



Health Talk

Su viaje hacia una mejor salud



iStock.com/Anchly

Otoño 2022

United
Healthcare
Community Plan

Qué contiene

Nuestro buscador de sitios de vacunación contra la gripe le hace la vida más fácil y hace que su familia esté más sana. Encontrar un lugar cerca de usted y programar una visita es rápido y fácil. Consulte más detalles en la Página 3.



Salud + Bienestar

Recompensas por recibir atención médica

Puede ganar \$25 o más

Sabemos que quizás ir al médico o hacerse un examen de salud no sea una prioridad en su lista de pendientes, pero es algo muy importante. Es por ello que recompensamos a nuestros miembros por hacerlo.

Averigüe si tiene recompensas por reclamar. Visite myuhc.com/communityplan/healthwellness. A continuación haga clic en “Earn Rewards” (Ganar recompensas). Luego haga clic en “Get Started” (Empezar) para informarnos de la atención que ha recibido.



¿Tiene preguntas? Llame a la línea gratuita de Recompensas para miembros al **1-800-870-5574**, TTY 711, de 7 a.m. a 7 p.m, hora centro, de lunes a viernes.

La vida cotidiana

Ayuda para el estrés

La aplicación Sanvello puede ayudarlo en los momentos difíciles



La vida puede ser estresante. No es fácil gestionar agendas tan apretadas. Estar demasiado ocupado puede causar dificultad para respirar, aumento de la presión arterial y estrés.

Sanvello es una aplicación gratuita que le ayuda a manejar los síntomas del estrés, la ansiedad y la depresión. Tiene herramientas que puede utilizar para sentirse mejor en su vida diaria. Está disponible siempre que la necesite. Utilizarla solo unos minutos al día puede ayudarlo a sentirse mejor.

La aplicación Sanvello forma parte de los beneficios de salud conductual de su plan médico. Puede cambiarse a premium de forma gratuita siguiendo estos pasos:



1. Descargue la aplicación en [sanvello.com](https://www.sanvello.com). Ábrala.



2. Cree una cuenta. Elija “upgrade through insurance” (ascender estatus a través del seguro).



3. Busque y seleccione UnitedHealthcare. Introduzca los datos de su tarjeta de identificación de miembro.



Siéntase mejor hoy. Encuentre más información en [sanvello.com](https://www.sanvello.com). Envíe un correo electrónico a info@sanvello.com si tiene alguna pregunta.

Prueba de detección importante

Las mamografías son un beneficio cubierto

Las mujeres mayores de 40 años cuentan con cobertura para mamografías. Estas ayudan a detectar el cáncer de mama, incluso cuando no se tiene ningún síntoma. Si tiene que hacerse una, no espere. Programe hoy mismo esta importante revisión. Ha salvado la vida de cientos de miles de mujeres. ¡También podría salvar la suya!

Conocer el aspecto y cómo se sienten al tacto normalmente sus senos puede ayudarla a detectar síntomas de cáncer de mama. Las posibles señales son bultos, dolor o cambios de tamaño. Para aprender a hacerse un autoexamen de mama en casa, visite [healthtalkexam.myuhc.com](https://www.healthtalkexam.myuhc.com).



Consultas anuales de rutina

La salud en sus manos

Las consultas anuales de rutina son importantes para la salud

La atención preventiva le permite conocer su estado de salud antes de que empeore. Es un beneficio que cubre su plan médico. Incluye consultas periódicas con su proveedor de atención primaria, revisiones y vacunas.

Todos los miembros de su familia deben visitar a su proveedor de atención primaria una vez al año para una consulta anual de rutina. Estas consultas mantienen a su familia sana. Los proveedores pueden encontrar y prevenir problemas antes de que se produzcan.

Para encontrar uno, visite myuhc.com/communityplan.



iStock.com/FatCamera



¿Sabe usted dónde obtener atención médica? Visite uhc.com/getcarequiz para

obtener más información y poner a prueba sus conocimientos sobre dónde debe acudir para recibir atención médica.

Vacuna importante

Programe su vacuna contra la gripe

Todas las personas mayores de 6 meses deben vacunarse contra la gripe cada año. Es una de las mejores maneras de proteger a su familia contra esta afección.

Sabemos que puede ser difícil encontrar tiempo en el ajetreo del día para vacunarse contra la gripe. Es por ello que tenemos una herramienta en línea que lo hace fácil. Solo le tomará unos minutos encontrar un lugar cerca de usted y luego podrá programar una cita para el día y la hora que más le convenga.

Dedique ahora unos minutos para planificar su visita. Puede hacer una gran diferencia en la salud de su familia este otoño e invierno. Para comenzar, visite myuhc.com/findflushot.



iStock.com/Retana21



iStock.com/skynesher

Recursos para miembros

Estamos aquí para usted

Queremos que le sea lo más fácil posible aprovechar al máximo el plan médico. Como nuestro miembro, tiene a su disposición numerosos servicios y beneficios para usted.

Servicios para miembros: Obtenga ayuda con sus preguntas y preocupaciones. Encuentre un proveedor o centro médico de urgencias, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para programar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-349-1855, TTY 711

Nuestro sitio web: Guarda toda su información médica en un solo lugar. Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación de miembro, dondequiera que se encuentre.

myuhc.com/communityplan

NurseLine: Reciba asesoría médica de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo alguno para usted (llamada gratuita).

1-855-202-0992, TTY 711

Transporte: Llame a la línea de Servicios para miembros y pregunte por el transporte de ida y vuelta a sus consultas médicas. Para programar un servicio de transporte, llame al menos 2 días hábiles antes de su cita entre las 7 a.m. y las 6 p.m.

1-800-349-1855, TTY 711

Comunicación sin papeleo: Déjenos saber si le interesa recibir archivos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto.

myuhc.com/communityplan/preference

Administración de cuidados: Este programa es para miembros con enfermedades crónicas y necesidades complejas. Usted puede recibir llamadas telefónicas, consultas a domicilio, educación en salud, remisiones a recursos de la comunidad, recordatorios de citas, asistencia con el transporte y más (llamada gratuita).

1-800-349-1855, TTY 711

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención prenatal oportuna y del bienestar del bebé (llamada gratuita).

1-800-599-5985, TTY 711

uhchealthyfirststeps.com

Quit For Life: Obtenga ayuda para dejar de fumar sin costo alguno (llamada gratuita).

1-866-784-8454, TTY 711

quitnow.net

Live and Work Well: Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención, además de recursos de salud mental y para el consumo de sustancias.

liveandworkwell.com



Auxiliary Aids and Interpreter Services

You can request free auxiliary aids and services, including this material and other plan information in large print. Call **1-800-349-1855** (TTY/TDD 711).

If English is not your first language, we can help. Call **1-800-349-1855** (TTY/TDD 711). We can give you, free of charge, the information in this material in your language orally or in writing, access to interpreter services, and can help answer your questions in your language.

Spanish

Ayudas auxiliares y servicios de interpretación

Puede solicitar ayudas y servicios auxiliares gratuitos, incluido este material y otra información del plan en letra grande. Llame al **1-800-349-1855** (TTY/TDD 711).

Si el inglés no es su lengua nativa, podemos ayudarle. Llame al **1-800-349-1855** (TTY/TDD 711). Podemos ofrecerle, de forma gratuita, la información de este material en su idioma de forma oral o escrita, acceso a servicios de interpretación y podemos ayudarle a responder a sus preguntas en su idioma.

Chinese – simplified

辅助工具和翻译服务

您可以申请免费的辅助工具和服务，包括本资料和其他计划信息的大字版。请致电

1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)。

如果英语不是您的首选语言，我们能提供帮助。请致电 **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**。您可以通过口头或书面形式，用您使用的语言免费为您提供本资料中的信息，为您提供翻译服务，并且用您使用的语言帮助回答您的问题。

Vietnamese

Dịch Vụ Phiên Dịch và Hỗ Trợ Bổ Sung

Quý vị có thể yêu cầu các dịch vụ và hỗ trợ bổ sung miễn phí, bao gồm tài liệu này và thông tin kế hoạch khác dưới dạng bản in chữ lớn. Gọi đến **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**.

Nếu Tiếng Anh không phải là ngôn ngữ mẹ đẻ của quý vị, chúng tôi có thể giúp quý vị. Gọi đến **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. Chúng tôi có thể cung cấp miễn phí cho quý vị thông tin trong tài liệu này bằng ngôn ngữ của quý vị dưới dạng lời nói hoặc văn bản, quyền tiếp cận các dịch vụ phiên dịch, và có thể giúp trả lời các câu hỏi của quý vị bằng chính ngôn ngữ của quý vị.

Korean

보조 자료 및 통역사 서비스

귀하는 무료 보조 자료 및 서비스를 요청할 수 있으며, 여기에는 큰 활자체의 자료 및 기타 플랜 정보가 포함되어 있습니다. **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**번으로 전화주시기 바랍니다.

영어가 모국어가 아닌 경우 저희가 도와드리겠습니다. **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**번으로 전화주시기 바랍니다. 저희는 귀하께 구두로 또는 서면으로 귀하의 언어로 된 자료의 정보를, 그리고 통역 서비스의 사용을 무료 제공해 드리며 귀하의 언어로 질문에 대한 답변을 제공해 드리겠습니다.

French

Aides auxiliaires et services d'interprétation

Vous pouvez demander des aides et des services auxiliaires gratuits, y compris ce document et d'autres informations sur le plan en gros caractères. Composez le **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**.

Si votre langue maternelle n'est pas l'anglais, nous pouvons vous aider. Composez le **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. Nous pouvons vous fournir gratuitement les informations contenues dans ce document dans votre langue, oralement ou par écrit, vous donner accès aux services d'un interprète et répondre à vos questions dans votre langue.

Hmong

Cov Khoom Pab Cuam thiab Kev Pab Cuam Txhais Lus

Koj tuaj yeem thov tau cov khoom pab cuam thiab cov kev pab cuam, suav nrog rau tej ntaub ntawv no thiab lwm lub phiaj xwm tej ntaub ntawv kom muab luam ua tus ntawv loj. Hu rau **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**.

Yog tias Lus Askiv tsis yog koj thawj hom lus hais, peb tuaj yeem pab tau. Hu rau **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. Peb tuaj yeem muab tau rau koj yam tsis sau nqi txog ntawm tej ntaub ntawv muab txhais ua koj hom lus hais ntawm ncauj los sis sau ua ntawv, mus siv tau cov kev pab cuam txhais lus, thiab tuaj yeem pab teb koj cov lus nug hais ua koj hom lus.

Arabic - UAE

يمكنك طلب الخدمات والمساعدات الإضافية المجانية بما في ذلك، هذا المستند ومعلومات أخرى حول الخطة بأحرف كبيرة. اتصل على الرقم

.1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)

إذا كانت اللغة الإنجليزية ليست لغتك الأولى، فيمكننا المساعدة. اتصل على الرقم **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. يمكننا أن نقدم لك المعلومات الواردة في هذا المستند بلغتك شفهيًا أو كتابيًا والوصول إلى خدمات الترجمة مجانًا ويمكننا مساعدتك في الحصول على إجابات لأسئلتك بلغتك.

Russian

Вспомогательные средства и языковая поддержка

Вы можете запросить бесплатные вспомогательные средства и услуги, включая этот справочный материал и другую информацию о плане, напечатанную крупным шрифтом. Позвоните по номеру **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**.

Если английский не является Вашим родным языком, мы можем Вам помочь. Позвоните по номеру **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. Мы бесплатно предоставим Вам более подробную информацию этого справочного материала в устной или письменной форме, а также доступ к языковой поддержке и ответим на все вопросы на Вашем родном языке.

Tagalog

Mga Auxiliary Aid at Serbisyo ng Interpreter

Maaari kang humiling ng libreng mga auxiliary aid at serbisyo, kabilang ang materyal na ito at iba pang impormasyon ng plan sa malaking print. Tumawag sa **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**.

Kung hindi English ang iyong unang wika, makakatulong kami. Tumawag sa **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. Maaari ka naming bigyan, nang libre, ng impormasyon sa materyal na ito sa iyong wika nang pasalita o nang pasulat, access sa mga serbisyo ng interpreter, at matutulungang sagutin ang mga tanong sa iyong wika.

Gujarati

સહાયક સહાય અને દુભાષિયા સેવાઓ

તમે મોટી પ્રિન્ટમાં આ સામગ્રી અને અન્ય પ્લાનની માહિતી સહિત મફત સહાયક સહાય અને સેવાઓની વિનંતી કરી શકો છો. **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. પર કોલ કરો

જો અંગ્રેજી તમારી પ્રથમ ભાષા ન હોય, તો અમે મદદ કરી શકીએ છીએ. **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. પર કોલ કરો તમારી ભાષામાં મૌખિક રીતે અથવા લેખિતમાં તમને આ સામગ્રીની માહિતી અમે વિના મૂલ્યે આપી શકીએ છીએ, દુભાષિયા સેવાઓની સુલભતા આપી શકીએ છીએ અને તમારી ભાષામાં તમારા પ્રશ્નોના જવાબ આપવામાં અમે સહાયતા કરી શકીએ છીએ.

Khmer - Cambodian

សម្ភារៈជំនួយ និងសេវាអ្នកបកប្រែ

អ្នកអាចស្នើសុំសម្ភារៈនិងសេវាជំនួយដោយឥតគិតថ្លៃ រួមទាំងព័ត៌មានអំពីសម្ភារៈនេះ និងព័ត៌មានអំពីផែនការ ផ្សេងទៀតនៅជាអក្សរពុម្ពផង។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)** ។ ប្រសិនបើភាសាអង់គ្លេសមិនមែនជាភាសាទីមួយរបស់អ្នក យើងអាចជួយអ្នកបាន។ ហៅទូរសព្ទទៅលេខ **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)** ។ យើងអាចផ្តល់ជូនអ្នកដោយឥតគិតថ្លៃនូវព័ត៌មាននៅក្នុងឯកសារនេះជាភាសារបស់អ្នក ដោយផ្ទាល់មាត់ឬជាលាយលក្ខណ៍អក្សរ ទទួលបានសេវាអ្នកបកប្រែ និងអាចជួយឆ្លើយសំណួររបស់អ្នកជាភាសារបស់អ្នក ។

German

Hilfsmittel und Dolmetscherdienste

Sie können kostenlose Hilfsmittel und Services anfordern, darunter diese Unterlagen und andere Versicherungsinformationen in Großdruck. Rufen Sie uns an unter **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**.

Sollte Englisch nicht Ihre Muttersprache sein, können wir Ihnen behilflich sein. Rufen Sie uns an unter **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. Wir können Ihnen die in diesen Unterlagen enthaltenen Informationen kostenlos mündlich oder schriftlich in Ihrer Sprache zur Verfügung stellen, Ihnen einen Dolmetscherdienst vermitteln und Ihre Fragen in Ihrer Sprache beantworten.

Hindi

अतिरिक्त सहायता और दुभाषिया सेवाएं

आप इस सामग्री और अन्य योजना की जानकारी बड़े प्रिंट में दिए जाने सहित मुफ्त अतिरिक्त सहायता और सेवाओं का अनुरोध कर सकते हैं। **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)** पर कॉल करें।

अगर अंग्रेजी आपकी पहली भाषा नहीं है, तो हम मदद कर सकते हैं। **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)** पर कॉल करें। हम आपको मुफ्त में इस सामग्री की जानकारी आपकी भाषा में जबानी या लिखित रूप में दे सकते हैं, दुभाषिया सेवाओं तक पहुंच दे सकते हैं और आपकी भाषा में आपके सवालों के जवाब देने में मदद कर सकते हैं।

Lao (Laotian)

ການຊ່ວຍເຫຼືອເສີມ ແລະ ການບໍລິການນາຍແປພາສາ

ທ່ານສາມາດຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອເສີມ ແລະ ການບໍລິການຕ່າງໆໄດ້ ແບບຟຣີ, ລວມທັງເອກະສານນິ້ວ ແລະ ຂໍ້ມູນອື່ນໆຂອງແຜນ ເປັນຕົວຢ່າງໃຫຍ່. ໂທຫາເບີ **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**.

ຖ້າພາສາແມ່ຂອງທ່ານບໍ່ແມ່ນພາສາອັງກິດ, ພວກເຮົາສາມາດຊ່ວຍໄດ້. ໂທຫາເບີ **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**. ພວກເຮົາສາມາດໃຫ້ຂໍ້ມູນໃນເອກະສານນິ້ວ ເປັນພາສາຂອງທ່ານທາງປາກເບີ ຫຼື ເປັນລາຍລັກອັກສອນ, ການເຂົ້າເຖິງການບໍລິການນາຍແປພາສາ ໃຫ້ແກ່ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າຫຍັງ ແລະ ສາມາດຊ່ວຍຕອບຄໍາຖາມຂອງທ່ານເປັນພາສາຂອງທ່ານ.

Japanese

補助具・通訳サービス

この資料やその他の計画情報を大きな文字で表示するなど、無料の補助支援やサービスを要請することができます。 **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**に電話してください。

英語が母国語でない方はご相談ください。 **1-800-349-1855 (TTY/TDD 711)**に電話してください。この資料に記載されている情報を、お客様の言語で口頭または書面にて無料でお伝えするとともに、通訳サービスへのアクセスを提供し、お客様のご質問にもお客様の言語でお答えします。



Aviso de no discriminación

UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, género, identidad o expresión de género ni orientación sexual. UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, credo, afiliación religiosa, ascendencia, sexo, género, identidad o expresión de género u orientación sexual.

UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina proporciona ayuda y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva, por ejemplo:

- Intérpretes de lenguaje de señas estadounidense calificados
- Información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y demás formatos)

UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina ofrece servicios de idioma gratuitos a las personas cuyo idioma principal no es el inglés, por ejemplo:

- Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita estos servicios, llame al **1-800-349-1855** (TTY/TDD **711**).

Si considera que UnitedHealthcare Community Plan of North Carolina no ha proporcionado estos servicios o ha discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o género, puede presentar una queja aquí:

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

También puede presentar un reclamo de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

En línea: **ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**

Por correo:

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

Por teléfono: **1-800-368-1019** (TDD: **1-800-537-7697**)

Los formularios de reclamos están disponibles en **hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

El programa Ombudsman de Medicaid de Carolina del Norte puede brindarle apoyo y educación gratuitos y confidenciales sobre sus derechos y responsabilidades en virtud de Medicaid de Carolina del Norte. Llame al **1-877-201-3750** o visite **ncmedicaidombudsman.org**.