



Health Talk

Ваш путь к укреплению здоровья

iStock.com/RgStudio



Зима 2023

United
Healthcare
Community Plan

Ключевые статьи

Сотрудники «Услуг для участников» всегда готовы вам помочь. На странице 2 читайте статью о том, как мы помогли участнице получить нужное ей лекарство.



Что представляет собой программа WIC?

Программа Women, Infants and Children (WIC) ориентирована на беременных и недавно родивших женщин. Также она предназначена для поддержки кормящих матерей, младенцев и детей в возрасте до 5 лет. В рамках этой программы участникам каждый месяц предоставляется чек, ваучер или карта на покупку полезных продуктов питания. Вы можете приобрести молоко, сыр, яйца, цельнозерновые крупы и арахисовое масло. Кроме этого, в число предлагаемых продуктов могут быть включены бобовые, фрукты, овощи, соки и многое другое. Посетите сайт health.ny.gov/prevention/nutrition/wic, чтобы получить дополнительную информацию и узнать, подходите ли вы или ваши дети для участия в этой программе.



Пора обедать. Приготовьте суп из обычных продуктов. Простые рецепты здесь: uhc.care/wintersoup.

UnitedHealthcare Community Plan
One Penn Plaza, 8th Floor
New York, NY 10119

CSNY23MD0093215_000 UHNC-068-NY-CAID-RUS

Повседневная жизнь

Преимущества безрецептурных лекарств

Сэкономьте деньги на аптеке

Цены на многие необходимые вещи продолжают расти. Покупаете ли вы безрецептурные лекарства? Есть много препаратов, для приобретения которых не нужен рецепт. К ним относятся:

- Лекарства от насморка и аллергии
- Обезболивающие, такие как «Тайленол», «Адвил» и «Аспирин»
- Витамины
- Лекарства от кашля
- Лекарства от изжоги
- Мази для оказания первой помощи
- Контрацептивы
- Продукты, предназначенные для отказа от курения

Ваш план медицинского страхования может помочь вам сэкономить деньги. Возможно, вы имеете право на льготы, позволяющие покупать безрецептурные лекарственные препараты по сниженным ценам.



Начните экономить. Позвоните в «Услуги для участников» по бесплатному номеру, указанному на странице 4, и узнайте, как воспользоваться льготами при покупке безрецептурных лекарств.

Опыт участников

Рука помощи

Если у вас возникают проблемы с медицинским страховым покрытием, мы приходим на помощь. Участница с диабетом не могла получить необходимое лекарство для инсулиновой помпы. Поэтому она обратилась в «Услуги для участников».

Сотрудники «Услуг для участников» связались с кабинетом врача и аптекой и собрали информацию, необходимую для утверждения запроса. Участница смогла получить нужное лекарство

и была очень благодарна за помощь. Теперь она знает, что в будущем может обратиться к менеджеру по ведению пациентов, если ей что-то потребуется. Такая помощь от «Услуг для участников» доступна всем участникам.



Вы получаете поддержку, когда она вам нужна. Звоните в «Услуги для участников» по номеру, указанному на странице 4 (звонок бесплатный). Мы всегда готовы вам помочь.

Знаете ли вы?

С 1 сентября 2022 года вы должны наблюдаться у врача, услуги которого оплачиваются в рамках программы Medicaid Fee for Service. Если ваш врач не участвует в программе Medicaid

Fee for Service, выписанные им лекарства и расходные материалы покрываются не будут. Если у вас есть вопросы, звоните в «Услуги для участников» по номеру, указанному на странице 4 (звонок бесплатный).

Забота, покрываемая страховкой

Не пора ли заняться собой?

Обследования и вакцинация помогают сохранить здоровье вашей семьи

Профилактический уход очень важен. Он поможет сохранить здоровье вам и вашей семье. Профилактический уход включает в себя регулярные обследования и вакцинацию. Вот некоторые из таких обследований, которые, возможно, следует пройти в ближайшее время.

Скрининг на рак шейки матки

У женщин в возрасте от 21 до 29 лет нужно брать мазок из шейки матки каждые 3 года. Затем, в 30–65 лет, необходимо обследоваться на ВПЧ и сдавать Пап-тест каждые 5 лет. Если все результаты Пап-теста были нормальными, в 65 лет можно прекратить регулярные обследования.

Скрининги на отклонения в развитии и поведении

Такие скрининги позволят вам убедиться, что ваш ребенок развивается должным образом. В рамках этих обследований изучаются движения, речь, эмоции, поведение и мышление вашего ребенка. Они проводятся, когда вашему ребенку исполняется 9, 18, 24 или 30 месяцев. А также могут быть проведены в любое время, если у вас возникают опасения.

Вакцинация детей

Вакцины — это один из лучших способов защитить вашего ребенка от серьезных заболеваний. В Центрах по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) есть список рекомендованных вакцин, а также детский календарь прививок. Для получения дополнительных сведений посетите веб-страницу cdc.gov/vaccines.

Вакцина от гриппа

Взрослые и дети в возрасте от 6 месяцев должны прививаться от гриппа раз в год. Эта возможность доступна осенью и зимой. Еще не поздно получить вакцину и в этом сезоне.

Вакцина от COVID-19

CDC рекомендует всем вовремя проходить ревакцинацию против COVID-19. Взрослые и дети в возрасте от 6 месяцев должны получить первый компонент вакцины. Каждый человек старше 5 лет должен также получить и бустерную дозу. Сейчас доступны улучшенные бустерные дозы. Они защищают от новейших штаммов вируса. Но прежде чем прививаться, вам нужно выждать не менее 2 месяцев после предыдущей вакцинации против COVID-19. Или подождать 3 месяца после излечения от COVID-19.



Точно по списку. У нас есть контрольные списки, которые помогут вам подготовиться к приему у врача. Посетите сайты adultwellnessvisit.myuhc.com и childwellnessvisit.myuhc.com.



iStock.com/ferrantraite

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 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: получайте информацию о своем плане медицинского страхования на лету. Узнавайте о покрытии и льготах. Найдите ближайшие сетевые медицинские учреждения. Просматривайте идентификационную карточку участника, узнавайте местоположение медицинского учреждения и т. д.

Скачайте приложение в App Store или Google Play

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 вызывать врача на дом, а также получать телефонные звонки, медицинские консультации, рекомендации общественных ресурсов, напоминания о приемах, помощь с транспортировкой 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: получайте неограниченный доступ к высокоскоростным данным, минутам и СМС каждый месяц. И бесплатный смартфон на базе Android.

assurancewireless.com/partner/buhc

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