



# Health Talk

Ваш путь к укреплению здоровья



Осень 2022

United  
Healthcare  
Community Plan

## Ключевые статьи

Наш поиск пунктов вакцинации от гриппа упростит вашу жизнь и укрепит здоровье вашей семьи. Найти ближайший пункт и записаться на прием не составит труда. Подробная информация представлена на стр. 3.



Здоровье + хорошее самочувствие

## Программа SNAP

Supplemental Nutrition Assistance Program (Программа дополнительной продовольственной поддержки, SNAP) поможет вам спланировать продовольственный бюджет. Она включает многие категории продуктов питания:

- Фрукты и овощи
- Молочные продукты
- Мясо, птица и рыба
- Хлеб и крупы

Совет по покупке продуктов. Покупайте в магазине замороженные фрукты и овощи. Они дешевле по сравнению со свежими. И не менее полезны!



**Узнайте больше.** Чтобы узнать, можете ли вы воспользоваться льготами по программе SNAP, посетите сайт [fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility](https://fns.usda.gov/snap/recipient/eligibility).

## Сексуальное здоровье

# Берегите себя

## Советы для профилактики инфекций, передающихся половым путем

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), передаются от человека к человеку половым путем. Некоторые ИППП протекают бессимптомно. Но обычно у них есть характерные признаки. Распространенные симптомы проявляются в области половых органов и включают боль, зуд, язвы и необычные выделения.

Вы можете предотвратить заражение и распространение ИППП. Если вы сексуально активны, следуйте этим советам по безопасному сексу:

- Используйте латексный презерватив для орального, вагинального и анального секса. Каждый раз.
- Спросите нового партнера, не было ли у него или у нее ИППП. Предложите пройти тестирование. Спросите своего партнера, будет ли он или она проходить тестирование.
- Не занимайтесь сексом, если у вашего партнера есть язвы, бородавки или наросты, шишки, покраснение, выделения или другие признаки ИППП.
- Если вы предполагаете, что заразились ИППП, немедленно обратитесь к врачу. Если у вас диагностировали ИППП, сообщите людям, с которыми вы занимались сексом, что им тоже следует обратиться к врачу.



### Пройдите тестирование.

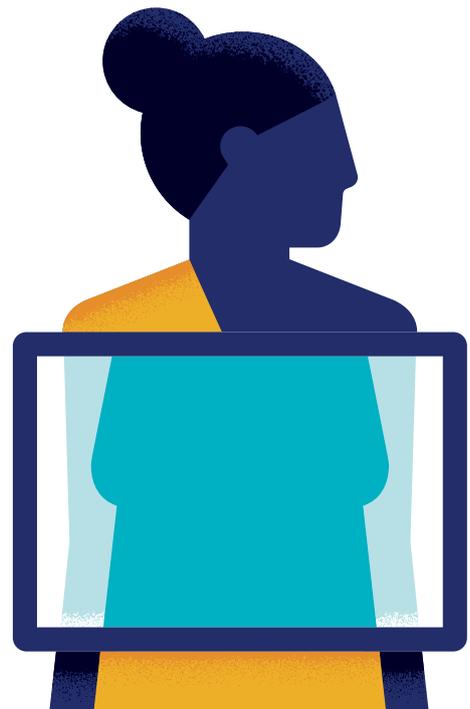
Тестирование на ИППП покрывается вашим планом медицинского страхования. Узнайте больше, позвонив в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру телефона, указанному на странице 4 этого новостного буклета.

## Важное скрининговое обследование

# Маммография покрывается планом медицинского страхования

Для женщин старше 50 лет маммография покрывается планом медицинского страхования. Это обследование помогает обнаружить рак молочной железы, даже если у вас нет никаких симптомов. Если вам нужно пройти это обследование, не откладывайте. Запишитесь на прием уже сегодня. Маммография спасла жизни сотням тысяч женщин. Может спасти и вам!

Знание того, как выглядит здоровая молочная железа и какая она на ощупь, поможет вам заметить симптомы рака молочной железы. К возможным признакам относятся уплотнения, боль или изменение размера. Чтобы узнать, как провести самообследование молочных желез в домашних условиях, посетите сайт [uhc.care/healthtalkexam](https://uhc.care/healthtalkexam).



## Ежегодный профилактический осмотр

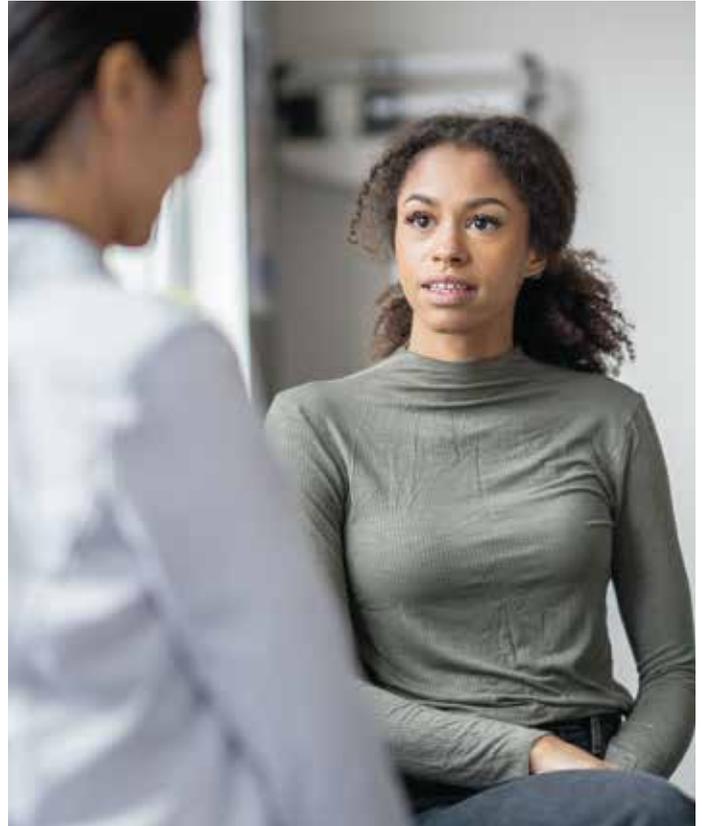
# Здоровье в ваших руках

## Ежегодные профилактические осмотры для поддержания здоровья

В ходе профилактики вы узнаете подробности о своем здоровье до появления проблем. Эта льгота покрывается вашим планом медицинского страхования. Она включает регулярные посещения лечащего врача, скрининговые обследования и вакцинацию.

Все члены вашей семьи должны раз в год посещать своего лечащего врача для профилактического осмотра. Это нужно для поддержания здоровья семьи. На осмотре могут найти и предотвратить проблемы до их появления.

Посетите [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan), чтобы найти ближайшего к вам поставщика услуг.



iStock.com/FatCamera



**Знаете ли вы, куда обратиться за помощью?** Посетите сайт [uhc.com/getcarequiz](https://uhc.com/getcarequiz), чтобы узнать или проверить свои знания о том, куда нужно обращаться за помощью.



iStock.com/Retana21

## Важность вакцинации

# Запишитесь на прививку от гриппа

Каждый человек старше 6 месяцев должен ежегодно делать прививку от гриппа. Это один из лучших способов защитить от гриппа свою семью.

Мы знаем, что в загруженные дни бывает трудно найти время на прививку. Поэтому для упрощения этой задачи у нас есть онлайн-инструмент. Вам потребуется всего несколько минут, чтобы найти ближайший к вам пункт вакцинации. Затем вы можете выбрать подходящие вам день и время приема.

Потратьте несколько минут сейчас, чтобы запланировать свой визит. Осенью и зимой вакцинация имеет большое значение для здоровья вашей семьи. Для начала посетите веб-страницу [myuhc.com/findflushot](https://myuhc.com/findflushot).



iStock.com/skymester

## Ресурсы для участников Всегда рядом

Мы хотим максимально упростить для вас доступ к преимуществам вашего плана медицинского страхования. Вам как нашему участнику доступно множество услуг и льгот.

**Услуги для участников:** получите помощь при возникновении вопросов и проблем. Найдите поставщика услуг или пункт неотложной помощи, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — на любом языке (звонок бесплатный).

**Medicaid/CHP: 1-800-493-4647**, телетайп **711**  
**Wellness4Me: 1-866-433-3413**, телетайп **711**  
**Essential Plan: 1-866-265-1893**, телетайп **711**

**Наш сайт:** на нашем сайте собрана вся информация о вашем здоровье. Найдите поставщика услуг, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку участника, где бы вы ни находились.  
**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

**Assurance Wireless:** получайте неограниченный доступ к высокоскоростным данным, минутам и СМС каждый месяц. Еще и бесплатный смартфон на базе Android.  
**[assurancewireless.com/partner/buhc](https://assurancewireless.com/partner/buhc)**

**Управление медицинским обслуживанием:** эта программа предназначена для участников с хроническими заболеваниями и сложными потребностями. Вы можете принимать поставщиков услуг на дому, получать телефонные звонки, санитарное просвещение, направления к общественным ресурсам, напоминания о приемах, помощь с транспортировкой и многое другое (бесплатно).  
**Medicaid/CHP: 1-800-493-4647**, телетайп **711**  
**Wellness4Me: 1-866-433-3413**, телетайп **711**  
**Essential Plan: 1-866-265-1893**, телетайп **711**

**Горячая линия для курильщиков штата Нью-Йорк:** помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).  
**1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**  
**[nysmokefree.com](https://nysmokefree.com)**

**Live and Work Well:** статьи, сервисы самообслуживания, информация о поставщиках услуг, ресурсы о психическом здоровье и последствиях употребления психоактивных веществ.  
**[liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

**Электронный документооборот:** информируйте нас, если вы заинтересованы в получении цифровых файлов, электронных писем и текстовых сообщений.  
**[myuhc.com/communityplan/preference](https://myuhc.com/communityplan/preference)**



## 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 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 איך 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