



HealthTalk

Ваша подорож до кращого здоров'я



Що всередині

Настав час зробити щорічне щеплення від грипу. Дізнайтеся, де його зробити, за допомогою нашого пошуковика місця, де можна зробити щеплення від грипу. Дізнайтеся більше на сторінці 2.

Продовження участі у програмі Medicaid

Не втрачайте покриття

Учасники програм Washington Apple Health (Medicaid) та Apple Health Expansion мають щорічно продовжувати своє страхове покриття. Управління охорони здоров'я (НСА) штату Вашингтон зв'яжеться з вами та нагадає, коли настане час продовжити покриття.

Переконайтеся, що НСА може до вас додзвонитися. Переконайтеся, що у них є ваша поточна адреса, адреса електронної пошти та номер телефону.

Важливо відповісти, коли НСА буде зв'язуватися з вами. Якщо ви цього не зробите, ви ризикуєте втратити своє медичне страхування.



Ми готові допомогти
Дізнайтеся більше за адресою
uhc.com/staycovered.

Боротьба з грипом

Настав час зробити щорічне щеплення від грипу

Важливо щороку робити щеплення від грипу. Рекомендується для всіх у віці 6 місяців і старше. Ось 3 причини, чому:

1. Воно захищає вас від захворювання на грип.
2. Якщо ви все ж захворієте на грип, ваші симптоми будуть менш тяжкими.
3. Воно також захищає вашу сім'ю від грипу. Коли всі роблять щеплення від грипу, це ускладнює його поширення.



Зробіть щеплення від грипу вже сьогодні. Для вас це абсолютно безкоштовно. Скористайтесь нашим онлайн-інструментом, який полегшує запис на нього. Відвідайте вебсайт за адресою myuhc.com/findflushot.



Отримання

Ви та ваш лікар: Група з лікування СДУГ у вашої дитини

Якщо ваша дитина щойно почала приймати лікарський препарат для лікування синдрому дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ), важливо незабаром звернутися до лікаря — зазвичай протягом 14 днів. Це допоможе лікарю визначити, чи діє лікарський препарат, і чи є якісь проблеми.

Під час візиту подальшого спостереження будьте готові обговорити:

- будь-які зміни, які ви помітили у поведінці дитини;
- будь-які побічні ефекти, такі як проблеми зі сном або погане самопочуття;
- як Ваша дитина поводить себе вдома або в школі;
- зміни в тому, скільки ваша дитина їсть чи спить.

Ці візити допомагають переконатися, що ваша дитина отримує належне лікування. Поділившись тим, що ви помітили, ви допомагаєте лікарю зробити найкращий вибір для вашої дитини. Завжди відкрито говоріть з лікарем і ставте запитання, якщо вас щось непокоїть.

Скринінг на рак молочної залози

Скринінг на рак молочної залози означає огляд молочних залоз жінки на наявність раку до появи ознак захворювання, таких як ущільнення. Скринінг на рак молочної залози не може запобігти раку молочної залози, але може допомогти виявити його на ранній стадії, коли його легше лікувати. Скринінг рекомендується для жінок віком від 40 до 74 років¹ Поговоріть зі своїм сімейним лікарем про те, які скринінгові тести на рак молочної залози вам підходять, і коли вам їх слід проходити.

Відмова від куріння того варта

Більшість людей знають, що куріння небезпечне. Але чи знаєте ви, що куріння сигарет стає причиною майже кожної п'ятої смерті у США щорічно?²

Гарна новина полягає в тому, що відмова від куріння покращує здоров'я, знижує ризик розвитку 12 видів раку та може продовжити життя на цілих 10 років.³

Навіть якщо кинути курити складно, ви можете отримати інструменти та підтримку, яка допоможе вам у цьому.

Поради, які допоможуть вам кинути курити:

- складіть список причин відмовитися від куріння;
- виберіть дату відмови від куріння та розкажіть про це всім своїм друзям та членам сім'ї;
- позбавтеся сигарет і запальничок;
- попросіть людей не курити навколо вас;
- використовуйте нікотинозамісні засоби, такі як пластирі або жувальну гумку.

Щоб отримати додаткову інформацію, зателефонуйте на гарячу лінію Quit for Life за номером

1-866-QUIT-4-Life (1-866-784-8454)

або відвідайте вебсайт за адресою **myquitforlife.com/uhcwa**.



Контроль вашого артеріального тиску

Артеріальний тиск — це те, наскільки сильно кров тисне на стінки артерій. Він підвищується та знижується протягом дня. Але якщо він часто залишається на рівні 130/80 або вище, це може означати, що у Вас підвищений артеріальний тиск, який також називають гіпертензією.

Це потрібно серйозно сприймати, оскільки це може призвести до таких проблем, як інфаркт міокарда, інсульт, проблеми з нирками та навіть втрата зору. Важливо знати ваші показники артеріального тиску та регулярно відвідувати свого сімейного лікаря (PCP). Разом ви можете скласти план контролю артеріального тиску.

¹cdc.gov/breast-cancer/screening/

²cdc.gov/tobacco/about

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

Ваша дитина може піддаватися впливу свинцю

Простий аналіз може захистити вашу дитину

Діти можуть піддаватися впливу свинцю різноманітними способами, включаючи фарбу, іграшки та ґрунт. Вплив свинцю може вплинути на зростання та розвиток дитини. Єдиний спосіб дізнатися, чи ваша дитина зазнала впливу свинцю, — це аналіз крові. Усі діти, які беруть участь у програмі Apple Health, повинні здати аналіз до 2 років або до 6 років, якщо вони ніколи раніше не здавали його.



**Запланувати візит
до лікаря вашої дитини**



Взяти участь

Вам цікаво долучитися до нашої консультаційної Ради учасників і членів спільноти?

Зробіть свій внесок у покращення якості медичної допомоги й забезпечення рівноправності у сфері охорони здоров'я для наших учасників. Рада засідає чотири рази на рік. Кількість місць у Раді обмежена — якомога швидше надішліть нам листа на електронну адресу uhc_communitywa@uhc.com.

Знайдіть те, що вам потрібно

Ось де знайти інформацію про ваші бенефіти та покриття за програмою Apple Health:

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

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

Ви також можете увійти на наш сайт, призначений лише для учасників, за адресою myuhc.com/communityplan або використати застосунок **UnitedHealthcare**.

Використовуючи ці ресурси, ви завжди знатимете, де знайти документи про ваш план медичного страхування. Ось що ще ви знайдете:

Довідник учасника — детальна інформація про ваше покриття з бенефітами за програмою Apple Health і про те, як тримати медичну та психіатричну медичну допомогу.

Каталог постачальників — список постачальників медичних послуг та послуг з охорони психічного здоров'я у нашій мережі UnitedHealthcare, які знаходяться поряд з вами.

Перелік препаратів, яким надається перевага (PDL) — перелік лікарських препаратів, які покриваються для учасників програми Apple Health, які відповідають критеріям.

Оцінка ризиків для здоров'я — це опитування, яке допомагає нам краще зрозуміти ваші потреби у медичній допомозі, щоб надати вам необхідну допомогу.

Попередні розпорядження та накази лікарів щодо штучної підтримки життєвих функцій (POLST) — інформація про наші політики щодо цих юридичних документів. У попередніх розпорядженнях викладено ваші побажання щодо медичної допомоги та психіатричної медичної допомоги у майбутньому, якщо ви станете надто хворі, щоб приймати рішення щодо свого лікування. POLST створюється з вашим лікарем і є планом щодо ваших побажань щодо догляду в термінальній стадії хвороби.

Права та обов'язки учасника — перелік ваших прав та обов'язків як учасника програми Apple Health.

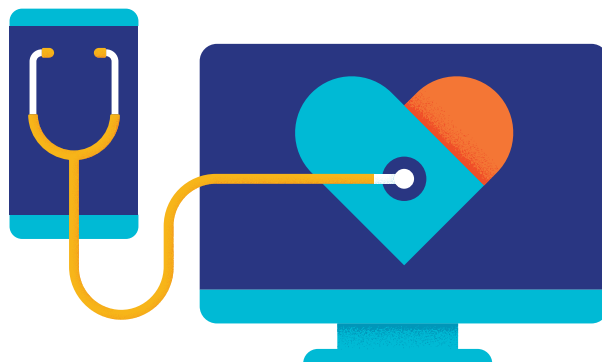
Скарги та апеляції — інформація про те, як подати скаргу або апеляцію.

Практичні рекомендації — перелік науково обґрунтованих клінічних рекомендацій, які допомагають лікарям при прийнятті рішень щодо відповідної медичної допомоги.

Додаткові важливі ресурси плану медичного страхування:

Повідомлення про правила конфіденційності — політика який описує, як ми збираємо, використовуємо, передаємо та захищаємо ваші наявні персональні дані на вебсайті за адресою uhc.com/privacy.

Повідомлення про недопущення дискримінації / Повідомлення про доступність — наше зобов'язання не допускати дискримінації та надавати доступ до мовної допомоги та альтернативам форматам, доступним на вебсайті за адресою uhc.com/legal.



Ми завжди готові допомогти

Доступ до плану цілодобово і без вихідних

Отримайте необхідну інформацію та підтримку у будь-який час та в будь-якому місці.

Застосунок UnitedHealthcare:

Завантажте в App Store® або Google Play™

Наш вебсайт для учасників:

myuhc.com/communityplan

Відділ обслуговування учасників:

1-877-542-8997, ТТУ 711

Звертайтеся зі своїми запитаннями та проблемами. Знаходьте медичних працівників або центри невідкладної допомоги, ставте запитання про пільги або отримуйте допомогу щодо запису на прийом у лікаря будь-якою мовою.

Служба консультацій із медсестрою NurseLine:

1-877-543-3409, ТТУ 711

Отримуйте безкоштовні консультації медсестри 24 години на добу, 7 днів на тиждень.

Застосунок UHC Doctor Chat:

Зв'яжіться з сімейними лікарями (Primary Care Providers, PCP) за лічені секунди в застосунку UHC Doctor Chat. PCP доступні цілодобово та без вихідних, і можуть відповісти на будь-які запитання. Завантажте застосунок UHC Doctor Chat або дізнайтеся більше на вебсайті **UHCDoctorChat.com**.

Програма Quit For Life: 1-866-784-8454, ТТУ 711

myquitforlife.com/uhcwa

Отримуйте безкоштовну допомогу у відмові від куріння.

Перевезення: 1-877-542-8997, ТТУ 711

Зателефонуйте до відділу обслуговування учасників, щоб дізнатися про пільги на поїздки, що надаються Відділом охорони здоров'я штату Вашингтон (Washington Health Care Authority, HCA). Перелік агентів, які можуть організувати поїздки, можна знайти на вебсайті **hca.wa.gov/transportation-help**

Healthy First Steps®:

1-800-599-5985, ТТУ 711 uhchealthyfirststeps.com

Отримуйте підтримку протягом усієї вагітності.

Ведення пацієнтів: 1-877-542-8997, ТТУ 711

Учасники програми з хронічними захворюваннями й комплексними медичними потребами можуть отримувати допомогу за допомогою телефонних дзвінків, візитів додому, медичного навчання, направлень щодо використання ресурсів спільноти, нагадувань про призначені зустрічі, допомоги в організації поїздок і багато чого іншого.

Live and Work Well: liveandworkwell.com

Знаходьте статті, інструменти для самопомоги, турботливих лікарів, а також ресурси, що висвітлюють теми психічного здоров'я та вживання психоактивних речовин.

Assurance Wireless:

assurancewireless.com/buhc

Отримуйте 4,5 ГБ високошвидкісних даних, 3000 хвилин для розмов і необмежену кількість SMS-повідомлень щомісяця. А також можливість придбати телефон за \$20.

Застосунок Self Care від компанії AbleTo:

ableto.com/begin

Цей застосунок Self Care надає вам безкоштовно інструменти для вирішення проблем із емоційним здоров'ям, такі як медитації, дихальні вправи, відеоролики та багато іншого.

Community Resources:

uhc.care/HTCommConnector

У UnitedHealthcare Community Resources є програми, які можуть допомогти вам із їжею, житлом, оплатою комунальних послуг та іншим за зниженими цінами або безкоштовно. Знайдіть допомогу у вашому регіоні.

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 ເປັນຕົ້ນຟິມໃຫຍ່, 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.