



HealthTalk

Ваш путь к улучшению здоровья



Что внутри

Когда вы заболели или получили травму, знаете ли вы, куда обратиться за лечением? На стр. 2 вы найдете информацию о том, где лучше всего получить необходимое вам медицинское обслуживание.

Покрываемое медицинское обслуживание

Здоровое начало

Посетите своего врача в рамках ежегодного профилактического визита

Начните год правильно, записавшись на прием к своему основному лечащему врачу. Все члены вашей семьи должны посещать своего врача раз в год для ежегодного профилактического визита. Этот визит является покрываемой льготой по вашей программе страхования здоровья. Во время визита вы пройдете все необходимые скрининги или получите необходимые вакцины. Этой зимой не забудьте спросить своего врача о том, как получить вакцину против коронавирусного заболевания COVID-19 и прививку от гриппа.



Нужен новый врач? Мы поможем вам найти его. Свяжитесь с консультантом через веб-сайт **myuhc.com/communityplan** или мобильное приложение UHC.

Знайте, куда идти

Когда вам нужна помощь, посещение правильного места может сэкономить ваше драгоценное время. Вот некоторые моменты, которые следует учитывать при выборе места лечения.

1. Основной лечащий врач

При большинстве заболеваний и травм первым делом следует обратиться в офис вашего основного лечащего врача. Он может дать вам рекомендации по лечению на дому. При необходимости он также может выписать рецепт для вашей аптеки.

2. Неотложная помощь

Если вы не можете попасть на прием к своему врачу, вы можете обратиться в центр неотложной помощи. Центры неотложной помощи проводят прием пациентов при незначительных заболеваниях и травмах.

3. Отделение экстренной медицинской помощи (ER)

Обратитесь в отделение экстренной медицинской помощи или позвоните по телефону 911, если речь идет о представляющих угрозу для жизни проблемах, таких как травмы головы, сильные аллергические реакции, затрудненное дыхание, значимые ожоги или неконтролируемое кровотечение.

Прислушайтесь к своему сердцу

Некоторые симптомы инфаркта миокарда отличаются у мужчин и женщин

Основной причиной смерти мужчин и женщин в США является заболевание сердца. Часто причиной является инфаркт миокарда. Важно знать признаки и симптомы инфаркта миокарда.

Симптомы у мужчин и женщин могут быть следующими:

- боль, распространяющаяся на шею
- боль, распространяющаяся на плечо
- боль в груди
- боль, распространяющаяся на руки
- одышка
- сильное потоотделение

Женщины также могут испытывать:

- необъяснимую тревожность, слабость
- боль в челюсти или зубах
- головокружение, тошноту
- боль в желудке
- боль в спине

Охрана психического здоровья

Поддержка в области психического здоровья и зависимости от психоактивных веществ

Обеспечьте своего ребенка медицинским обслуживанием

Поведенческое здоровье вашего ребенка играет важную роль в благополучии в целом. Будучи участником UnitedHealthcare® Community Plan, вы имеете доступ к поставщикам услуг по лечению психических расстройств и зависимостей от психоактивных веществ. Сюда входят информация, инструменты и сеть поставщиков услуг, которые окажут помощь вашему ребенку в вопросах психического или поведенческого здоровья.

Для получения помощи по подключению к ресурсам посетите веб-сайт myuhc.com/communityplan или позвоните в отдел обслуживания участников по номеру, указанному на стр. 4.

Если вам нужна кризисная поддержка, позвоните или отправьте текстовое сообщение по номеру 988.

Победите рак

Скрининги для раннего выявления рака

Если вы подвержены риску, очень важно пройти скрининг на предмет наличия рака. Раннее выявление рака облегчает лечение. Спросите своего врача об этих скринингах во время следующего визита.

- 1. Скрининг колоректального рака.** Скрининг колоректального рака рекомендуется взрослым в возрасте от 45 до 75 лет. Поговорите со своим врачом о наиболее подходящем для Вас варианте скрининга.
- 2. Скрининг рака шейки матки.** Женщины в возрасте от 21 до 29 лет должны сдавать мазок по Папаниколау каждые 3 года. Затем каждые 5 лет в возрасте от 30 до 65 лет сдавайте мазки по Папаниколау и анализы на ВПЧ. Проведение анализов может быть прекращено в возрасте 65 лет для женщин с историей нормальных результатов мазка по Папаниколау.
- 3. Скрининг рака предстательной железы.** Мужчины в возрасте от 55 до 69 лет должны принимать индивидуальное решение о прохождении скрининга. Если вы относитесь к этой возрастной группе, поговорите со своим врачом о скрининге.
- 4. Скрининг рака легких.** Взрослые люди в возрасте от 50 до 80 лет должны обратиться к своему врачу с просьбой провести скрининг рака легких, если у них есть история интенсивного курения и они курят в настоящее время (или бросили в течение последних 15 лет).

Повседневная жизнь

Вы испытываете САР?

Советы по борьбе с сезонной депрессией

Сезонное аффективное расстройство (САР) является формой депрессии. Оно возникает в холодные, темные зимние месяцы. Симптомы включают подавленность, плохое настроение, чрезмерный сон и увеличение массы тела. Если вы думаете, что у вас САР, воспользуйтесь следующими советами по самопомощи.

Физическая нагрузка. Известно, что физическая нагрузка помогает людям чувствовать себя лучше и снимать стресс. Прогулка, занятия йогой или плавание в крытом бассейне — все это может придать вашему организму заряд бодрости.

Больше времени на свежем воздухе. Несмотря на пасмурное зимнее небо, уличное освещение поможет вам чувствовать себя лучше. Оденьтесь потеплее и прогуляйтесь во время обеденного перерыва. Если вы не можете выйти из дома, постарайтесь находиться ближе к окну.

Принимайте витамины. САР связано с недостаточным количеством витамина D. Поговорите с врачом о приеме витамина D или других добавок.

Мы всегда готовы помочь

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 со своими вопросами или опасениями. Находите медицинских работников или центры неотложной помощи, задавайте вопросы о льготах или получайте помощь касательно записи на прием врача на любом языке (бесплатно).

Наш веб-сайт: myuhc.com/communityplan

На нашем веб-сайте вся ваша медицинская информация собрана в одном месте. Где бы вы ни находились, вы можете найти медицинского работника, узнать о своих льготах или посмотреть идентификационную карточку участника.

Приложение UnitedHealthcare: загрузка из **App Store®** или **Google Play™**

Получите доступ к информации о своей программе страхования здоровья в дороге. Просматривайте свое страховое покрытие и льготы. Находите ближайших поставщиков, входящих в сеть. Просматривайте свою идентификационную карту участника. Узнайте, как добраться до офиса вашего врача, и многое другое.

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 24 часа в день, 7 дней в неделю.

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

Получайте неограниченное количество высокоскоростных данных, минут и текстовых сообщений каждый месяц. Кроме того, вы получите смартфон на базе Android бесплатно.

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).

Community Connector:

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 или бесплатных условиях. Найдите помощь в вашем регионе.

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

Получайте информацию о ВИЧ и услугах по консультированию, тестированию, направлению и уведомлению партнера о ВИЧ (Counseling, testing, referral and partner notification, CTRPN). Это включает перинатальную профилактику ВИЧ и скрининг новорожденного.

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

Получайте полезную информацию о программах, инициативах и услугах.



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 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 serbisyon 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