



HealthTalk

Ваш путь к укреплению здоровья



Ключевые статьи

Откройте страницу 2 и узнайте о **3 цифрах, которые могут спасти жизнь.**

Важная информация о плане

Мошенничество и злоупотребления

Как определить и сообщить

Если вы знаете о факте мошенничества или злоупотребления в сфере здравоохранения, свяжитесь с HealthChoice. Вам обеспечат полную конфиденциальность: вам не придется называть свое имя.

Как сообщить о мошенничестве и злоупотреблениях:

- Позвоните на горячую линию по борьбе с мошенничеством UnitedHealth Group по телефону 1-866-242-7727, ТТУ 711
- Позвоните на горячую линию по борьбе с мошенничеством штата Нью-Йорк по телефону 1-800-663-6114
- Позвоните в Департамент здравоохранения штата Нью-Йорк по телефону 1-518-402-0836

3 цифры могут спасти жизнь

Запомните телефон линии помощи **Suicide & Crisis Lifeline: 988**

С самоубийством может столкнуться каждый. Это вторая по распространению причина смерти среди людей в возрасте 10–14 и 25–34 лет.¹ Уровень самоубийств выше среди ветеранов, представителей сообщества ЛГБТК+, жителей сельской местности, а также работников сферы горнодобывающей промышленности и строительства. Вот некоторые настораживающие признаки:

- Высказывание желания умереть или называние себя обузой для других
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- Резкие перепады настроения
- Вспышки ярости или безрассудного поведения
- Увеличение или сокращение продолжительности сна
- Отстранение или изоляция

К счастью, помощь доступна 24 часа в сутки. Позвоните или отправьте сообщение на линию помощи 988 Suicide & Crisis Lifeline, чтобы получить поддержку от квалифицированного консультанта по кризисным ситуациям.

¹ Источник: Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC)

Диабет и здоровье зубов

По данным Центров по контролю заболеваний (CDC), у более чем 37 миллионов человек в Соединенных Штатах есть диабет. И каждый пятый не знает о своем заболевании. Высокий уровень сахара в крови может затруднить поддержание здоровья полости рта. Ежедневная чистка зубов щеткой и нитью поможет предотвратить зубную боль и распространение инфекций. Также помогают регулярные посещения стоматолога. Стоматолог может обнаружить и помочь вылечить кариес и заболевания десен до появления серьезных проблем.



Мы поможем с выбором стоматолога или записью на прием, если это необходимо. Чтобы получить дополнительную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному на странице 4.

Управление заболеваниями

Узнайте больше о своем заболевании

Если вы столкнулись с нарушением здоровья, у вас могут возникнуть следующие вопросы:

- Что это за болезнь?
- Как она лечится?
- Как она повлияет на мое общее самочувствие?
- Что произойдет, если я не буду вести здоровый образ жизни?

Наша программа управления заболеваниями поможет вам взять на себя ответственность за свое здоровье. Посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan/healthwellness, чтобы узнать о следующих заболеваниях:

- Астма
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)
- Ишемическая болезнь сердца (ИБС)
- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- Депрессия
- Диабет
- Сердечная недостаточность
- Гепатит С
- Гипертензия
- Ожирение
- Серповидноклеточная анемия

Знайте о рисках и принимайте меры

По данным CDC, 2 наиболее распространенных вида рака у женщин — это рак молочной железы и рак шейки матки. Перечислим некоторые факторы, которые могут увеличить риск развития рака.

Факторы риска развития рака молочной железы

- Возраст 50 лет и старше
- Наличие рака молочной железы у матери, сестры или дочери (родственницы первой степени родства)
- Недостаток физической активности
- Употребление алкоголя или курение
- Наследственные изменения определенных генов, таких как BRCA1 и BRCA2
- Начало менструального цикла в возрасте до 12 лет или начало менопаузы в возрасте старше 55 лет

Факторы риска развития рака шейки матки

- Перенесенная инфекция вирусом папилломы человека (ВПЧ)
- Наличие ВИЧ (вируса, вызывающего СПИД)
- Наличие большого числа половых партнеров
- Курение

Знаете ли вы, что...

рекомендуемый возраст для начала обследования на колоректальный рак — 45 лет?

Обнаружение на ранних стадиях может облегчить лечение и предотвратить дальнейшее распространение.

Поговорите сегодня со своим лечащим врачом о прохождении тестирования. Это может спасти вам жизнь.



Обсудите скрининг рака и вакцинацию от ВПЧ со своим врачом.

Мы поможем с выбором врача, если это необходимо. Чтобы получить дополнительную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному на странице 4. Или посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan.

Восстановление после родов

Уход за собой после родов

После родов организму необходимо восстановиться. Это нормально, если этот процесс будет медленным. Перечислим 4 способа позаботиться о себе.

- **Отдыхайте как можно больше.** Спите, когда спит ребенок.
- **Старайтесь правильно питаться.** Здоровая, сбалансированная диета поможет вашему организму восстановиться.
- **Понемногу двигайтесь.** Сначала проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Если он разрешит, старайтесь гулять и выполнять послеродовую гимнастику хотя бы несколько минут каждый день.
- **Говорите обо всем честно.** Попросите о помощи друзей, родственников и своего лечащего врача.

Если у вас высокое кровяное давление, диабет или избыточный вес, вы можете подвергаться более высокому риску осложнений. Некоторые из них могут быть опасны для жизни. Подробнее остораживающих признаках — на сайте cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.



Если вам нужна помощь с записью на послеродовой осмотр (на 7–84-й день после родов), позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру телефона, указанному на странице 4.



Мы всегда готовы вам помочь

Отдел обслуживания участников:

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

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

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

UHC Dual Complete

NY-Y001: **1-866-547-0772**, TTY **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: скачайте в App Store® или Google Play™

Получите информацию о своем плане медицинского страхования на лету. 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

Статьи, сервисы самообслуживания, информация 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**, TTY **711**

uhchealthyfirststeps.com

Получите поддержку во время беременности за своевременные консультации о беременности и уходе за младенцем (звонок бесплатный).

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.**

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
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.	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	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