



Health Talk

Ваш путь к укреплению
здоровья



istock.com/shaperecharge

Лето 2023

United
Healthcare
Community Plan

Обновите свои данные сегодня

Знаете ли вы?
Данные для участия
в программе Medicaid
необходимо обновлять
каждый год. Подробнее
см. на стр. 2



Здоровое питание

Что предлагает нам этот сезон?

Как найти недорогие фрукты и овощи

Лето — самое подходящее время для употребления сезонных фруктов и овощей. Вот несколько мест, где их можно купить по доступным ценам:

- **Фермерские рынки.** На многих подобных рынках продукты продаются по низким ценам, а также здесь принимают SNAP или WIC-карты. Также можно попробовать делать покупки в придорожных киосках.
- **Онлайн-сервисы, такие как Misfits Market и Imperfect Foods.** Здесь продаются свежие продукты по сниженным ценам.
- **Продажа сельхозпродукции по подписке (CSA).** Присоединившись к CSA, вы каждую неделю сможете получать большую коробку свежих овощей по фиксированной цене.

Позаботьтесь о страховке

Не забудьте обновить свои данные для участия в программе Medicaid

Medicaid — это программа на уровне штата. В каждом штате применяются собственные правила. Но одно из общих правил гласит, что все участники программы должны каждый год предоставлять обновленные данные. Вам необходимо сообщить своему штату нужную информацию. Это поможет решить, сохранится ли за вами или членами вашей семьи право на участие в программе Medicaid.

Когда именно нужно обновить данные, вам сообщит штат. Эта процедура может называться повторной сертификацией или пересмотром. Убедитесь, что с вами можно связаться. Сообщите свой текущий адрес проживания, электронный адрес и номер телефона. Когда получите сообщение, обязательно ответьте на него. В противном случае вы можете потерять свою страховку.

Учтите, что требования к правомочности участия в программе Medicaid могут меняться. Некоторые правила, введенные в период пандемии COVID-19, могут не применяться больше. Если вы узнаете, что утратили право участвовать в программе Medicaid, у вас все равно может остаться возможность сохранить страховое покрытие. Вы можете зарегистрироваться в другом плане медицинского страхования через ACA Marketplace или своего работодателя. Дополнительная информация доступна на сайте: uhc.com/staycovered.

Кровяное давление

Контролируйте давление

Показатели кровяного давления свидетельствуют о состоянии вашего кровообращения. Первое число — это показатель систолического давления. Это давление в момент, когда сердце сжимается. Второе число — показатель диастолического давления. Это давление в момент, когда сердечная мышца расслаблена между ударами. Высокое кровяное давление означает, что сердцу становится тяжелее перекачивать по организму кровь, насыщенную кислородом.

- **Идеальный показатель:** до 120/80
- **Граничный показатель:** от 120/80 до 139/89
- **Высокое давление:** 140/90 и выше

Чтобы снизить кровяное давление, рекомендуется вести здоровый образ жизни. Если есть меньше соленой пищи, сократить употребление алкоголя, избавиться от лишнего веса и выполнять физические упражнения, можно добиться более низких показателей кровяного давления. Если изменения образа жизни оказываются недостаточно, на помощь могут прийти лекарства.



Есть вопросы? Обсудите с вашим поставщиком медицинских услуг ваше кровяное давление. Заодно можете спросить у него о лекарственных препаратах.





Здоровье зубов

Улыбайтесь

Рекомендации для здоровой улыбки

Состояние полости рта имеет очень большое значение для поддержания здоровья в целом. Вот несколько советов, которые помогут вам сохранить здоровую полость рта и крепкие зубы.

- Чистите зубы зубной пастой с фтором не менее двух раз в день
- Используйте зубную нить по меньшей мере раз в сутки
- Ешьте больше фруктов и овощей и меньше сахара
- Избегайте табачных изделий
- Посещайте стоматолога два раза в год

Сексуальное здоровье

Что такое PrEP?

PrEP (доконтактная профилактика ВИЧ) подразумевает прием антиретровирусных препаратов, чтобы снизить вероятность заражения. При выполнении назначений врача PrEP очень эффективно препятствует заражению ВИЧ.

PrEP сможет защитить вас, если вы:

- Занимались анальным или вагинальным сексом в последние полгода
- Занимаетесь сексом с ВИЧ-положительным партнером
- Не всегда используете презерватив
- Переболели диагностически подтвержденным заболеванием, передающимся половым путем, в последние полгода



Лечение диабета

Контролируйте содержание сахара в крови

Диабетом называется состояние, когда организм не способен эффективно преобразовывать в энергию сахар, получаемый с пищей. У людей, страдающих диабетом, слишком высокое содержание сахара в крови.

Есть два типа диабета. Сахарный диабет 1 типа также называют инсулинозависимым или ювенильным диабетом. Это заболевание невозможно предотвратить. Сахарный диабет 2 типа называют инсулиннезависимым диабетом или диабетом взрослых. Это тот тип диабета, которого можно избежать.

Поддержание здорового веса — наилучший способ профилактики диабета 2 типа. Сокращение количества жира в пище и регулярная физическая активность помогут вам снизить риск этого заболевания.

Если у вас диабет, вам необходимо часто посещать врача. Своевременно сдавайте все анализы, которые вам назначает доктор. Учитесь следить за содержанием сахара в крови.



iStock.com/SbyrovaMN

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.

Отдел обслуживания участников: 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).

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 медицинское учреждение, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку участника, где бы вы ни находились.
myuhc.com/communityplan

Приложение UnitedHealthcare: 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.

Скачайте приложение в App Store или Google Play

Новая 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

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 и многое другое (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**

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

Assurance Wireless: получите неограниченный доступ к высокоскоростным данным, минутам и СМС каждый месяц. А также получите бесплатный смартфон на базе Android.
assurancewireless.com/partner/buhc

Healthy First Steps®: получите поддержку во время беременности и поощрения за своевременные консультации о беременности и уходе за младенцем (звонок бесплатный).
1-800-599-5985, телетайп **711**
uhchealthyfirststeps.com

Национальная горячая линия по предотвращению самоубийств: вы можете получить помощь по телефону или в чате круглосуточно семь дней в неделю.
988
988lifeline.org/chat

Пользуйтесь цифровыми технологиями: зарегистрируйтесь, чтобы быстрее получать информацию о своем здоровье в виде электронных писем, СМС и цифровых файлов.
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.**

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