



HealthTalk

Ваш путь к улучшению здоровья



**Медицинское обслуживание
круглосуточно и без
выходных — теперь и в вашем
страховом плане**

Загрузите **приложение
UnitedHealthcare** для быстрого доступа
к льготам и страховому покрытию
вашего плана. Доступно в App Store® или
Google Play™.

Важная информация о плане

Мошенничество и злоупотребления

**Как сообщить о мошенничестве,
растратах и злоупотреблениях**

Если вам известно о мошенничестве или
злоупотреблениях в сфере здравоохранения,
важно сообщить об этом. Ваша
конфиденциальность будет защищена, и вам
не придется называть свое имя.



Позвоните на линию по вопросам
мошенничества, нерационального
использования ресурсов и
злоупотреблений в штате Нью-
Йорк по телефону **1-877-87-FRAUD**
(1-877-873-7283)

Стоматологическое здоровье

Диабет и здоровье зубов

Более 38 миллионов человек в США страдают диабетом¹. Высокий уровень сахара в крови может затруднить поддержание здоровья полости рта. Ежедневная чистка зубов щеткой и зубной нитью может помочь в профилактике зубной боли и инфекций. Как и регулярное посещение стоматолога. Ваш стоматолог может обнаружить и вылечить кариес и проблемы с деснами до того, как они приобретут серьезный характер.



Для получения помощи в поиске стоматолога позвоните в отдел обслуживания участников по номеру телефона, указанному на стр. 4. Кроме того, не забывайте проверять уровень а1с каждые 3 месяца.

Поддержка со стороны доулы во время беременности

С 1 апреля 2025 г. план UnitedHealthcare Community Plan будет покрывать услуги доулы во время беременности и в течение 12 месяцев после нее, независимо от исхода беременности. С 1 апреля вы можете использовать свою карту участника плана UnitedHealthcare Community Plan для получения этих услуг.

Если вы беременны или были беременны в течение последних 12 месяцев, вы можете воспользоваться услугами доулы. Если вы начали пользоваться услугами доулы, участвующей в программе Medicaid, до 1 апреля 2025 г., предоставляемые вам услуги будут покрываться в течение 12 месяцев после окончания беременности. Если вы начнете пользоваться услугами доулы 1 апреля 2025 г. или позже, ваша доула должна быть участницей плана UnitedHealthcare Community Plan.

Послеродовой уход

Уход за организмом после родов

Вашему организму необходимо восстановиться после родов. Хотя вашему малышу требуется много внимания и заботы, важно позаботиться и о себе.

- Как можно больше отдыхайте. Спите, когда спит ваш малыш.
- Старайтесь правильно питаться. Здоровое и сбалансированное питание поможет вашему организму восстановиться.
- Немного двигайтесь. Сначала проконсультируйтесь с вашим медицинским работником. Если он разрешит, старайтесь ходить пешком и делать послеродовые упражнения хотя бы несколько минут каждый день.
- Будьте честны с друзьями и членами семьи. Обращайтесь за помощью, когда она вам нужна.

Если у вас высокое артериальное давление, диабет или лишний вес, вы можете быть подвержены повышенному риску развития преэклампсии и других осложнений. Более подробную информацию о предупреждающих признаках, на которые следует обратить внимание, можно найти на сайте cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs.

Защитите свою кожу

Рак кожи — это самая распространенная форма рака в США. По оценкам, каждый день рак кожи диагностируется примерно у 9500 человек². Загар в солярии и на открытом воздухе может повысить риск развития рака кожи³.

Повышенному риску развития рака кожи подвержены:

- обладатели светлой кожи;
- обладатели светлых, рыжих или русых волос;
- обладатели голубых, зеленых или серых глаз.

Как защитить кожу:

- наносите солнцезащитный крем;
- носите защитную одежду и широкополые шляпы;
- избегайте соляриев, вместо этого используйте солнцезащитные лосьоны.

Ежемесячно проверяйте кожу на предмет изменения размера, формы или цвета родинки. Позвоните врачу и запишитесь на осмотр при обнаружении каких-либо изменений, связанных с кожей.

Запишитесь на прием к основному лечащему врачу сегодня

Ежегодные осмотры (или ежегодные оздоровительные визиты) помогут вам поддерживать здоровье. Эти визиты являются дополнением к другим визитам к врачу по поводу медицинских проблем. **Важно посещать своего основного лечащего врача раз в год, даже если вы считаете себя здоровым.**

Визит является бесплатным

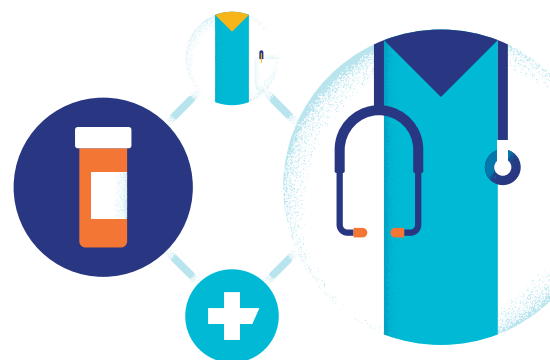
- Для совершения этого визита обратитесь к входящему в сеть плана основного лечащего врача
- Вы обращаетесь к основному лечащему врачу в большинстве случаев, когда вам потребуется помощь
- Возьмите с собой вашу идентификационную карту участника

Запланируйте свой визит

- Нужна помощь в записи на прием врача? Мы можем помочь. Общайтесь с сотрудниками отдела обслуживания участников через сайт myuhc.com/communityplan или приложение **UnitedHealthcare®**

Чего ожидать во время визита

- Ваш основной лечащий врач может проверить ваше сердце и легкие, слух, зрение и индекс массы тела (ИМТ)⁴
- Спросите о других анализах, скринингах или прививках, которые вам подходят
- Поговорите со своим основным лечащим врачом о любых опасениях по поводу здоровья и о том, какие заболевания могут представлять для вас риск



²melanomafoundation.org/statistics

³aimatmelanoma.org

⁴Centers for Disease Control (CDC)

Мы всегда готовы помочь

Доступ к плану круглосуточно и без выходных

Получите необходимую информацию и поддержку в любое время и в любом месте.

Приложение UnitedHealthcare:

Загрузите в App Store® или Google Play™

Веб-сайт для участников:

myuhc.com/communityplan

Отдел обслуживания участников:

Medicaid/CHP: **1-800-493-4647**, телетайп **711**

Wellness4Me: **1-866-433-3413**, телетайп **711**

Essential Plan: **1-866-265-1893**, телетайп **711**

UHC Dual Complete NY-Y001:

1-866-547-0772, телетайп **711**

Обращайтесь с вопросами или опасениями.

Находите медицинских работников, задавайте вопросы о льготах или получайте помощь касательно записи на прием врача на любом языке (бесплатно).

Линия для бросающих курить в штате Нью-Йорк: 1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)

(звонок бесплатный) **nysmokefree.com**

Получите бесплатную помощь в отказе от курения.

Транспортировка: 1-844-666-6270

Участники программ Medicaid и Wellness4Me, которым требуется транспортировка, могут позвонить в службу медицинского автоответчика (Medical Answering Services, MAS).

Национальная линия по вопросам предотвращения самоубийств: 988 **988lifeline.org/chat**

Помощь можно получить по телефону или в онлайн-чате круглосуточно и без выходных.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Ищите статьи, инструменты для самопомощи, заботливых врачей, а также ресурсы по психическому здоровью и употреблению психоактивных веществ.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Получите 4,5 ГБ высокоскоростных данных, 3000 минут для разговоров и неограниченное количество SMS-сообщений каждый месяц. А также возможность купить телефон за \$20.

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, телетайп **711**

uhchealthyfirststeps.com

Получайте поддержку на протяжении всей беременности и вознаграждение за своевременное пренатальное наблюдение и уход за новорожденным (звонок бесплатный).

Пользуйтесь цифровыми технологиями:

myuhc.com/communityplan/preference

Подпишитесь на получение сообщений по электронной почте, SMS-сообщений и цифровых файлов, чтобы быстрее получать вашу медицинскую информацию.

Ресурсы сообщества:

uhc.care/HTCommConnector

У UnitedHealthcare Community Resources есть программы, которые могут помочь вам с пищей, жильем, оплатой коммунальных услуг и многим другим, причем на льготных условиях или бесплатно. Найдите помощь в вашем регионе.

Тестирование на ВИЧ: health.ny.gov/diseases/aids/consumers/testing/index.htm

Получайте информацию о ВИЧ и услугах по консультированию, тестированию, направлению и уведомлению партнера о ВИЧ (CTRPN). Это включает перинатальную профилактику ВИЧ и скрининг новорожденного.

Институт СПИДа: health.ny.gov/diseases/aids

Получайте полезную информацию о программах, инициативах и услугах.

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 איין 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