



Вашингтон

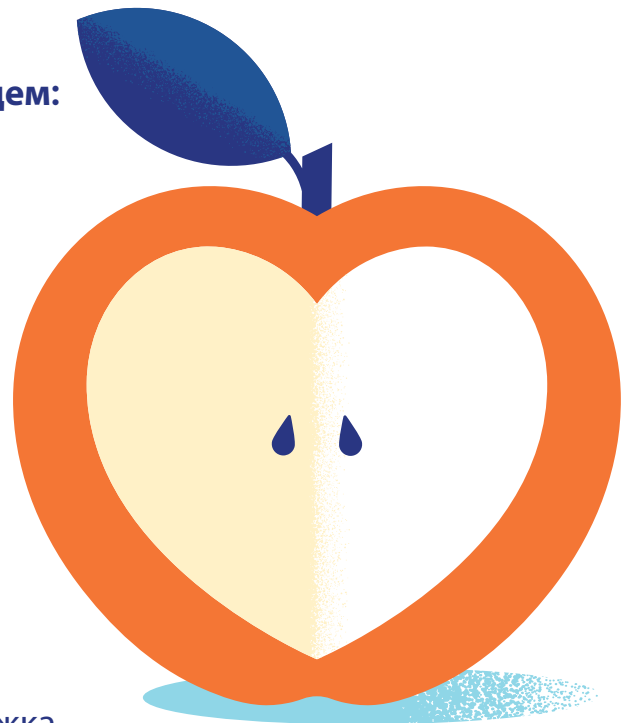
Получите максимум от Вашего плана медицинского страхования

Руководство по первым шагам

Только услуги по охране
поведенческого здоровья

Здесь Вы найдете информацию о следующем:

- Получение помощи — стр. 3
- Запрос информации о плане — стр. 4
- Расскажите нам о своих медицинских потребностях — стр. 4
- Ваши покрываемые льготы — стр. 5
- Получение медицинского обслуживания — стр. 7
- Дополнительные ресурсы — стр. 8
- Программы координации медицинского обслуживания и поддержки — стр. 10
- Жалобы и апелляции — стр. 11
- Важные номера телефонов — задняя обложка



United
Healthcare®
Community Plan





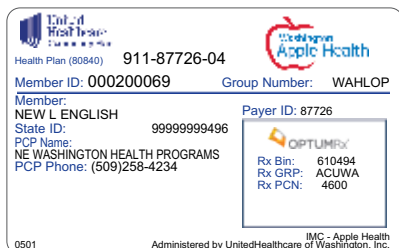
Для Вас это будет просто. Это наше обещание.

Добро пожаловать в план UnitedHealthcare Community Plan! Мы хотим, чтобы у Вас был отличный опыт медицинского обслуживания.

Ваш план включает льготы на предоставление медицинских услуг по охране поведенческого здоровья, такие как услуги по лечению психических расстройств и расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Льготы, покрываемые планом, для Вас бесплатны.

В ближайшее время Вам позвонят из нашего отдела обслуживания участников. Они обсудят Ваши льготы, ответят на Ваши вопросы и помогут Вам пройти оценку состояния здоровья.

Берите с собой эти две карты, когда будете получать медицинское обслуживание.



Это Ваша идентификационная карта участника плана UnitedHealthcare Community Plan. Если Вы не получили такую карту, позвоните нам по телефону **1-877-542-8997**, ТТТ **711**.

Вы также можете найти свою карту на веб-сайте **myuhc.com/CommunityPlan** или в приложении UnitedHealthcare.

Это Ваша сервисная карта ProviderOne. Если Вы не получили эту карту, свяжитесь с отделом здравоохранения штата Вашингтон, чтобы подать запрос о замене:

- Посетите веб-сайт клиентского портала ProviderOne по адресу **waproviderone.org/client**
- Позвоните по телефону **1-800-562-3022** или
- Запросите карту онлайн, выбрав «Сервисная карта» (Services Card) на веб-сайте **fortress.wa.gov/hca/p1contactus/home/client**.

Получение помощи

Мы помогаем Вам легко находить нужную информацию.

Мы работаем для Вас

Отдел обслуживания участников может помочь Вам:

- найти поставщика услуг в области поведенческого здоровья;
- узнать о покрываемых льготах;
- получить новую идентификационную карту;
- подать жалобу или апелляцию;
- получить ответы на любые вопросы, которые у Вас возникнут;
- запланировать визит.

Чтобы связаться с отделом обслуживания участников, позвоните по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**, с 8:00 до 17:00, с понедельника по пятницу. Если Вам нужна помощь на другом языке или информация в другом формате, просто сообщите нам об этом.

Будьте на связи

- Посетите наш безопасный веб-сайт по адресу **myuhc.com/CommunityPlan**. Вы можете:
 - найти подробную информацию о льготах;
 - искать поставщиков, входящих в сеть плана;
 - получить копию идентификационной карты участника плана UnitedHealthcare Community Plan.
- Скачайте мобильное приложение UnitedHealthcare. Оно удобно для людей, постоянно находящихся в движении, и включает в себя многие из функций, доступных на веб-сайте **myuhc.com/CommunityPlan**.
- Перейдите на веб-сайт **UHCCP.com/wa/bhso**. На этом общедоступном веб-сайте содержится основная информация о льготах, поставщиках, входящих в сеть плана, и многом другом.



Отдел обслуживания участников
1-877-542-8997, ТТУ 711



myuhc.com/CommunityPlan



Приложение
UnitedHealthcare



Запрос информации о плане



Справочник участника плана

Подробная информация о льготах и о том, как получить медицинскую помощь. В нем также указаны права и обязанности участника, информация о предварительных распоряжениях, порядок подачи жалобы или апелляции, а также приведено Уведомление о порядке обращения с конфиденциальной информацией.



Справочник поставщиков услуг

Список врачей и больниц, входящих в сеть плана в Вашем регионе. Ознакомьтесь с самым актуальным списком поставщиков услуг, входящих в сеть плана, на веб-сайте **myuhc.com/CommunityPlan** и выберите «Найти обслуживание» (Find care).

Расскажите нам о своих медицинских потребностях

Чтобы помочь Вам чувствовать себя как можно лучше, мы должны получить больше информации о Вас. Краткая оценка состояния здоровья поможет нам узнать о Ваших потребностях в медицинском обслуживании. Это займет всего несколько минут, поэтому просим Вас не откладывать заполнение формы.

Что Вам необходимо сделать:

1. Заполните одну форму оценки состояния здоровья для каждого члена Вашей семьи, который является участником плана UnitedHealthcare Community Plan.
2. Вы можете использовать форму (-ы), прилагаемую (-ые) к этой брошюре, или заполнить онлайн-форму на веб-сайте **myuhc.com/CommunityPlan**.
3. Отправьте заполненную оценку состояния здоровья обратно нам в конверте с обратным адресом, вложенном в этот пакет.

Для получения помощи в оценке состояния Вашего здоровья позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**.

Как получить эти материалы

По телефону — позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**, чтобы запросить бесплатную копию материалов по почте.

Онлайн — посетите веб-сайт **myuhc.com/CommunityPlan**, **UHCCP.com/wa/bhso** или войдите в мобильное приложение **UnitedHealthcare**.

По почте — заполните форму, вложенную в конверт, который находится в этом пакете. Оторвите форму, поместите ее в конверт, запечатайте и отправьте нам.

Ваши покрываемые льготы

Покрываемые льготы предоставляются Вам бесплатно. Вы должны пользоваться услугами врачей и больниц, входящих в нашу сеть, поскольку это означает, что они согласились предоставлять услуги участникам нашей программы Apple Health.

Участники плана из числа американских индейцев / коренных жителей Аляски могут получать услуги по охране поведенческого здоровья у поставщиков медицинских услуг для американских индейцев (Indian Health Care Providers, IHCP), даже если этот поставщик не входит в нашу сеть.

Для получения некоторых льгот может потребоваться направление от Вашего основного лечащего врача или подача запроса на утверждение, прежде чем Вы сможете получить медицинское обслуживание.

Обзор Ваших покрываемых льгот	Ваши затраты
Лечение психических расстройств Оценка и обследование Терапия — индивидуальная, семейная и групповая Поддержка сверстников Амбулаторное лечение, стационарное лечение и лечение в реабилитационном центре Управление приемом лекарственных препаратов Управление медицинским обслуживанием	0 долл. США
Лечение расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами (Substance Use Disorder, SUD) Обследование Терапия — индивидуальная, семейная и групповая Поддержка сверстников Амбулаторное лечение, стационарное лечение и лечение в реабилитационном центре Лечение синдрома отмены (детоксикация) Координация медицинского обслуживания	0 долл. США
Больничное обслуживание Стационарные услуги по охране психического здоровья Амбулаторные услуги по охране психического здоровья	0 долл. США
Препарат для лечения расстройства, связанного со злоупотреблением опиоидами (Medication for Opioid Use Disorder, MOUD)	0 долл. США
Услуги в кризисных ситуациях	0 долл. США

На следующей странице Вы найдете продолжение информации о Ваших покрываемых льготах



Отдел обслуживания участников
1-877-542-8997, TTY 711



myuhc.com/CommunityPlan



Приложение
UnitedHealthcare

Обзор Ваших покрываемых льгот	Ваши затраты
Вмешательства в рамках лечения патологического влечения к азартным играм	0 долл. США
Экстренная и неотложная помощь в области поведенческого здоровья	0 долл. США
Медицинская транспортировка* Экстренная Неэкстренная	0 долл. США

*Транспортировка покрывается непосредственно компанией Apple Health с помощью Вашей сервисной карты ProviderOne.

Дополнительные услуги по охране поведенческого здоровья, такие как услуги по персональному уходу, услуги вытрезвителя, просвещение по вопросам употребления алкоголя / наркотических средств, могут быть доступны за счет ограниченных средств из общего фонда штата (General Fund State, GFS). Услуги зависят от региона и должны быть необходимы с медицинской точки зрения. Чтобы получить доступ к этим услугам, обращайтесь к поставщику услуг в области поведенческого здоровья.

Как насчет моих льгот на предоставление медицинских услуг по охране физического здоровья?

Этот план медицинского страхования, предусматривающий предоставление услуг по охране поведенческого здоровья, покрывает лечение психических расстройств и расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Вы получаете услуги по охране физического здоровья каким-либо другим способом, например, по программе Medicare, плану Apple Health без плана управляемого медицинского обслуживания, по линии частного медицинского страхования или в медицинских центрах для американских индейцев.

Как насчет рецептурных препаратов?

В соответствии с Вашим планом BHSO в покрытие не входят рецептурные препараты для проведения поведенческой терапии. Рецептурные препараты входят в покрытие как часть Вашей льготы на услуги в области физического здоровья. Участники, имеющие покрытие Medicare Part D, получают покрытие своих рецептурных препаратов через план программы Medicare Part D. Для получения информации о покрытии рецептурных препаратов обратитесь в свой план медицинского обслуживания, предоставляющий услуги по охране физического здоровья.

Поставщики услуг не могут выставить Вам счета за покрываемые льготы. Если Вы получили счет за медицинские услуги, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**.

Получение обслуживания

Медицинская помощь при поведенческих расстройствах

Вы можете получить помощь в лечении психических расстройств и расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами. Вам не требуется направление от Вашего ОЛВ. Найдите поставщика услуг, выполнив поиск на вкладке «Найти обслуживание» (Find care) на веб-сайте **myuhc.com/CommunityPlan** или позвонив в отдел обслуживания участников по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**.

Услуги в кризисных ситуациях

В случае возникновения кризисной ситуации, связанной с поведенческим здоровьем, важно сразу же обратиться за помощью. Кризисная ситуация, связанная с поведенческим здоровьем, — это момент, когда поведение человека может подвергнуть опасности его самого или окружающих, особенно если он не получит помощь. Номера телефонов линии помощи в кризисных ситуациях указаны на Вашей идентификационной карте участника и на странице «Важные номера телефонов» настоящего Руководства. **В случае возникновения экстренной ситуации в области поведенческого здоровья звоните по телефону 911 или обращайтесь в ближайшее отделение экстренной медицинской помощи.**

Круглосуточная линия Nurseline

Если Вы заболели или получили травму, Вы можете не знать, следует ли Вам обратиться в отделение экстренной помощи, обратиться за неотложной помощью, записаться на прием к врачу или лечиться дома. Опытная медицинская сестра поможет Вам принять решение. Позвоните на линию медсестер NurseLine по телефону **1-877-543-3409**, ТТУ **711**, в любое время круглосуточно и без выходных.

Экстренная и неотложная медицинская помощь

- **Экстренная медицинская помощь:** Если Вы чувствуете, что можете причинить вред кому-то или себе, немедленно позвоните по номеру **911** или обратитесь в ближайшее отделение экстренной помощи.
- **Неотложная медицинская помощь:** В ситуации, когда имеются проблемы поведенческого здоровья, требующие немедленной медицинской помощи, но Ваша жизнь при этом не подвергается опасности, обратитесь за неотложной помощью. Найдите клинику неотложной помощи на вкладке «Найти обслуживание» (Find care) на веб-сайте **myuhc.com/CommunityPlan**.

Телемедицина (визиты к поставщику услуг в режиме онлайн для лечения в области поведенческого здоровья)

Телемедицина позволяет Вам посещать поставщика услуг по охране поведенческого здоровья в режиме онлайн с помощью телефона или компьютера, как при видеозвонке. Это поможет Вам получить медицинскую помощь, не посещая лично кабинет поставщика услуг.

Телемедицина — это покрываемая льгота. Вы можете получить помощь у любого из следующих поставщиков услуг телемедицины:

Bright Heart Health: услуги в области психического здоровья, злоупотребления опиоидами, расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами, расстройств пищевого поведения, медикаментозного лечения опиоидных расстройств и лечения хронической боли.

- **1-800-892-2695**
- **brighthearthealth.com**

Eleanor Health: лечение расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами.

- **eleanorhealth.com**

BoulderCare: лечение расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами.

- **boulder.care**

Charlie Health: персонализированная интенсивная амбулаторная программа для молодежи.

- **1-866-508-7084**
- **charliehealth.com**

Транспортировка

Неэкстренная медицинская транспортировка покрывается отделом здравоохранения штата Вашингтон. Если Вам нужна услуга наземного транспорта для получения медицинской помощи, можно организовать поездку. Список поставщиков услуг (агентов) можно найти на веб-сайте **hca.wa.gov/transportation-help**. Также покрывается экстренная транспортировка.





Дополнительные ресурсы

План UnitedHealthcare Community Plan и штат Вашингтон предлагают дополнительные ресурсы для поддержки Вашего поведенческого здоровья.

Приложение AbleTo

Используйте приложение для самостоятельного решения проблем с эмоциональным здоровьем, например, путем медитации и выполнения дыхательных упражнений. Посетите веб-сайт ableto.com/begin. В качестве кода доступа используйте свой идентификационный номер участника плана UnitedHealthcare Community Plan.

Программа Live and Work Well

Жизнь полна трудностей. Всем нам иногда нужна помощь. Мы всегда готовы оказать Вам поддержку, независимо от того, испытываете ли Вы стресс, тревогу или хотите справиться со злоупотреблением психоактивными веществами.

Ответьте на несколько вопросов, и мы покажем Вам основные преимущества и ресурсы, доступные для Вас, исходя из Ваших потребностей. Поддержка доступна для Вас или члена Вашей семьи. Чтобы ознакомиться с ресурсами, посвященными поведенческому здоровью, взаимоотношениям, трудовой деятельности и здоровому образу жизни, посетите веб-сайт:

liveandworkwell.com/en/member/uhcwa

UnitedHealthcare OMW™ (On My Way)

Эта программа помогает молодым людям осваивать жизненные навыки для независимой жизни. Посетите веб-сайт uhcOMW.com.

Найдите помощь в своей территориальной популяции

Найдите помощь по месту жительства с продуктами, жильем, трудоустройством и другими вопросами на веб-сайте Optum.findhelp.com или перейдите на вкладку «Здоровье и благополучие» (Health & Wellness) на веб-сайте myuhc.com/CommunityPlan.

Обратитесь за помощью к консультанту по вопросам поведенческого здоровья

Консультант по вопросам поведенческого здоровья — это человек, который может помочь Вам бесплатно и сохранит Вашу информацию конфиденциальной. Он может помочь, если у Вас возникли проблемы с медицинским обслуживанием в сфере поведенческого здоровья, например, у Вас есть жалобы или апелляции.

Консультант по вопросам поведенческого здоровья не является сотрудником плана UnitedHealthcare Community Plan и имеет опыт лечения поведенческих расстройств либо лично, либо через члена семьи.

Вы можете обратиться к консультанту по вопросам поведенческого здоровья, позвонив по телефону **1-800-366-3103** или написав по электронной почте info@obhadvocacy.org.



Горячая линия по вопросам злоупотребления психоактивными веществами — просто позвоните!

Наша горячая линия анонимна, конфиденциальна и всегда доступна. Звоните по номеру **1-855-780-5955**.

Борьба со злоупотреблением психоактивными веществами может быть пугающей и подавляющей. Вы можете ощущать беспокойство и беспомощность. Мы с Вами! Миллионы других людей также справляются с этой проблемой. Злоупотребление психоактивными веществами не является признаком слабости. Это излечимое заболевание. И мы всегда готовы помочь.

Наша горячая линия:

- анонимна;
- конфиденциальна;
- всегда доступна.

**0 долл.
США**

Доступна для Вас
бесплатно.

Сотрудники горячей линии — это высококвалифицированные и зарегистрированные консультанты по вопросам восстановления. Они обсудят с Вами Ваши опасения и потребности. Они могут обучить и сориентировать Вас. Консультант по вопросам восстановления может направить Вас к специалисту по лечению злоупотребления психоактивными веществами, который разработает план лечения. Лечение расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами, является покрываемой льготой, и для Вас оно бесплатно.

Когда обращаться за профессиональной помощью

Как понять, что пришло время обратиться за помощью для себя или близкого человека? Есть много признаков, свидетельствующих о том, что пора обратиться за помощью:

- снижение массы тела или ухудшение внешнего вида;
- перепады настроения или необычные изменения в характере;
- пренебрежение обязанностями;
- резкие изменения в поведении.

Попробуйте виртуальную семейную программу Hazelden



Она доступна бесплатно для всех, кто обеспокоен проблемой употребления наркотических средств или алкоголя близким человеком, независимо от того, где Вы живете. Независимо от того, находится ли Ваш близкий человек в активной зависимости, обращается за лечением или находится в процессе восстановления, Вы и члены Вашей семьи можете извлечь пользу из этой однодневной онлайн-программы. Она включает в себя обучающие видеоролики, раздаточные материалы о болезни зависимости, отзывы и поддержку сверстников, навыки преодоления трудностей и вопросы и ответы консультантов. Посетите веб-сайт hazeldenbettyford.org/treatment/family-children/family-program.



Отдел обслуживания участников
1-877-542-8997, TTY 711



myuhc.com/CommunityPlan



Приложение
UnitedHealthcare

Узнайте о программах координации медицинского обслуживания и поддержки

План UnitedHealthcare Community Plan предоставляет услуги по управлению медицинским обслуживанием в области поведенческого здоровья и координации медицинского обслуживания. Наши менеджеры по медицинскому обслуживанию работают с Вашим врачом и/или другими учреждениями, чтобы помочь Вам найти и получить доступ к необходимым услугам, а также оказать поддержку в соответствии с Вашими потребностями. Вы или лицо, осуществляющее уход за Вами, можете позвонить по телефону **1-877-542-8997, ТТУ 711**, чтобы подать запрос на координацию медицинского обслуживания.

Услуги могут включать:

- помощь в решении вопросов, связанных с обслуживанием и льготами;
- предоставление информации об общественных ресурсах;
- координацию медицинского обслуживания с врачами;
- помощь в решении проблем, затрудняющих получение медицинского обслуживания;
- оценку Ваших медицинских потребностей и помощь в постановке целей;
- беседы с Вами по телефону и организацию визитов на дом при необходимости;
- обучение навыкам самообслуживания и предоставление медицинской информации, позволяющей справиться с симптомами.



Чтобы связаться с программой поддержки или координации медицинского обслуживания, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1-877-542-8997, ТТУ 711**.



Предварительные распоряжения относительно психического здоровья

Предварительное распоряжение относительно психического здоровья — это имеющий юридическую силу письменный документ, в котором описываются Ваши пожелания относительно порядка действий в том случае, если Ваши проблемы в области психического здоровья станут настолько серьезными, что Вы будете нуждаться в посторонней помощи. Это может произойти при нарушении мышления и/или способности к эффективному общению.

На основании предварительного распоряжения другие лица могут получить информацию о том, какое лечение Вы хотите или не хотите получать, а также смогут узнать, кому Вы дали полномочия принимать решения от Вашего имени.

Кроме того, сотрудники плана UnitedHealthcare Community Plan, поставщик медицинских услуг в области поведенческого здоровья или консультант по вопросам поведенческого здоровья могут помочь Вам в заполнении данной формы.

Для получения формы предварительного распоряжения относительно психического здоровья и дополнительной информации посетите веб-сайт **[washingtonlawhelp.org/ resource/mental-health-advance-directives](http://washingtonlawhelp.org/resource/mental-health-advance-directives)**.

Вы недовольны своим поставщиком, компанией UnitedHealthcare или каким-либо компонентом Вашего обслуживания?

Жалобы

Вы имеете право подать жалобу (претензию), если Вы недовольны.

- Позвоните в отдел обслуживания участников и скажите: «Я хочу подать претензию» (I want to file a grievance).
- Объясните, в чем заключается Ваша жалоба.
- Мы рассмотрим Вашу жалобу и в течение 45 дней направим Вам письмо с результатами.

Апелляции

Если Ваш поставщик медицинских услуг попросил нас одобрить Ваше медицинское обслуживание, а мы отказали, Вы можете попросить нас пересмотреть принятое решение, если Вы не согласны. Это называется «апелляцией».

Чтобы подать апелляцию:

- Позвоните в отдел обслуживания участников и скажите: «Я хочу подать апелляцию» (I want to file an appeal).
- Объясните, какое медицинское обслуживание не было одобрено.
- Для получения дополнительной информации мы свяжемся с Вашим поставщиком.
- Обычно Вы получаете письмо с решением в течение 14 дней. Если нам потребуется больше времени, мы сообщим Вам.

Чтобы подать апелляцию, требующую ускоренного (быстрого) рассмотрения:

Для получения медицинской помощи или помощи в области психического здоровья Вы можете подать апелляцию, требующую ускоренного рассмотрения.

- Позвоните в отдел обслуживания участников и скажите: «Я хочу подать апелляцию, требующую ускоренного рассмотрения» (I want to file an expedited appeal).
- Объясните, почему Вам нужно быстро получить решение.
- Мы рассмотрим Ваш запрос и примем решение в течение 3 дней, а в течение 5 дней отправим письмо.



Если Ваша апелляция отклонена

- Отдел обслуживания участников может рассказать Вам, как запросить рассмотрение судьей по административным делам и другие варианты получения разрешения на предоставление медицинского обслуживания.

Подробную информацию о жалобах и апелляциях можно найти в Справочнике участника на веб-сайте myuhc.com/CommunityPlan.

Для подачи претензии или апелляции:

- Позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1-877-542-8997**, TTY **711**.
- Напишите нам по адресу:
UnitedHealthcare Community Plan
Grievances and Appeals
P.O. Box 31364
Salt Lake City, UT 84131-0364
- Отправьте нам письмо по факсу: **1-801-994-1082**
- Обратитесь через веб-сайт myuhc.com/CommunityPlan.



Дискриминация является нарушением закона. Компания соблюдает применимое федеральное законодательство о гражданских правах и не допускает дискриминации, ограничения людей или иного отношения к ним на основании расы, цвета кожи, национального происхождения, возраста, инвалидности, пола, сексуальной ориентации или гендерной идентичности.

Если вы считаете, что с нашей стороны были проявления дискриминации, вы можете направить претензию нашему координатору по гражданским правам (Civil Rights Coordinator).

По электронной почте: UHC_Civil_Rights@uhc.com

По почте: Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UT 84130

Если вам требуется помощь в подаче жалобы, позвоните по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**, с 8 а.м. до 5 р.м. с понедельника по пятницу.

Вы также можете подать жалобу в Министерство здравоохранения и социального обеспечения США (U.S. Department of Health and Human Services), Управление по гражданским правам (Office for Civil Rights) следующими способами:

Онлайн: <https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html>

Телефон: Бесплатный номер 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

По почте: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Ave SW, HHH Building, Room 509F
Washington, D.C. 20201

Мы предоставляем бесплатные вспомогательные средства и услуги людям с ограниченными возможностями, помогающие им общаться с нами, например:

- Услуги квалифицированных сурдопереводчиков
- Письменную информацию в других форматах (напечатанную крупным шрифтом, в форме аудиозаписи, в доступном электронном и других форматах)

Мы также предлагаем бесплатные услуги перевода людям, для которых английский язык не является основным, например:

- услуги квалифицированных устных переводчиков;
- информацию, напечатанную на других языках.

Если вам нужны эти услуги, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1-877-542-8997**, ТТУ **711**, с 8 а.м. до 5 р.м., с понедельника по пятницу.

Это уведомление доступно по адресу
<https://www.uhc.com/legal/nondiscrimination-and-language-assistance-notice>.

1-877-542-8997, TTY 711

English: ATTENTION: Translation and other language assistance services are available at no cost to you. If you need help, please call the number above.

Spanish: ATENCIÓN: La traducción y los servicios de asistencia de otros idiomas se encuentran disponibles sin costo alguno para usted. Si necesita ayuda, llame al número que se indica arriba.

Amharic: ማሳሰቢያ፡- የትርጉም እና ሌሎች የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ያለ ምንም ወጪ ማግኘት ይቻላል። እርዳታ ከፈለጉ እባክዎ ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።

Arabic: تنبيه: تتوفر خدمات الترجمة وخدمات المساعدة اللغوية الأخرى لك مجاناً. إذا كنت بحاجة إلى المساعدة، يرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Burmese: သတိမူရန်- သင့်အတွက် အခကြေးငွေ ကုန်ကျမှု မရှိဘဲ ဘာသာပြန်ဆိုခြင်းနှင့် အခြားသော ဘာသာစကား အကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူနိုင်ပါသည်။ အကူအညီလိုအပ်ပါက အထက်ပါဖုန်းနံပါတ်ကို ခေါ်ဆိုပါ။

Cambodian: យកចិត្តទុកដាក់៖ ការបកប្រែ និងសេវាជំនួយផ្នែកភាសាផ្សេងទៀត គឺអាចរកបានដោយឥតគិតថ្លៃសម្រាប់អ្នក។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ សូមហៅទូរសព្ទមកលេខខាងលើ។

Chinese: 注意：您可以免費獲得翻譯及其他語言協助服務。如果您需要協助，請致電上列電話號碼。

Korean: 참고: 번역 및 기타 언어 지원 서비스를 무료로 제공해 드립니다. 도움이 필요하시면 위에 명시된 번호로 전화해 주십시오.

Laotian: ເຊີນຊາບ: ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອໃນການແປພາສາ ແລະ ພາສາອື່ນໆໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ. ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ, ກະລຸນາໃບຫາເບີຂ້າງເທິງ.

Oromo: FUULEFFANNAA: Tajaajiloonni hiikkaa fi deeggarsa afaanii biroon kaffaltii tokko malee isiniif kennamu. Gargaarsa yoo barbaaddan, lakkoofsa armaan ol jiruun bilbilaa.

Persian: توجه: خدمات ترجمه و سایر کمک‌های زبانی به صورت رایگان در اختیار شما قرار دارد. اگر به کمک نیاز دارید، با شماره بالا تماس بگیرید.

Punjabi: ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਸੇ ਖਰਚ ਦੇ ਬਿਨਾਂ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉਪਰੋਕਤ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

Romanian: ATENȚIE: Sunt disponibile gratuit servicii de traducere și alte servicii de asistență lingvistică. Dacă aveți nevoie de ajutor, vă rugăm să apelați numărul de mai sus.

Russian: ВНИМАНИЕ! Услуги перевода, а также другие услуги языковой поддержки предоставляются бесплатно. Если вам требуется помощь, пожалуйста, позвоните по указанному выше номеру.

Somali: Turjumaada iyo adeegyada kale ee kaalmada luuqadda waxaad ku heleysaa lacag la'aan. Haddii aad u baahan tahay adigu caawimaad, fadlan wac lambarka kor kuqoran.

Swahili: ANGALIA: Tafsiri na huduma zingine za usaidizi wa lugha zinapatikana bila gharama kwako. Ikiwa unahitaji msaada, tafadhali piga simu kwa nambari iliyo hapo juu.

Tagalog: ATENSYON: Ang pagsasalin at iba pang mga serbisyong tulong sa wika ay magagamit mo nang walang bayad. Kung kailangan mo ng tulong, mangyaring tawagan ang numero sa itaas.

Tigrigna: አቋልቡ:- ናይ ትርጉምን ካልእ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ኣገልግሎታትን ብዘይ ዝኾነ ወጻኢታት ይወሃበኩም። ሓገዝ ምስ እትደልዩ በዚ ኣብ ላዕሊ ዘሉ ቁጽረ ደውሉ።

Ukrainian: УВАГА! Послуги перекладу та інші послуги мовної підтримки надаються вам безкоштовно. Якщо вам потрібна допомога, будь ласка, зателефонуйте за вказаним вище номером.

Vietnamese: CHÚ Ý: Dịch vụ dịch thuật và hỗ trợ ngôn ngữ khác được cung cấp cho quý vị miễn phí. Nếu quý vị cần trợ giúp, vui lòng gọi số ở trên.

Kosraean: MWE AHK KAHLWEMYE: Asr kahsruh in kas in lweng kuh luhngas e wacngihn molo nuh sum. Efihn kom enenuh kahsruh, nuhnakmuhnas pahngon numbu se sihmlac luhng nge.

Marshallese: KŌJJELĀ: Jipañ ko ikkijien ukook ilo peba im kajin ko jet rej belloko ilo ejjelok wōḡāān ñan eok. Ñe kwōj aikuj jipañ, jouj im kall e nōmba eo itulōñ.

Palauan: ATTENTION: Ngeseu er a oidel a tekoi me a bebil er a tekoi a ngar er ngii el diak el ocheraol. A lsekum kousbech a ngeseu, momekedong er tia el dengua el ngar er eou.

Pohnpeian: MEHN KAPEHSE: Sawas en kawehwe oh soangen sahpis teikan ohng ekei lokaia kak koda me ke sohte pain pwain. Mah ke anahne sawas, menlau eker nempe me sansal pah.

Chuukese: ESINESIN: Angangen chiaku me aninnis non kapasen fonu ese nifinifin mei kawor non an ese kamo ngonuk. Ika epwe wor chon anisuk, kose mochen kokkori ena nampa asan.

Yapese: MARANG'AG: Pilyeg e thin nge ayuw ko boch e sabethin e kubaaq ni dariy pulwon. Faanra bt'uf e ayuw rom, wenig ngom mu denguwa nag e pii numba ni baaray nga lang.

Важные номера телефонов и другая полезная информация

Экстренная помощь

911

Отдел обслуживания участников

1-877-542-8997, TTY 711

С понедельника по пятницу 8:00–17:00

Отдел здравоохранения штата Вашингтон

Отдел обслуживания клиентов: 1-800-562-3022

Стоматологическое обслуживание: 1-800-562-3022

Транспортные услуги: hca.wa.gov/transportation-help

Линии помощи в кризисных ситуациях

Доступны круглосуточно и без выходных

Округ King (Кинг)

1-866-427-4747

Округ Pierce (Пирс)

1-800-576-7764

Округа Island, San Juan, Snohomish, Skagit and Whatcom (Айленд, Сан-Хуан, Снохомиш, Скаджит и Уотком)

1-800-584-3578

Округа Clallam, Jefferson and Kitsap (Каллам, Джефферсон и Китсап)

1-888-910-0416

Округа Thurston and Mason (Терстон и Мейсон)

1-800-270-0041

Округа Cowlitz, Grays Harbor, Lewis, Pacific, Wahkiakum (Коулиц, Грейс-Харбор, Льюис, Пасифик и Вакиакум)

1-800-803-8833

Округа Asotin, Benton, Columbia, Franklin, Garfield, Kittitas, Walla Walla, Whitman, Yakima (Асотин, Бентон, Колумбия, Франклин, Гарфилд, Киттитас, Уолла Уолла, Уитмен и Якима)

1-888-544-9986

Округа Chelan, Douglas, Grant, Okanogan (Челан, Дуглас, Грант, Оканоган)

1-800-852-2923

Округа Clark, Klickitat and Skamania (Кларк, Кликитат и Скамания)

1-800-626-8137

Округа Adams, Ferry, Lincoln, Pend Oreille, Spokane, Stevens (Адамс, Ферри, Линкольн, Пенд-Орей, Спокан, Стивенс)

1-877-266-1818

Линия медсестер UnitedHealthcare NurseLine

Доступна круглосуточно и без выходных

1-877-543-3409, TTY 711

Горячая линия Teen Link

Подростки могут пообщаться с подростками с

18:00 до 22:00. 1-866-833-6546

Электронная почта: teenlink@crisisclinic.org веб-сайт teenlink.org

Национальная линия жизни по вопросам предотвращения суицида

Для получения круглосуточной немедленной помощи в случае кризисной ситуации в области психического здоровья или мыслей о суициде

Позвоните или отправьте сообщение на номер 988 988lifeline.org

Горячая линия Washington Recovery Help Line

Круглосуточная линия кризисного вмешательства и направления к специалистам по проблемам в связи со злоупотреблением психоактивными веществами, проблемам в связи с зависимостью от азартных игр или для получения поддержки в области поведенческого здоровья.

Адрес электронной почты: recovery@crisisclinic.org warecoveryhelpline.org

Горячая линия по вопросам расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами

1-855-780-5955

liveandworkwell.com/recovery

Горячая линия UnitedHealthcare по вопросам мошенничества и злоупотребления

1-844-359-7736

Отделение по расследованию и противодействию мошенничеству с программой медицинских страховок (Medicaid Fraud Control Unit) в штате Вашингтон

MFCUreferrals@atg.wa.gov

Washington Healthplanfinder

Для продления участия в плане, изменения адреса или номера телефона наберите номер 1-855-923-4633, TTY/TDD 1-855-627-9604

wahealthplanfinder.org



United
Healthcare®
Community Plan

