-от медитації, дихальні вправи, відео тощо. Ви безкоштовно отримаєте персоналізований контент.

Community Connector:

uhc.care/HTCommConnector

UnitedHealthcare Community Resources має програми, які можуть надати допомогу з харчуванням, житлом, оплатою комунальних послуг тощо за зниженими цінами або взагалі безкоштовно. Скористайтеся пошуком, щоб знайти допомогу у своєму регіоні.



UnitedHealthcare Community Plan дотримується усіх федеральних законів у сфері охорони здоров'я, що стосуються цивільного населення. UnitedHealthcare Community Plan пропонує медичні послуги всім своїм учасникам, незважаючи на расову приналежність, колір шкіри, національність, вік, стать, обмеження фізичних чи розумових здібностей. UnitedHealthcare Community Plan не виключає учасників плану та не змінює свого ставлення до них на підставі расової приналежності, кольору шкіри, національності, віку, статі, обмеження фізичних чи розумових здібностей. Також на наше ставлення до учасників не впливає гендерна ідентичність, вагітність та гендерні стереотипи.

UnitedHealthcare Community Plan дотримується усіх застосовних державних законів і не допускає дискримінації на основі віросповідання, статевої приналежності, гендерного самовираження або ідентичності, сексуальної орієнтації, сімейного становища, релігійної приналежності, наявності статусу ветерана або військовозобов'язаного, використання собаки або іншої тварини-поводиря особою з обмеженням фізичних чи розумових здібностей.

Якщо вам здалося, що до вас поставилися несправедливо через вашу стать, вік, расову приналежність, колір шкіри, обмеження фізичних чи розумових здібностей або національне походження, ви можете направити свою скаргу за адресою:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Ви можете зателефонувати або написати нам про скаргу в будь-який час. Ми повідомимо вас, що отримали вашу скаргу протягом двох робочих днів. Ми намагатимемося відразу ж розглянути вашу скаргу. Ми розглянемо вашу скаргу протягом 45 календарних днів та повідомимо про наше рішення.

Якщо вам потрібна допомога з поданням скарги, зателефонуйте за номером **1-877-542-8997**, телетайп (TTY) **711**, з 8:00 до 17:00, з понеділка по п'ятницю.

Також ви можете подати скаргу до Міністерства охорони здоров'я та соціальних послуг США.

Онлайн:

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

Телефоном:

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

Поштою:

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

Ми надаємо безкоштовні послуги, які допоможуть вам спілкуватися з нами. Наприклад, листи іншими мовами або надруковані крупним шрифтом. Окрім того, ви можете попросити надати вам перекладача. Щоб попросити про допомогу, зателефонуйте за номером **1-877-542-8997, ТТҮ **711**, з 8 а.м. до 5 р.м., з понеділка по п'ятницю.**

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 ቁጥር 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 សូមទូរស័ព្ទទម្រង់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទ 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