



# Health Talk

iStock.com/whyframestudio



Зима 2022

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Ваше мнение важно

Начиная с марта, вас могут попросить пройти опрос по почте или по телефону. Мы хотим узнать, довольны ли вы программой UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получите письмо с опросом, ответьте на него. Ваш отзыв поможет нам улучшить нашу программу медицинского страхования. Все ответы конфиденциальны.

## Вы контролируете ситуацию

### Рекомендации для здорового сердца

У каждого третьего взрослого человека в США наблюдается повышенное кровяное давление. Но лишь около половины людей с повышенным давлением держат его под контролем. Контролируя свое кровяное давление, вы снижаете для себя риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Если у вас высокое давление, снизить его помогут следующие советы:

- Следите за своим весом
- Регулярно занимайтесь спортом
- Питайтесь здоровой пищей и ешьте больше овощей и фруктов
- Ограничьте употребление алкоголя
- Принимайте назначенные лекарства

В норме кровяное давление не должно превышать 120/80. Спросите у врача на следующем приеме, не нужно ли вам проверить свое кровяное давление.

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

AMC-064-NY-CAID-RUSSIAN  
CSNY22MC5109115\_000

## Берем диабет под контроль

Если у вас диабет, вам нужно уделять своему здоровью особое внимание. Чтобы взять диабет под контроль, вам нужно постоянно и тщательно следить за своим состоянием. Регулярные проверки помогают оценить серьезность ситуации. Давно ли вы сдавали эти анализы?

- **Анализ крови на гликированный гемоглобин (A1C)** — этот анализ показывает, насколько тщательно вы контролировали уровень сахара в крови в последние 2–3 месяца. По результатам можно судить о том, насколько успешно проходит лечение. Сдавайте этот анализ 2–4 раза в год.
- **Измерение кровяного давления** — для людей с диабетом риск развития сердечно-сосудистых заболеваний увеличивается в два раза. Проверяйте свое кровяное давление при каждом посещении врача.
- **Анализ на холестерин** — проверяйте уровень холестерина раз в год или так часто, как скажет вам врач.
- **Анализ функции почек** — диабет может отразиться на состоянии почек. Этот анализ поможет вам убедиться, что ваши почки здоровы. Сдавайте его раз в год.
- **Офтальмоскопия при расширенном зрачке** — высокий уровень сахара в крови может привести к слепоте. В ходе этого теста специальные глазные капли расширят ваши зрачки, чтобы врач смог проверить сетчатку. Это помогает выявить проблемы до того, как они станут очевидны. Проходите такую проверку раз в год.



istock.com/monkeybusinessimages



istock.com/jubaphoto

## Ваш врач и вы

### Как сотрудничать с врачом ради укрепления здоровья

Откровенный разговор с врачом может пойти на пользу вашему здоровью. Чем больше вопросов вы будете задавать и чем больше подробностей расскажете, тем проще будет врачу точно оценить ситуацию. Это поможет ему подобрать правильное лечение. Кроме того, обсуждение с врачом различных вариантов лечения и совместное принятие решений могут избавить вас от лишних волнений.

#### Задавайте вопросы

Спрашивайте у врача о том, как вам наладить более здоровый образ жизни и улучшить свое самочувствие. Если вам некомфортно вести такие разговоры, попросите поговорить с врачом человека, которому вы доверяете.

#### Ничего не скрывайте

Расскажите врачу, что вы думаете о текущем плане лечения. Если вы не принимаете лекарства или не хотите выполнять какие-либо процедуры, честно скажите об этом. Возможно, врач предложит вам более подходящие варианты.

#### Делитесь подробностями, даже если они кажутся вам незначительными

Рассказывайте врачу о любых симптомах, изменениях и возможных побочных эффектах. Даже такая мелочь, как легкий кашель или зуд после приема лекарства, может оказаться очень важной.



**Есть вопросы?** Мы всегда готовы вам помочь. Звоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 4 (звонок бесплатный).

## Пора бросать

Бросив курить, вы улучшите свое самочувствия и состояние здоровья в целом. А сэкономленные деньги можно потратить на более важные вещи.

Бросить курить нелегко, но мы предлагаем ресурсы, которые помогут вам в этом. Типы поддержки, которые помогут вам бросить курить:

- Советы врача
- Разговор с консультантом
- Соблюдение плана действий
- Употребление заменителей никотина

Информацию о ваших льготах по отказу от курения см. на сайте [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan). Вы также можете получить поддержку по программе Quit for Life® на сайте [quitnow.net](https://quitnow.net) или по телефону **1-866-784-8454**, телетайп **711**.



iStock.com/Ligorko

## Профилактический осмотр

### Вопросы, которые нужно задать во время ежегодного медосмотра

Пора пройти плановый профилактический осмотр? Важно ежегодно проходить медосмотр и рекомендованную врачом профилактику.

Как получить максимум пользы от визита к врачу? Задавать вопросы. Вот несколько вопросов к вашему врачу:

- Какие прививки мне нужны? Когда мне следует сделать прививку от гриппа? Когда мне следует сделать прививку от COVID-19?
- Какие мне нужны обследования или медицинские анализы?
- Повышает ли мой семейный анамнез риск каких-либо проблем со здоровьем?
- Что мне следует сделать для поддержания здоровья?
- Как мне связаться с вами, если у меня возникнут вопросы после этого визита?



### Знаете ли вы?

Контрольные списки по ежегодной профилактике, которые помогут вам подготовиться к приему у врача, доступны на страницах: [adultwellnessvisit.myuhc.com](https://adultwellnessvisit.myuhc.com) [childwellnessvisit.myuhc.com](https://childwellnessvisit.myuhc.com)



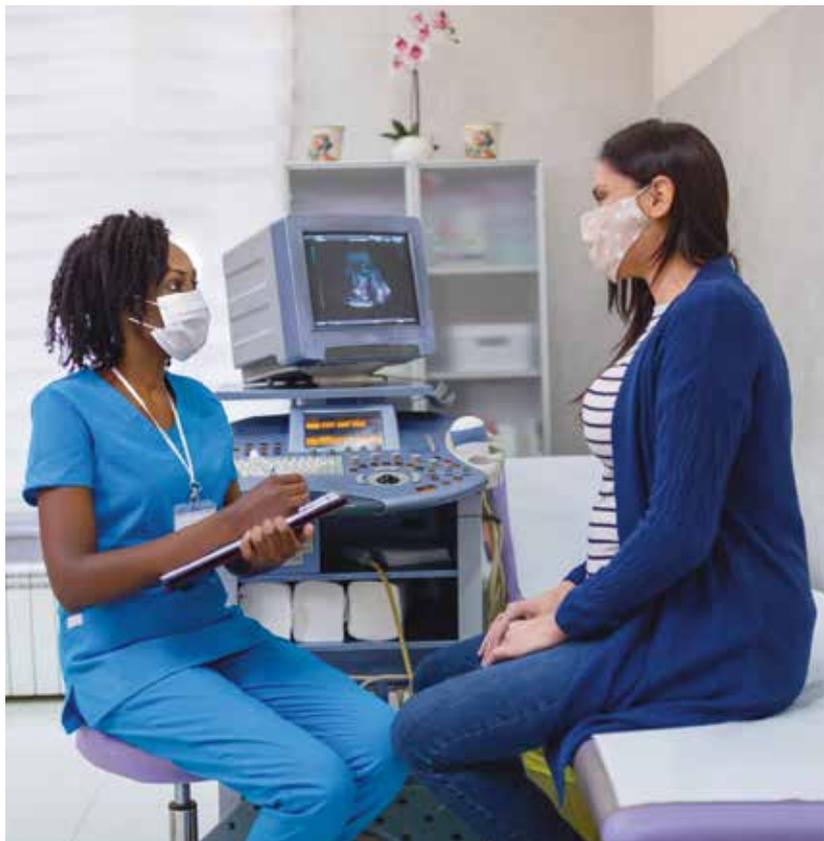
**Подшло время осмотра.** Нужно найти нового врача? Мы поможем. Посетите веб-сайт [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) и поищите врача в каталоге.

# Здоровая беременность

## Советы для будущих мам

Если вы беременны, важно заботиться о себе, чтобы сохранить здоровье себе и своему ребенку. Вот 3 совета для будущих мам.

- 1. Не пропускайте приемы у врача.** Сразу же обратитесь к своему врачу при подозрении на беременность, а потом посещайте его раз в месяц с 4-й по 28-ю неделю беременности. Затем приходите каждые две недели с 28-й по 36-ю недели. На последнем месяце ходите на прием каждую неделю.
- 2. Принимайте витамины для беременных.** Они помогут вашему малышу расти здоровым и сильным. Прочтите этикетку и убедитесь, что эти витамины содержат фолиевую кислоту, железо, кальций и витамин В.
- 3. Ведите активный образ жизни.** Упражнения всегда полезны, но особенно во время беременности. Это уменьшает стресс и усталость, а также укрепляет мышцы. Хороший вариант активности во время беременности — ежедневные прогулки.



## 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](http://myuhc.com/communityplan)

**Quit for Life®:** помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

**1-866-784-8454**, телетайп **711**  
[quitnow.net](http://quitnow.net)

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

[liveandworkwell.com](http://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