



Health Talk

Ваш путь к укреплению здоровья



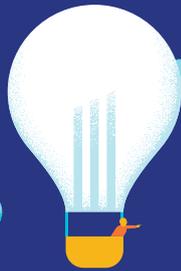
iStock.com/miniseries

Зима 2024

United
Healthcare
Community Plan

Ключевые статьи

Знаете ли вы, куда обратиться в случае болезни или травмы? На странице 3 указаны лучшие места, где можно получить медицинскую помощь.



Профилактический уход

Здоровое начало

Посетите врача, чтобы пройти ежегодный профилактический осмотр

Начните год с заботы о себе — запишитесь на прием к своему лечащему врачу. Все члены вашей семьи должны раз в год посещать врача для профилактического осмотра.

Этот прием покрывается вашим планом медицинского страхования. В ходе приема вы сможете получить все необходимые направления на анализы и вакцинацию. Этой зимой не забудьте спросить у врача о вакцинах против COVID-19 и гриппа.



Вам нужен новый врач? Мы поможем вам его найти. Звоните в «Услуги для участников» по номеру, указанному на странице 4 (звонок бесплатный).

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

UNHC-112-NY-CAID-RUS
CSNY24MD0167487_000

Профилактический уход

Ваш партнер по уходу

Ваш лечащий врач (PCP) 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.

Очень важно, чтобы PCP, указанный в вашей идентификационной карточке участника, был именно тем человеком, от которого вы хотели бы получать медицинскую помощь. Если ваш лечащий врач вам не подходит, вы можете сменить его в любое время.

Есть несколько способов сменить PCP. К ним относятся:

- Звонок в «Услуги для участников» по номеру, указанному на странице 4.
- Посещение веб-страницы myuhc.com/communityplan.
- Использование приложения UnitedHealthcare.
- Посещение одного из наших 15 отделений для получения личной помощи. Адреса указаны на веб-сайте для участников по ссылке myuhc.com.

Если вы хотите выбрать другого лечащего врача, пожалуйста, воспользуйтесь одним из этих вариантов и замените PCP, не откладывая на завтра.



iStock.com/dmbaker

Психическое здоровье

Страдаете от САР?

Рекомендации по борьбе с сезонной депрессией

Сезонное аффективное расстройство (САР) — это форма депрессии. Оно возникает в холодные и темные зимние месяцы. Симптомы этого заболевания — грусть, а также раздражительность, сонливость и увеличение веса. Если вы полагаете, что у вас САР, воспользуйтесь следующими советами по уходу за собой:

- **Занимайтесь физическими упражнениями.** Известно, что физическая активность помогает людям чувствовать себя лучше и избавляться от стресса. Прогулки, занятия йогой и плавание в бассейне — отличный пример физических упражнений.
- **Проводите время на свежем воздухе.** Даже если зимой небо затянуто тучами, наружное освещение вполне может поднять вам настроение. Оденьтесь потеплее и пройдите во время обеденного перерыва. А если из дома не выйти, старайтесь сидеть у окна.
- **Принимайте витамины.** Возникновение САР связывают с недостатком витамина D. Поговорите с врачом о необходимости принимать витамин D или другие добавки.

Болезнь или травма

Знайте, куда обратиться за помощью

Если вы заболели или получили травму, вам вовсе не обязательно откладывать лечение до посещения врача. Зная, куда нужно обратиться, вы сможете быстрее получить необходимую помощь.

Когда вам поможет лечащий врач?

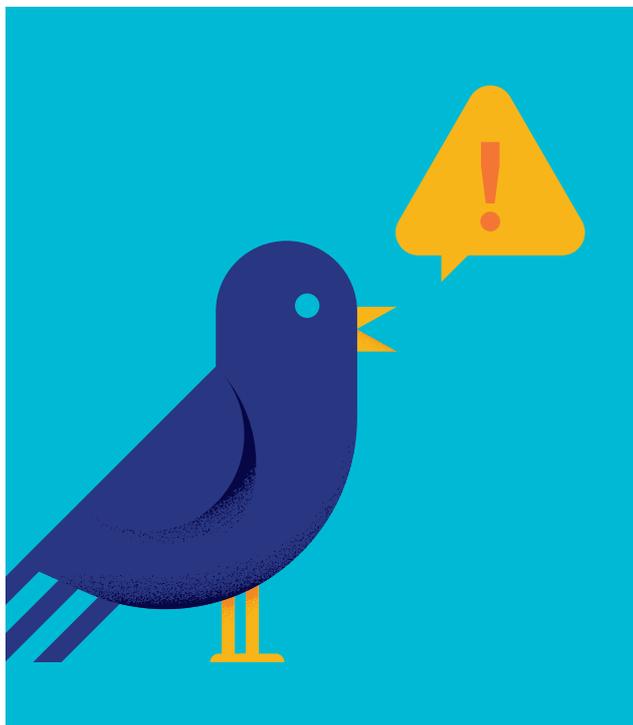
При большинстве болезней и травм в первую очередь следует звонить в офис вашего лечащего врача. Он может дать вам рекомендации по лечению на дому. Он также может выписать вам рецепт в аптеку.

Когда стоит обратиться в пункт неотложной помощи?

Если у вас нет возможности встретиться с лечащим врачом, направьтесь в пункт неотложной помощи. В таких пунктах пациентов с незначительными заболеваниями и травмами принимают без записи.

Когда стоит обратиться в отделение скорой помощи в больнице?

Отделения скорой помощи предназначены лишь для экстренной медицинской помощи.



Онкоскрининг

Победите рак

Скрининги для раннего выявления онкологических заболеваний

Проходить скрининг для выявления онкологических заболеваний очень важно, если вы находитесь в группе риска. Чем на более ранней стадии выявлен рак, тем легче его лечить. Расспросите своего врача о вариантах скрининга во время следующего приема.

Скрининг на колоректальный рак

Скрининг на колоректальный рак, или рак толстой кишки, рекомендуется для взрослых в возрасте от 45 до 75 лет. Обсудите с врачом наиболее подходящие для вас варианты скрининга.

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 период от 30 до 65 лет, необходимо обследоваться на ВПЧ и сдавать Пап-тест через каждые 5 лет. Если все результаты Пап-теста были нормальными, в 65 лет можно прекратить регулярные обследования.

Скрининг на рак простаты

Мужчины в возрасте от 55 до 69 лет сами принимают решения о прохождении скрининга. Если вы находитесь в этой возрастной группе, обсудите этот вопрос со своим лечащим врачом.

Скрининг на рак легких

Взрослым пациентам в возрасте от 55 до 80 лет следует спросить врача о прохождении скрининга на рак легких, если они много курили в прошлом и курят по сей день (или бросили в течение последних 15 лет).



iStock.com/paulaphoto

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**

myuhc.com: 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™

Управление медицинским обслуживанием:

эта программа предназначена для участников с хроническими заболеваниями и сложными потребностями. Вы можете вызывать врача на дом, 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**

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

National Suicide Prevention Lifeline: вы можете обратиться за помощью по телефону или в чате круглосуточно в любой день.

988
988lifeline.org/chat

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

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.**



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