



Health Talk



istock.com/gradyreese

Весна 2022

United
Healthcare®
Community Plan

Берегите здоровье

Актуальная информация
о вакцине против
COVID-19 представлена
на веб-сайте
[uhcommunityplan.com/
covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).

Нам не все равно

Мы предоставляем нашим врачам ресурсы, которые позволяют оказывать нашим участникам наилучшую помощь. Эти ресурсы называются клиническими рекомендациями. Они служат для наших врачей источником информации о лечении заболеваний и поддержании вашего здоровья.

Рекомендации охватывают широкий спектр заболеваний и состояний, в том числе сахарный диабет, повышенное артериальное давление и депрессию. Они также содержат сведения о том, как поддерживать хорошее состояние здоровья за счет правильного питания, физических упражнений и рекомендованных прививок. Рекомендации представлены на веб-сайте uhcprovider.com/cpg.

UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 1037
New York, NY 10268

AMC-065-NY-CAID-RUSSIAN

CSNY22MC5109115_001

Достаточно ли вы спите?

Есть много способов начать вести более здоровый образ жизни. Один из них — наладить сон. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), недостаток сна приводит к некоторым хроническим заболеваниям, включая следующие:

- Депрессия
- Ожирение
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Сахарный диабет 2 типа

Если вам трудно уснуть по ночам, вот 3 совета, которые помогут вам наладить сон:

1. Ложитесь и вставайте каждый день в одно и то же время
2. Днем старайтесь быть активнее, чтобы к вечеру почувствовать усталость
3. В спальне не должно быть телевизоров, компьютеров, планшетов и телефонов

Получить дополнительную информацию о полезных привычках, связанных со сном, можно на сайте [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

Немного цифр

- Продолжительность ночного сна для детей в возрасте от 6 до 12 лет должна составлять от 9 до 12 часов
- Продолжительность ночного сна для подростков в возрасте от 13 до 18 лет должна составлять от 8 до 10 часов
- Взрослым необходимо спать не менее 7 часов в ночное время суток

Здоровый распорядок дня

Рекомендации для более здорового режима

Вести здоровый образ жизни не так уж просто. Можно сильно изменить свой рацион и уровень физической активности, но не факт, что вы сможете придерживаться новых привычек в течение долгого времени. Исследования доказывают, что небольшие изменения в режиме дня могут оказаться более эффективными. Если вы будете привыкать к более здоровому образу жизни медленно и постепенно, больше шансов, что вы не откажетесь от своей затеи.

Вам нужен хороший совет? Можете начать с 3 небольших шагов, чтобы улучшить распорядок дня.

1. **Выбирайте более долгий путь.** Часто ли вы пользуетесь лифтом? Лучше идите по лестнице. Или ставьте машину как можно дальше от входа, когда приезжаете на работу или по делам. Эта лишняя нагрузка станет для вас дополнительным упражнением.
2. **Попробуйте чем-нибудь заменить газированные напитки.** Большинство из них содержат много сахара. А диетические варианты, как доказывают исследования, только усиливают жажду. Если вам сильно хочется газировки, попробуйте газированную минеральную воду без искусственных подсластителей. Вода, настоянная на фруктах, тоже очень вкусна.
3. **Не пропускайте завтрак.** Специалисты из Кливлендской клиники утверждают, что здоровый завтрак дает энергию вашему телу на целый день, улучшает здоровье сердца, снижает риск диабета и уменьшает когнитивные нарушения. Отличные примеры таких утренних блюд — овсянка, готовые цельнозерновые завтраки и творог с фруктами или орехами. Выберите то, что лучше всего подходит к вашему рабочему расписанию.



Позаботьтесь о себе. Очень важно выделять время на заботу о себе. Посетите сайт [healthtalkselfcare.myuhc.com](https://www.healthtalkselfcare.myuhc.com), чтобы загрузить карточку BINGO. Практикуйте разные виды заботы о себе изо дня в день, пока не наберете BINGO.

О ваших льготах на лекарства

Информацию о доступных вам льготах на рецептурные препараты вы найдете на нашем сайте myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Здесь вы получите следующую информацию:

- 1. Сведения о том, какие лекарства покрываются страховкой.** Список льготных лекарств. Вместо фирменного препарата может понадобиться непатентованное лекарство (дженерик).
- 2. Где можно заполнить рецепты.** Вы можете найти ближайшую аптеку, которая принимает ваш план. Возможно, некоторые лекарства доступны для получения почтой.
- 3. Применимые правила.** Некоторые лекарства могут покрываться страховкой только в определенных случаях. Например, сначала вам придется попробовать другой препарат. (Это называется ступенчатой терапией). Или вам потребуется получить разрешение на использование препарата от UnitedHealthcare. (Это называется предварительным разрешением). Также могут быть установлены ограничения на количество определенных лекарств.
- 4. Возможные расходы с вашей стороны.** Предусмотрена возможность совместной оплаты лекарств.



Узнайте точно. Узнайте о своих льготах на лекарства на сайте myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный).

Не болейте

Программы, помогающие следить за своим здоровьем

В план UnitedHealthcare Community Plan включены программы и услуги, направленные на поддержание здоровья. У нас также есть услуги, помогающие лучше справляться с болезнями и удовлетворять другие потребности в уходе. Они являются частью нашей программы Population Health. К ним относится следующее:

- Санитарное просвещение и напоминания
- Поддержка и информирование в связи с рождением ребенка
- Поддержка при расстройствах, вызванных употреблением психоактивных веществ
- Программы, помогающие справиться со сложными медицинскими потребностями (менеджеры по уходу работают с вашим врачом и другими сторонними организациями)

Эти программы являются добровольными. Они предлагаются вам бесплатно. Вы можете отказаться от участия в любой программе в любое время. Более подробную информацию о наших программах и услугах можно найти на сайте myuhc.com/communityplan/healthwellness.

Если вы хотите порекомендовать нашу программу ведения пациентов, позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный).

С заботой о вас

Найдите, к кому и куда обратиться за помощью

Ваш лечащий врач координирует ваше медицинское обслуживание. Он оказывает вам всю необходимую профилактическую помощь, включая проведение профилактических осмотров, вакцинацию и обследования. Также он заботится о вас, если вы заболели. Ваш лечащий врач может помочь вам вести здоровый образ жизни, предоставляя ресурсы, благодаря которым вам будет легче похудеть или бросить курить.

Разговор с врачом не должен вызывать у вас дискомфорт. Для вас могут иметь значение расположение кабинета и режим работы врача. Возможно, вам нужен врач, который говорит на вашем языке или понимает вашу культуру. У вас могут быть предпочтения в выборе пола врача.

Если ваш лечащий врач вам не подходит, вы можете сменить его в любое время. Вы можете получить о нем подробную информацию. Доступные сведения:

- Адрес и номер телефона
- Языки, которыми владеет
- Квалификации (дипломы, степени и др)
- Медицинское учебное заведение или ординатура (информация доступна только по телефону)
- Специальность
- Профессиональная сертификация

Если медицинская помощь нужна вам немедленно, то в нерабочие часы ее можно получить в пунктах неотложной помощи. Или можете спросить у своего врача, предлагает ли он виртуальные приемы.

Чтобы найти нового врача или узнать местоположение ближайшего к вам пункта неотложной помощи, ознакомьтесь с информацией на сайте connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный).

Правильное лечение

Консультанты по применению медицинских средств и препаратов (UM) гарантируют, что вы получите именно те услуги и лечение, которые вам необходимы. Специалисты из команды UM проверяют назначения вашего лечащего врача. Они сравнивают лечение и услуги, которые запрашивает ваш врач, с клиническими рекомендациями. Они также сравнивают запрошенные услуги с покрытием вашей страховки.

Если назначение не покрывается вашим планом или не соответствует клиническим рекомендациям, в нем может быть отказано. Мы не выплачиваем нашим сотрудникам премии и вознаграждения за отказ в обслуживании или сокращение объемов медицинского обслуживания. В случае отказа в медицинском обслуживании вы и ваш лечащий врач имеете право подать апелляцию. Как это сделать, описано в письме об отказе в запрашиваемом обслуживании.



Есть вопросы? Позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный). В случае необходимости вам будут предоставлены услуги текстового телефона/телетайпа и языковая помощь.



Ваше здоровье — в ваших руках

Подготовьтесь к встрече с поставщиком медицинских услуг

Если вы подготовитесь к посещению врача, то получите от него максимум пользы. А еще вы должны убедиться, что врач знает обо всех видах ухода, который вы получаете. Вот 4 способа, которые помогут вам позаботиться о собственном здоровье:

- 1. До визита подумайте, что вы хотите получить в результате.** Выделите 3 главные проблемы, которые вас беспокоят.
- 2. Расскажите врачу, какие лекарства и витамины вы принимаете постоянно.** Полезно составить их список. Или захватите эти препараты с собой. Укажите, кто их вам выписал.
- 3. Если вы посещаете других специалистов, сообщите об этом своему лечащему врачу.** Не забудьте о специалистах по психологической помощи. Принесите копии результатов анализов или планов лечения от других врачей.
- 4. Если вы лежали в больнице или обращались в отделение неотложной помощи (ER), посетите своего лечащего врача сразу же после выписки.** Покажите ему выписку с рекомендациями по дальнейшему лечению. Правильное послебольничное лечение может избавить вас от еще одной госпитализации или обращения за неотложной помощью.

С полным знанием дела

Вы читали руководство участника? Это отличный источник информации. Из него вы узнаете, как использовать ваш план медицинского страхования. В нем описываются:

- Ваши права и обязанности
- Доступные вам льготы и услуги
- Недоступные льготы и услуги (исключения)
- Расходы, которые вы можете понести за медицинское обслуживание
- Способы узнать о сетевых поставщиках услуг
- Как действуют ваши льготы на рецептурные лекарства
- Что делать, если вы нуждаетесь в уходе в поездке
- Когда и как вы можете получить медицинское обслуживание у поставщика услуг вне плана
- Где, когда и как можно получить первичную, сверхурочную, психологическую, специализированную, больничную и неотложную помощь
- Наша политика конфиденциальности
- Что делать, если вы получили счет
- Как подать жалобу или обжаловать решение о страховом покрытии
- Как запросить услуги переводчика или получить другую помощь с языком или переводом
- Как по плану принимается решение о том, будут ли покрываться новые виды или технологии лечения
- Как сообщить о мошенничестве и злоупотреблениях



Узнайте все. Прочитайте руководство участника онлайн на сайте myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg.

Чтобы запросить копию руководства, позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный).



iStock.com/vorDa

Надежность и безопасность

Как мы используем и защищаем данные о вашей культуре и языке

Мы получаем информацию о вас. Она может включать сведения о вашей расе, этнической принадлежности, языке, на котором вы говорите, гендерной идентичности и сексуальной ориентации. Эти сведения, как и другие ваши личные данные, являются защищенной медицинской информацией (PHI).

Мы можем передавать эту информацию вашим поставщикам медицинских услуг в ходе лечения, оплаты и операций для удовлетворения ваших потребностей в медицинской помощи.

Вот несколько примеров того, как можно использовать защищенную медицинскую информацию (PHI) для улучшения оказываемых услуг:

- Поиск пробелов в уходе
- Оказание помощи на других языках, кроме английского
- Создание программ, которые отвечают вашим потребностям
- Информирование ваших врачей о том, на каком языке или языках вы говорите

Мы не используем эти данные для отказа в покрытии или ограничения льгот. Мы защищаем их точно так же, как и любую другую защищенную медицинскую информацию (PHI). Доступ к этим данным имеют только те сотрудники, кому необходимо их использовать. Наши здания и компьютеры охраняются. Безопасность ваших данных обеспечивается благодаря компьютерным паролям и другим средствам защиты системы.

С дополнительной информацией о том, как мы защищаем ваши культурные данные, можно ознакомиться на сайте uhc.com/about-us/rel-collection-and-use. Для получения дополнительной информации о нашей программе равного доступа к услугам здравоохранения, посетите сайт unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html.



iStock.com/stockfour

Уголок заботы

Услуги для участников:

найдите поставщика услуг, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — на любом языке (звонок бесплатный).

Medicaid/CHIP:

1-800-493-4647, телетайп **711**

Wellness4Me:

1-866-433-3413, телетайп **711**

Essential Plan:

1-866-265-1893, телетайп **711**

Наш сайт: выберите врача, узнайте о своих льготах и просматривайте идентификационную карточку участника в любом удобном месте.

myuhc.com/communityplan

Прекратить употребление

табака: помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

1-866-784-8454, телетайп **711**

quitnow.net

1-866-NY-QUITS, телетайп **711**

nysmokefree.com

Live and Work Well: статьи, сервисы самообслуживания, информация о поставщиках услуг, ресурсы о психическом здоровье и последствиях употребления психоактивных веществ.

liveandworkwell.com



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 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