



HealthTalk

Ваш путь к улучшению здоровья



Что внутри

Пришло время сделать ежегодную прививку от гриппа. Узнайте, где это сделать, используя наш поисковик пунктов вакцинации от гриппа. Узнайте больше на стр. 2.

Продление участия в программе Medicaid

Сохраните покрытие

Участники программ Washington Apple Health (Medicaid) и Apple Health Expansion должны ежегодно продлевать свое страховое покрытие. Сотрудники Управления здравоохранения (HCA) штата Вашингтон свяжутся с вами и напомнят, когда придет время продлить покрытие.

Убедитесь в том, что они могут до вас дозвониться. Убедитесь в том, что у них есть ваш текущий адрес, адрес электронной почты и номер телефона.

Важно ответить на звонок/сообщение сотрудников HCA. Если вы этого не сделаете, вы рискуете потерять свое медицинское страховое покрытие.



Мы готовы помочь
Узнайте больше на сайте
uhc.com/staycovered.

Борьба с гриппом

Пришло время сделать ежегодную прививку от гриппа.

Важно каждый год делать прививку от гриппа.

Рекомендуется для всех в возрасте от 6 месяцев.

И вот 3 причины, почему:

1. Она защищает вас от заболевания гриппом.
2. Если вы все же заболите гриппом, ваши симптомы будут менее тяжелыми.
3. Она также защищает вашу семью от гриппа. Когда все делают прививку от гриппа, это затрудняет его распространение.



Сделайте прививку от гриппа уже сегодня. Для вас это абсолютно бесплатно. Воспользуйтесь нашим онлайн-инструментом, который упрощает запись на вакцинацию. Посетите сайт **myuhc.com/findflushot**.



Получение обслуживания

Вы и ваш врач: команда по лечению СДВГ у вашего ребенка

Если ваш ребенок только что начал принимать лекарственный препарат для лечения синдрома дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), важно в ближайшее время обратиться к врачу — обычно в течение 14 дней. Так врач сможет определить эффективность лекарственного препарата и наличие каких-либо проблем.

Во время визита последующего наблюдения будьте готовы обсудить:

- любые изменения, которые вы заметили в поведении своего ребенка;
- любые побочные эффекты, такие как проблемы со сном или недомогание;
- поведение ребенка дома или в школе;
- изменения в аппетита или режима сна ребенка.

Эти визиты помогают убедиться в том, что ваш ребенок получает надлежащее лечение. Ваши наблюдения помогают врачу сделать оптимальный выбор для вашего ребенка. Всегда открыто разговаривайте с врачом и задавайте вопросы, если вас что-то беспокоит.

Скрининг на рак молочной железы

Скрининг на рак молочной железы означает осмотр молочных желез женщины на наличие рака до появления таких признаков заболевания, как уплотнения. Скрининг на рак молочной железы не сможет предотвратить рак молочной железы, но поможет обнаружить рак на ранней стадии, когда он легче поддается лечению. Скрининг рекомендован женщинам в возрасте от 40 до 74 лет¹. Поговорите со своим основным лечащим врачом о том, какие скрининговые тесты на рак молочной железы подходят вам и когда вам их следует проходить.

Стоит отказаться от курения

Большинство людей знают, что курение опасно для здоровья. Но знаете ли вы, что курение сигарет становится причиной почти каждой пятой смерти в США ежегодно²?

Хорошая новость заключается в том, что отказ от курения улучшает здоровье, снижает риск развития 12 типов рака и может продлить жизнь на целых 10 лет³.

Бросить курить сложно, но вы можете получить необходимые инструменты и поддержку.

Советы, которые помогут вам бросить курить:

- составьте список причин для отказа от курения;
- выберите дату отказа от курения и сообщите об этом всем друзьям и членам семьи;
- избавьтесь от сигарет и зажигалок;
- попросите людей не курить рядом с вами;
- используйте никотинзаместительные средства, например пластыри или жевательную резинку.

Для получения дополнительной информации позвоните специалистам программы Quit for Life по телефону **1-866-QUIT-4-Life (1-866-784-8454)** или посетите сайт **myquitforlife.com/uhcwa**.



Контроль артериального давления

Артериальное давление — показатель того, насколько сильно кровь давит на стенки артерий. Оно повышается и снижается в течение дня. Но если артериальное давление часто остается на уровне 130/80 или выше, это может означать, что у вас высокое артериальное давление, или гипертензия.

Это состояние нужно воспринимать серьезно, потому что она может привести к таким проблемам, как инфаркт миокарда, инсульты, заболевания почек и даже потеря зрения. Важно знать свои показатели артериального давления и регулярно посещать основного лечащего врача (PCP). Вместе вы сможете составить план контроля артериального давления.

¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

³cdc.gov/tobacco/about/benefits-of-quitting

Ваш ребенок может подвергаться воздействию свинца

Простой анализ может защитить вашего ребенка

Дети могут подвергаться воздействию свинца различными способами, в том числе через краску, игрушки и почву. Воздействие свинца может повлиять на рост и развитие ребенка. Единственный способ узнать, подвергался ли ваш ребенок воздействию свинца, — сделать анализ крови. Все дети, принимающие участие в программе Apple Health, должны сдать анализ к 2 годам или к 6 годам, если они никогда ранее его не сдавали.



**Запланировать визит
к врачу вашего ребенка**

Принять участие

Хотите присоединиться к нашему консультативному совету членов сообщества Community and Member Advisory Council?

Внесите свой вклад в повышение качества обслуживания и обеспечение равенства в сфере здравоохранения для участников программы. Заседания Совета проводятся четыре раза в год. Места в Совете ограничены — пишите нам как можно скорее по адресу эл. почты uhc_communitywa@uhc.com.

Найдите все, что вам нужно

Вот где можно найти информацию о ваших преимуществах и покрытии по программе Apple Health:

Участники программы Apple Health (Medicaid) — [UHCCP.com/wa/imc](https://uhccp.com/wa/imc)

Участники программы Apple Health Expansion — [UHCCP.com/wa/ahe](https://uhccp.com/wa/ahe)

Вы также можете посетить наш сайт только для участников myuhc.com/communityplan или войти в приложение **UnitedHealthcare**.

Используя эти ресурсы, вы всегда будете знать, где найти документы о вашей программе страхования здоровья. Там также есть следующие инструменты

Справочник участника — подробная информация о вашем покрытии с описанием преимуществ по программе Apple Health и о том, как получить медицинскую и психиатрическую медицинскую помощь.

Каталог поставщиков — список поставщиков медицинских услуг и услуг по охране психического здоровья в нашей сети UnitedHealthcare, которые находятся рядом с вами.

Список предпочтительных препаратов (PDL) — список препаратов, покрываемых для соответствующих критериям участников программы Apple Health.

Оценка рисков для здоровья — опрос, который помогает нам лучше понять ваши потребности в медицинской помощи, чтобы предоставлять вам необходимую помощь.

Предварительные распоряжения и предписания врачей по искусственному поддержанию жизненных функций (POLST) — информация о наших политиках в отношении этих юридических документов. В предварительных распоряжениях изложены ваши пожелания относительно медицинской помощи и психиатрической помощи в будущем, если ваше состояние здоровья не позволит вам принимать решения о своем лечении. POLST создается совместно с вашим лечащим врачом и представляет собой план с учетом ваших пожеланий по уходу на терминальной стадии болезни.

Права и обязанности участника — список ваших прав и обязанностей как участника программы Apple Health.

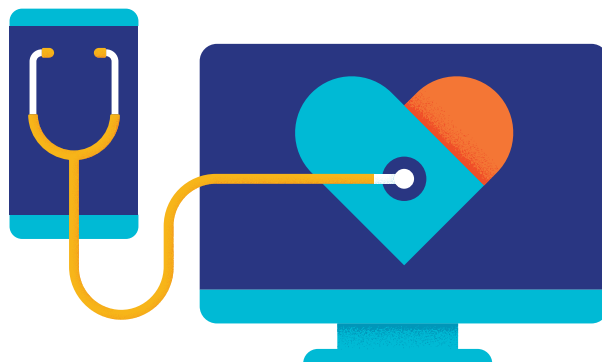
Жалобы и апелляции — информация о том, как подать жалобу или апелляцию.

Практические рекомендации — список научно обоснованных клинических рекомендаций, которые помогают врачам при принятии решений о соответствующей медицинской помощи.

Дополнительные важные ресурсы программы страхования здоровья

Уведомление о политике конфиденциальности — политика, в которой описывается, как мы собираем, используем, передаем и защищаем ваши персональные данные на сайте uhc.com/privacy.

Уведомление о недопущении дискриминации/Уведомление о доступности — наше обязательство не допускать дискриминации и предоставлять доступ к языковой помощи и альтернативным форматам, доступным на сайте uhc.com/legal.



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:

Скачайте в App Store® или Google Play™

Веб-сайт для участников:

myuhc.com/communityplan

Отдел обслуживания участников:

1-877-542-8997, 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.

NurseLine: 1-877-543-3409, телетайп **711**

Получайте бесплатные консультации медсестры 24 часа в сутки, 7 дней в неделю.

UHC Doctor Chat:

свяжитесь с врачами первичного звена (Primary Care Providers, PCP) за считанные секунды в приложении UHC Doctor Chat. PCP доступны круглосуточно и без выходных, и готовы ответить на любые ваши вопросы, как серьезные, так и незначительные. Скачайте приложение UHC Doctor Chat или посетите сайт **UHCDoctorChat.com**.

Quit For Life: 1-866-784-8454, телетайп **711**

myquitforlife.com/uhcwa

Получите бесплатную помощь с отказом от курения.

Транспортировка: 1-877-542-8997,

телетайп **711** Позвоните в Отдел обслуживания участников, чтобы узнать о льготах на перевозку, предоставляемых Отделом здравоохранения штата Вашингтон (Health Care Authority, HCA). С перечнем агентов, которые могут организовать перевозку, можно ознакомиться на сайте **hca.wa.gov/transportation-help**

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.

Ведение пациентов:

1-877-542-8997, телетайп **711**

Участники программы с хроническими заболеваниями и сложными медицинскими потребностями могут получать помощь по телефону, в виде визитов на дом, медицинского обучения, рекомендаций по использованию ресурсов сообщества, напоминаний о назначенных встречах, помощи с организацией поездок и т. д.

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.

Приложение Self Care от AbleTo:

ableto.com/begin

Это приложение Self Care предоставляет вам бесплатно инструменты для решения проблем с эмоциональным здоровьем, такие как медитации, дыхательные упражнения, видеоролики и многое другое.

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.



**United
Healthcare®**
Community Plan

Notice of nondiscrimination

Our Companies comply with applicable civil rights laws and do not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

Optum Civil Rights Coordinator
1 Optum Circle
Eden Prairie, MN 55344
Optum_Civil_Rights@Optum.com

If you need help filing a complaint, call Enrollee Services at **1-877-542-8997, TTY 711, 8 a.m.–5 p.m., Monday–Friday.**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Phone: **1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**

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

Complaint forms are available at: **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.**

This notice is available at: **<https://www.uhc.com/nondiscrimination-med>**
<https://www.optum.com/en/language-assistance-nondiscrimination.html>

Notice of availability of language assistance services and alternate formats

ATTENTION: Free language assistance services and free communications in other formats, such as large print, are available to you. Call Enrollee Services 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso a servicios gratuitos de asistencia lingüística y a materiales gratuitos en otros formatos, como letra grande. Llame a Servicios para Afiliados al 1-877-542-8997, TTY 711.

ማሳሰቢያ፡- አማርኛ (Amharic) የሚናገሩ ከሆነ ነፃ የቋንቋ እርዳታ አገልግሎቶች እና በሌሎች ቅርጸቶች የሚቀርቡ እንደ ትልቅ ህትመት ያሉ ነፃ የመገናኛ ዘዴዎች ለእርስዎ ቀርበዋል። ለተመዝጋቢ አገልግሎቶች በስልክ ቁጥር 1-877-542-8997፣ TTY 711 መደወል ይችላሉ።

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic) ، فتوجد هناك خدمات مساعدة لغوية مجاناً ورسائل مجانية بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة. اتصل بخدمات المسجلين على الرقم 1-877-542-8997، الهاتف النصي 711.

သတိမူရန်- သင်သည် **မြန်မာ (Burmese)** စကားပြောပါက၊ အခမဲ့ ဘာသာစကားအကူအညီ ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် စာအုပ်စာစောင်ကဲ့သို့သော အခြားဖော်မတ်များဖြင့် အခမဲ့ဆက်သွယ်ရေးဝန်ဆောင်မှုများကို သင်ရရှိနိုင်ပါသည်။ စာရင်းသွင်းသူဝန်ဆောင်မှုများ 1-877-542-8997၊ TTY 711 ကိုခေါ်ဆိုပါ။

សម្គាល់: ប្រសិនបើអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ (Khmer) នោះសេវាជំនួយផ្នែកភាសាដោយឥតគិតថ្លៃនិងការប្រាស្រ័យ ទាក់ទងដោយឥតគិតថ្លៃជាទម្រង់ផ្សេងទៀត ដូចជាការបោះពុម្ពអក្សរធំៗ គឺមានផ្តល់ជូនដល់អ្នក។ ទូរសព្ទទៅផ្នែកសេវាកម្ម សម្រាប់អ្នកចុះឈ្មោះ តាមលេខ**1-877-542-8997, TTY711**។

注意：如果您說中文 (Traditional Chinese) ，免費語言協助服務和其他格式（例如大字版）的免費通訊可提供給您。致電投保人服務 1-877-542-8997 ，聽障專線 (TTY) 711 。

참고: 귀하가 **한국어(Korean)**를 구사하시는 경우, 무료 언어 지원 서비스와 다른 형식의 무료 커뮤니케이션(예: 큰 활자체로 된 정보)을 이용하실 수 있습니다. 1-877-542-8997, TTY 711번으로 가입자 서비스에 전화하십시오.

ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າ **ພາສາລາວ (Lao)**, ພວກເຮົາມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໃຫ້ທ່ານພຣີ ແລະ ມີການສື່ສານໃນ ຮູບແບບອື່ນໃຫ້ພຣີ, ເຊັ່ນ ເປັນຕົວໃຫຍ່, ແລະ ມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ທ່ານພຣີ. ໂທຫາໝວຍບໍລິການວົງທະບຽນ ທີ່ ໝາຍເລກໂທລະສັບ 1-877-542-8997, TTY711.

FUULEFFANNAA: Afaan **oromoo (Oromo)** dubbattu yoo ta'e, tajaajiloonni gargaarsa afaanii bilisaa fi ergaawwan/koominikeeshiniin bilisaa bifa birootiin, kan akka barruu guddaa maxxanfameetiin ni argattu. Tajaajila namoota galmaa'aniif kennamu argachuuf 1-877-542-8997 irratti bilbilaa, Tajaajila Bilbila Barreeffamaaf (TTY) 711 fayyadamaa.

توجه: اگر بہ فارسی (Farsi) صحبت نمی کنید، خدمات کمکی زبان رایگان و مطالب رایگان در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، برای شما فراهم است. با شماره خدمات ثبتنام شدگان 1-877-542-8997، TTY 711 تماس بگیرید.

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi) ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁਫਤ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫਤ ਸੰਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਿੰਟ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਨਾਮਾਂਕਣ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ 1-877-542-8997, TTY 711 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ATENȚIE: Dacă vorbiți limba **română (Romanian)**, aveți la dispoziție servicii de asistență lingvistică gratuită și opțiuni de comunicare gratuite într-un alt format, precum text cu caractere mari. Apelați serviciul pentru persoanele înscrise: 1-877-542-8997, TTY 711.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите **по русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните в службу поддержки клиентов 1-877-542-8997, TTY 711.

DIGNIIN: Haddii aad ku hadasho **Af soomaaliga (Somali)**, taageero luuqadeed oo lacag la'aan ah iyo wadaxiriir bilaash ah oo ku baxaya qaabab kale, sida far waaweyn, ayaa kuu diyaar ah. Ka wac adeegyada diiwaangashanaha 1-877-542-8997, TTY 711.

KUMBUSHO: Ikiwa unazungumza **Kiswahili (Swahili)**, huduma za usaidizi wa lugha bila malipo na mawasiliano bila malipo katika miundo mingine, kama vile maandishi makubwa, zinapatikana kwako. Piga simu kwa huduma za wanaojiandikisha kwa nambari 1-877-542-8997, TTY 711.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog (Tagalog)**, may makukuha kang mga serbisyong libreng tulong sa wika at mga libreng komunikasyon sa mga ibang anyo, tulad ng malaking print. Tumawag sa mga serbisyo sa nag-enroll 1-877-542-8997, TTY 711.

አቋል፡- ትግርኛ (Tigrigna) ትዛረብ እንተኾንካ፡ ናጻ አገልግሎት ሓገዝ ቋንቋን ብኻልእ ቅርጺ፡ ከም ዓቢ ፊደል ዝኣመሰሉ ዝተዳለዉ ናጻ ርክባትን ከትረከብ ትኻእል ኢኻ። ንኣገልግሎት ተመዝገብቲ ብሲቁ 1-877-542-8997, TTY 711 ደውሉ።

УВАГА! Якщо ви розмовляєте **українською (Ukrainian)**, вам доступні безкоштовні послуги перекладачів та безкоштовні матеріали в інших форматах, наприклад, надруковані великим шрифтом. З питань щодо послуг для учасників звертайтеся за телефоном 1-877-542-8997, TTY 711.

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được cung cấp dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các hình thức truyền đạt khác miễn phí, chẳng hạn như chữ in lớn. Vui lòng gọi cho bộ phận dịch vụ ghi danh theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

MWE AHKKAHLWEMYE: Kom fin kahs **Kosrae (Kosraean)**, oasr kahsruh nuhke kahs kuh sramsram ke ohiyac sahyac, nuhke sim luhlahp, oasr nuh sum. Pahngon kasruh nuh sin mwet wi 1-877-542-8997, TTY 711.

KŌJELLA: Ñe kwōj kenono **Kajin Majol (Marshallese)**, ewōr jibañ in ukok ejellok wonnen im wāween ko jet kwōmaron bōk melele ejellok wonnen, einwōt ilo jeje ko relab, kein roñjak ko kwōmaron kōjerbal. Kall e jikin eo ej jibañ armej ro rar kadeloñ ettaer ilo 1-877-542-8997, TTY 711.

SUBED: A lsekum e ke melekeoi a tekoi er a **Belau (Palawan)**, e ng ngar er ngii a tada el ngeso el kirel a kuk bebil er a teletelel a omelekoi el kirem, el ua meklou el llechukl. Momekedong er a obis lounge Rachel er a dengua el 1-877-542-8997, TTY 711.

PAKAIR: Mah ke kin lokaiahn **Pohnpei (Pohnpeian)**, mie sawas en sahpis en lokaia me sohte isepe oh mehn kapehse ni soangen mwohmw kei, me duwehte inting lapala, me kak kohda ohng kowe. Eker wasahn sahpis en kileledi ni 1-877-542-8997, TTY 711.

ESINESIN: Ika en mi fos non **Fosun Chuuk (Chuukese)**, mi kawor aninisin awewe non fosun fonuwomw me pwan non ekoch nikinikin porous, awewe ren watten mesen mak, mi kawor ngonuk ese kamo. Kekeru ewe aninisin amasow ren 1-877-542-8997, TTY 711.

MARNGAG: Fanra gama thin nu **Waab (Yapese)**, bay boch e ayuw ni dariy pulwon maku bay boch e yol nib ga ni ra pi e ayuw. Gra telephone nag e re numba ney 1-877-542-8997, TTY 711.