



# HealthTALK

ЛЕТО 2019

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Знаете ли вы?

Согласно данным Системы центров контроля и профилактики заболеваний, лишь половина взрослого населения США отвечает рекомендациям о состоянии здоровья для аэробных физических упражнений. Этим летом вы можете сделать первый шаг навстречу здоровому образу жизни, занявшись прогулками, танцами, плаванием и многими другими полезными мероприятиями.



## Солнечные деньки.

### Берегите здоровье летом.

Лето — отличная пора для детских игр и забав на улице. Но важно помнить, что солнечные лучи могут навредить вашему здоровью. Вот несколько советов о том, как защитить себя и своих детей жарким летом:



- **Используйте солнцезащитный крем.** Солнцезащитный фактор крема должен быть от 15 и выше. Обильно нанесите крем за 30 минут до прогулки. Удостоверьтесь, что крем предназначен для защиты от широкого спектра излучения. Это означает, что он должен защищать от ультрафиолетовых лучей спектра А и спектра В.
- **Носите солнцезащитные очки.** Очки защитят ваши глаза от УФ-излучения. Если не позаботиться о здоровье глаз, это может сказаться на зрении в будущем.
- **Носите головной убор.** Он должен защищать от солнца лицо, уши, макушку и шею ребенка.
- **Не забывайте про время.** Старайтесь выходить на прогулку ранним утром или поздним днем. В это время суток лучи солнца не настолько сильные.

# Помощь уже здесь.

## Получите поддержку в борьбе с алкоголем и наркотиками.

Медицинская помощь при злоупотреблении психоактивными веществами может сделать жизнь лучше. Помогите себе и близким — проконсультируйтесь с врачом, медсестрой или специалистом. Начать выздоровление можно так:

- Как можно скорее обратитесь за помощью.
- Принимайте активное участие в выздоровлении. Не пропускайте приемы у врача. Задавайте вопросы.
- Подберите подходящую программу. На выбор доступно много разных видов помощи. Убедитесь, что выбранная программа подходит именно вам.
- Попросите о помощи семью и близких. Не оставайтесь с проблемами наедине. Пусть люди вокруг станут вашими помощниками.
- Станьте участником группы поддержки. Разговоры с теми, кто уже прошел через подобные испытания, делают дорогу легче. Встречи могут проходить как через Интернет, так и лично.



**Узнайте больше.** Чтобы получить информацию о том, где найти помощь при злоупотреблении психоактивными веществами и душевных заболеваниях, посетите веб-сайт **LiveAndWorkWell.com**.

## О, детка!

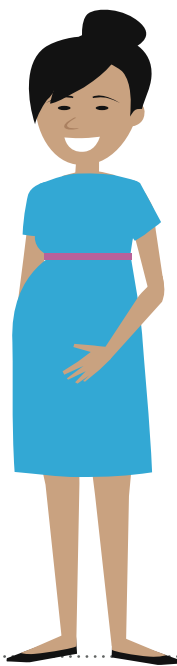
Знаете ли вы, что без надлежащего ухода в период беременности вероятность того, что ребенок родится слишком маленьким, возрастает в 3 раза?

Если вы беременны, важно получать своевременный и регулярный медицинский уход. Это поможет сохранить здоровье вам и вашему ребенку. При каждом посещении у вас проверят вес, давление и сделают анализ мочи. Вы услышите, как бьется сердце вашего ребенка. Проверки помогут обнаружить возможные проблемы заранее.

Обратитесь к вашему поставщику медицинских услуг сразу же после начала беременности. Запишитесь на первый прием до 12-недельного срока. Затем первые 6 месяцев посещайте врача ежемесячно. На 7-м и 8-м месяце консультируйтесь с врачом каждые 2 недели. На последнем месяце ходите на прием каждую неделю.



**Сделайте первый шаг.** В плане UnitedHealthcare Community Plan предусмотрена программа для беременных женщин. Она называется Healthy First Steps®. По ней вы получите полезную информацию и помощь. Присоединиться к программе могут все беременные женщины. Чтобы узнать больше, позвоните по номеру **1-800-599-5985, телетайп 711**.



## Инсульт или нет?

Инсульт возникает в том случае, когда в мозге происходит разрыв или блокирование кровеносного сосуда. В зависимости от того, какие части мозга оказались затронуты и сколько времени прошло до оказания помощи, лица, пережившие инсульт, могут столкнуться с нарушениями здоровья разной степени тяжести.

### Симптомы.

Знание симптомов инсульта поможет быстрее получить медицинскую помощь. К симптомам относятся неожиданные:

- Онемение или слабость мышц лица, руки или ноги.
- Дезориентация, трудности в понимании и попытках говорить.
- Нарушение зрения в одном или обоих глазах.
- Трудности при ходьбе и удержании баланса.
- Сильная головная боль.
- Сонливость.
- Тошнота и рвота.

### Признаки.

Чтобы проверить, присутствуют ли у кого-то вышеперечисленные симптомы, существуют три простых действия. При инсульте человек может испытывать затруднения с тем, чтобы:

- Улыбнуться.
- Поднять вверх обе руки.
- Внятно произнести простое предложение.



### Действуйте без промедления.

При первых признаках возможного инсульта звоните в **911**. Жизненно важно оказать быструю помощь.

# Знайте свои показатели.

## Важно контролировать кровяное давление.

У каждого третьего взрослого человека в США наблюдается повышенное кровяное давление. И лишь половина из них принимает меры по поддержанию давления в норме. Высокое кровяное давление также называется гипертонией. Согласно последним данным, первая стадия гипертонии начинается с показателя давления 130/80 и выше.

У высокого кровяного давления обычно нет симптомов, но поскольку оно может привести к серьезным заболеваниям, важно вовремя получить медицинскую помощь.

- Ограничьте потребление соли до 1500 мг в день.
- Питайтесь здоровой пищей и ешьте больше овощей и фруктов.
- Не употребляйте больше 1 алкогольного напитка в день для женщин и 2 напитков (или меньше) для мужчин.
- Следите за своим весом.
- Ведите активный образ жизни. Совершайте быстрые 10-минутные прогулки 3 раза в день, 5 дней в неделю. Перед тем как начать заниматься спортивными упражнениями, проконсультируйтесь с поставщиком медицинских услуг.
- Не курите.
- Не допускайте эмоциональных перегрузок.



## Здоровый рост.

Очень важно планировать с вашим поставщиком медицинских услуг своевременные проверки здоровья ребенка. Такие проверки могут называться по-разному: ранние и периодические осмотры, посещения для обследования, диагностики и лечения. По мере роста детям следует регулярно проверяться у врача, чтобы избежать проблем со здоровьем. Также им следует проходить обследования на содержание свинца, проверку слуха и общий осмотр, чтобы обеспечить нормальное развитие.

### Обследование на содержание свинца.

Свинец часто содержится в трубах и краске в старых домах. Если ребенок вдохнет или проглотит частицы свинца, возникнет опасность отравления. Отравление свинцом может вызвать задержку роста и развития. Специалисты рекомендуют проходить обследование на содержание свинца в возрасте 1 и 2 лет. Для этого понадобится взять на анализ несколько капель крови.

### Проверка слуха.

Эта проверка покажет, нет ли у вашего ребенка проблем со слухом. Проверка слуха — безболезненная процедура. Такие проверки следует проводить не позднее чем в возрасте 1 месяца. Если ваш ребенок не прошел проверку, понадобится записаться на полную проверку слуха, когда ему исполнится 3 месяца.

### Проверка развития.

Подобные проверки служат для того, чтобы убедиться, что развитие ребенка проходит без отклонений. Вам нужно будет ответить на несколько вопросов о ребенке, либо ребенку понадобится пройти небольшой тест. Эта проверка покажет, как ваш ребенок развивается в следующих областях:

- Движение.
- Язык.
- Поведение.
- Мышление.
- Эмоции.

Специалисты рекомендуют проходить проверку развития в возрасте:

- 9 месяцев.
- 18 месяцев.
- 24 или 30 месяцев.



**Время для проверки?** Наша цель — помочь вам как можно быстрее получить медицинский уход и поддержку. Если у вас остались вопросы, позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника. Либо посетите наш веб-сайт для участников по адресу [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) или воспользуйтесь приложением UnitedHealthcare Health4Me®.





## Уголок заботы.

**Услуги для участников:** найдите врача, задайте вопрос о льготах или оставьте жалобу на любом языке (звонок бесплатный).

**Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647, телетайп 711**  
**Wellness4Me: 1-866-433-3413, телетайп 711**  
**Essential Plan: 1-866-265-1893, телетайп 711**

**Наш веб-сайт и приложение:** найдите поставщика, прочитайте руководство участника или просмотрите идентификационную карточку, где вы ни находились.

**[myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me](http://myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me)**

**QuitLine:** получите помощь, чтобы бросить курить (звонок бесплатный).

**[quitnow.net](http://quitnow.net)**  
**1-800-227-2345, телетайп 711**

**Healthy First Steps®:** помощь во время беременности (звонок бесплатный).  
**1-800-599-5985, телетайп 711**

**KidsHealth®:** узнайте ценную информацию о здоровье детей.  
**[KidsHealth.org](http://KidsHealth.org)**

### Хотите получить информацию в электронном виде?

Позвоните в Услуги для участников по номеру, указанному на обратной стороне идентификационной карточки участника, и оставьте адрес вашей электронной почты (звонок бесплатный).



## Получение подходящего ухода.

**Где найти медицинский уход, который вам необходим.**

Выбор подходящего места для обращения в тех случаях, когда вы больны или чувствуете себя плохо, может ускорить лечение. Нельзя недооценивать важность выбора основного поставщика медицинских услуг. Назначьте встречу со специалистом еще до того, как в этом назреет срочная необходимость.

Консультируйтесь с вашим врачом как можно чаще. Ваш поставщик медицинских услуг обладает непосредственным доступом к медицинской карте, doskonaльным представлением о вашем здоровье и может записать вас на повторный прием в тот же день, если это потребуется. К поставщику медицинских услуг стоит обратиться в следующих случаях:

- Кожная сыпь.
- Мелкие травмы.
- Прививка от гриппа.
- Боль в ушах.
- Кашель, простуда, воспаление горла.
- Температура и боль в горле.
- Боль в животе.
- Мелкие порезы и ожоги.

Больницы скорой помощи предназначены лишь для экстренной медицинской помощи. Обращайтесь в них только в том случае, если чувствуете, что без незамедлительного ухода ваша болезнь или травма может привести к смерти или потере трудоспособности.



**Мы всегда рядом.** Вы можете рассчитывать на нас, чтобы записаться на прием, найти врача и как можно скорее получить помощь. Если у вас остались вопросы, позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника.

## 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**, Monday - Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.**

## LANGUAGE ASSISTANCE

**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 אייך 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 TTY/711.	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: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
توجہ 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

## NOTIFICACIÓN DE LA NO-DISCRIMINACIÓN

UnitedHealthcare Community Plan cumple con los requisitos fijados por las leyes Federales de los derechos civiles. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

UnitedHealthcare Community Plan provee lo siguiente:

- Asistencia y servicios gratuitos de ayuda para las personas con discapacidades en su comunicación con nosotros, con:
  - Interpretes calificados en el lenguaje de señas
  - Información por escrito en diferentes formatos (letras de mayor tamaño, audición, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Servicios gratuitos con diversos idiomas para personas para quienes el inglés no es su lengua materna, como:
  - Interpretes calificados
  - Información impresa en diversos idiomas

Si usted necesita estos servicios, por favor llame gratuitamente al número anotado en su tarjeta de identificación como miembro.

Si usted piensa que UnitedHealthcare Community Plan no le ha brindado estos servicios o le han tratado a usted de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede presentar una queja ante el Coordinador de los Derechos Civiles (Civil Rights Coordinator) haciéndolo por:

Correo: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

Correo electrónico: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

Usted también puede presentar una queja acerca de sus derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, haciendo por:

Internet: Sitio en internet para la Oficina de Derechos Civiles en  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

Teléfono: Gratuitamente al 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Ofrecemos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Tales como, cartas en otros idiomas o en letra grande. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-493-4647, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. a 6:00 p.m.