



Health TALK

ЛЕТО 2019



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, сделают 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 видения 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. Гипертония — одна из главных причин инсультов, сердечных приступов, заболеваний почек и хронической сердечной недостаточности. Есть несколько способов, чтобы поддерживать кровяное давление в норме.

- 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.



Обратитесь к врачу. Если здорового образа жизни недостаточно для снижения кровяного давления, врач посоветует лекарство. Существует много разных препаратов для поддержания давления в норме. Обязательно запишитесь на повторный прием к врачу. Как можно чаще проверяйте уровень давления.



Диаграмма здоровья.

Визиты врача обеспечат здоровый рост и развитие ребенка.

Очень важно планировать своевременные проверки здоровья ребенка с вашим поставщиком медицинских услуг. Такие проверки могут называться по-разному: ранние и периодические осмотры, посещения для обследования, диагностики и лечения. По мере взросления детям необходим врачебный осмотр.

Во время приема у врача дети проходят обследование. Поставщик медицинских услуг измерит их рост, вес и прочие показатели. Вашему ребенку вовремя поставят все необходимые прививки.

Также поставщик медицинских услуг поможет проследить за общим состоянием здоровья ребенка. Вы получите важную информацию на такие темы, как:

- Сон.
- Безопасность.
- Детские заболевания.
- Чего ждать по мере взросления ребенка.



Время для проверки? Наша цель — помочь вам как можно быстрее получить медицинский уход и поддержку. При возникновении вопросов позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру **1-877-542-8997**, **телатайп 711**. Либо посетите наш веб-сайт для участников по адресу **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).

1-877-542-8997, телетайп 711

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

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®**

NurseLineSM: получите медицинские рекомендации от медсестры круглосуточно, 7 дней в неделю (звонок бесплатный).

1-877-543-3409, телетайп 711

Healthy First Steps®: помощь во время беременности.

1-800-599-5985, телетайп 711

Baby BlocksTM: поощрения за своевременный уход в период беременности и уход за младенцем.

UHCBabyBlocks.com

March Vision: найдите через Интернет ближайшие лечебные учреждения для слабовидящих. (В Услуги для участников входят консультации по телефону.)

MarchVisionCare.com

Помощь бросающим курить: бесплатная помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

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

quitnow.net

Хотите получить информацию в электронном виде?

Позвоните в Услуги для участников и оставьте нам ваш адрес электронной почты (звонок бесплатный).

1-877-542-8997, телетайп 711



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.
- Прививка от гриппа.
- Мелкие травмы.
- Боль в ушах.

Если у вас нет возможности встретиться с поставщиком медицинских услуг, направьтесь в пункт неотложной помощи. В таких пунктах пациентов принимают без записи. В пункт неотложной помощи стоит обратиться в следующих случаях:

- Простуда и кашель.
- Боль в животе.
- Температура и боль в горле.
- 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.

Для общих вопросов о здоровье звоните по бесплатному номеру NurseLineSM **1-877-543-3409, телетайп 711**, работающему круглосуточно 7 дней в неделю. Опытные дипломированные медсестры ответят на ваши вопросы о том, как:

- Найти пункт оказания медицинской помощи.
- Найти врача или больницу.
- Получить консультацию о здоровье и самочувствии.
- Узнать ответы на вопросы о лечении.



Мы всегда рядом. Вы всегда 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 **1-877-542-8997, телетайп 711**.

UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

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

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

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

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

Toll-free **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 **1-877-542-8997, TTY 711**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997 (TTY: 711)**.

Hmong:

Yog cov ntaub ntauv muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le United Healthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997. (TTY:711).

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997 (телетайп: 711).

Ukrainian:

Якщо інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)::

Tigrinya:

ተተሓሕዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡፡ 1-877-542-8997 (ምስማዕ ንተጸገሙ/ TTY: 711)::

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho UnitedHealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY)：711）。

Khmer:

ប្រើសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711)។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997, TTY 711**.

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 al **1-877-542-8997, TTY 711**, de lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.