



# Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

Summer 2022  
¡Voltee para español!

United  
Healthcare  
Community Plan

## Lather up

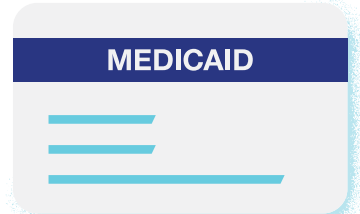
The whole family should wear sunscreen any time you go outside this summer. Use a sunscreen that is broad spectrum, water resistant and has a sun protection factor (SPF) of 30 or higher.



iStock.com/agrobacter

## Keep your coverage

### What you need to do to renew



Every year, Medicaid members must renew eligibility to keep their coverage. It is important to renew on time, or your benefits may end. There are a few ways to renew. They could include:

- In person
- Online
- By mail
- By phone



**Don't miss out.** Learn more about Medicaid renewal in Mississippi at [uhc.care/aff2s2](https://uhc.care/aff2s2).



Healthy mind, healthy body

## You are not alone

According to the National Alliance on Mental Illness, millions of people in the United States are affected by mental illness. In fact, 1 in 5 adults and 1 in 6 adolescents have a mental health concern. One of the most common mental health conditions is having an anxiety disorder.

Anxiety disorders are different from normal feelings of being nervous or anxious. They are feelings of fear or anxiety that do not go away. They can also get worse over time.

If you have a mental health concern, help is available. Some good first steps to take are:

- Call the Behavioral Health Hotline at **1-800-435-7486**, TTY 711
- Make an appointment to talk with a health care provider
- Learn more about mental health at **cdc.gov/mentalhealth**



iStock.com/monkeybusinessimages

## Just for you

### Get personalized health plan information

When you sign up for **myuhc.com/communityplan**, you'll get tools to help you use your plan. You can:

- See your member ID card at any time
- Get help with using your benefits
- Find a provider or pharmacy near you
- Update your preferences to get communications the way you want, including texts and emails



**Sign up today.** It only takes a few minutes. Then you can log in anytime. To get started, visit **myuhc.com/communityplan**.

## Health care for everyone

UnitedHealthcare is committed to making the health system better. We are working to provide quality and unbiased care for all members — no matter their race, place or situation.

We want to hear about your experience with UnitedHealthcare. Call Member Services toll-free at the phone number in the resource corner on Page 4 of this newsletter to let us know how we're doing.



# Summer bucket list

## 5 healthy and fun activities to check off your bucket list this summer

Are you looking for fun ideas to get moving this summer? Here are 5 simple activities to try.



**1. Take a walk, and track your steps.** Walks are a great way to get low-impact exercise. Use a step-tracking app on your phone to watch your progress.



**2. Check out a farmers market.** Go with your family to learn about the food you eat. Farmers markets are a great place to get quality and nutritious produce.



**3. Have a barbecue or picnic.** Summer is the time for eating outdoors with family and friends. Try our recipe for a bright and healthy side dish: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://www.healthtalksiderecipe.myuhc.com).



**4. Plant a garden.** Gardening is a fun and educational activity for the whole family. Take notes on what works well. Then watch your garden grow.



**5. Take in a game.** Sporting events are more than just fun to watch. They can also get your children excited about physical activity.



### Explore more

Looking for even more activities to do this summer? Check out the list of state tourism websites at [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).

## Resource corner

**Member Services:** Find a provider, ask benefit questions or get help scheduling an appointment, in any language (toll-free).  
**1-877-743-8731, TTY 711**

**Our website:** Find a provider, view your benefits, download your member handbook or see your member ID card, wherever you are.  
**myuhc.com/communityplan**

**Go paperless:** Are you interested in receiving digital documents, emails and text messages? If so, please update your preferences.  
**myuhc.com/communityplan/preference**

**NurseLine:** Get health advice from a nurse 24 hours a day, 7 days a week (toll-free).  
**1-877-370-4009, TTY 711**

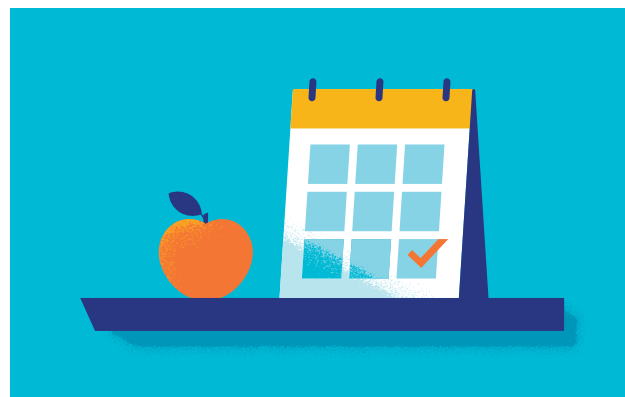
**Quit For Life®:** Get help quitting smoking at no cost to you (toll-free).  
**1-866-784-8454, TTY 711**  
**quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Get support throughout your pregnancy and rewards for timely prenatal and well-baby care (toll-free).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**uhchealthyfirststeps.com**

**Behavioral Health Hotline:** Get help for mental health and substance use issues (toll-free).  
**1-800-435-7486, TTY 711**

**Medicaid Program Integrity:**  
Report suspected fraud and abuse by providers or members to the state.  
**1-800-880-5920, TTY 711 (toll-free)**  
**601-576-4162 (local)**

**Internal Fraud and Abuse Hotline:**  
Call if you expect anyone of fraud.  
**1-866-242-7727, TTY 711**



## Beat the rush

### Wellness visits are important for children as they head back to school

Children should have wellness visits throughout childhood and adolescence. These checkups are especially important for going back to school. A wellness visit may include:

- A physical exam
- Vaccines
- Vision and hearing tests
- Discussion of physical activity and diet
- Developmental screenings for speech, nutrition, growth and overall social and emotional milestones
- Questions about your child's health and health history
- Lab tests, such as urine and blood tests

During the checkup, ask your child's provider if your child is up to date with their vaccines. Vaccines protect your child and others from getting sick. You can view the childhood vaccine schedule at **cdc.gov/vaccines**. If your child missed any of their vaccines this year, it's not too late to get them.



**Get checked.** Call your child's provider to make an appointment today. To find a new provider, visit **myuhc.com/communityplan**. Or call Member Services toll-free at the phone number listed in the resource corner at left.

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros:** Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita, en cualquier idioma (llamada gratuita).  
**1-877-743-8731, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.  
**myuhc.com/communityplan**

**No use papel:** ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.  
**myuhc.com/communityplan/preference**

**Línea de enfermería:** Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).  
**1-877-370-4009, TTY 711**

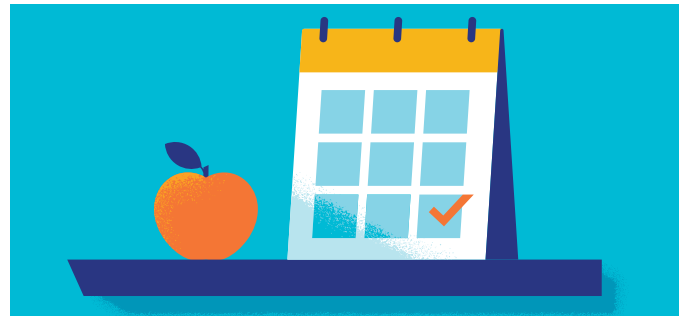
**Quit for Life®:** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).  
**1-866-784-8454, TTY 711, quitnow.net**

**Healthy First Steps®:** Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).  
**1-800-599-5985, TTY 711**  
**uhchealthyfirststeps.com**

**Línea directa de salud del comportamiento:** Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).  
**1-800-435-7486, TTY 711**

**Integridad del programa de Medicaid:** Informe al estado si sospecha de fraude y abuso por parte de proveedores o miembros.  
**1-800-880-5920, TTY 711 (llamada gratuita)**  
**601-576-4162 (local)**

**Línea directa de ayuda contra el fraude y abuso interno:** Llame si cree que alguien ha cometido un fraude.  
**1-866-242-7727, TTY 711**



## Evite las prisas

### Las consultas de bienestar son importantes para los niños en su regreso a clases

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse. Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **cdc.gov/vaccines**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



**Consulte a su médico.** Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor, visite **myuhc.com/communityplan**. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



**Mente sana, cuerpo sano**

## Usted no está solo

Según la National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales), millones de personas en Estados Unidos están afectadas por enfermedades mentales. De hecho, 1 de cada 5 adultos y 1 de cada 6 adolescentes tienen un problema de salud mental. Una de las condiciones de salud mental más comunes es tener un trastorno de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad son diferentes a los sentimientos normales de estar nervioso o ansioso. Son sentimientos de miedo o ansiedad que no desaparecen. También pueden empeorar con el tiempo.

Si tiene un problema de salud mental, hay ayuda disponible. Los primeros pasos que puede dar son:

- Llame a la Línea directa de salud del comportamiento al **1-800-435-7486, TTY 711**
- Solicite una cita para hablar con un profesional de la salud
- Obtenga más información sobre salud mental en **[cdc.gov/mentalhealth](https://www.cdc.gov/mentalhealth)**



istock.com/monkeybusinessimages

## Solo para usted

**Obtenga información personalizada sobre el plan médico**

Cuando se inscriba en **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**, obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



**Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos.** Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite **[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**.

## Atención médica para todos

UnitedHealthcare se compromete a mejorar el sistema médico. Trabajamos para ofrecer una atención de calidad e imparcial a todos los miembros, sin importar su raza, lugar o situación.

Queremos conocer su experiencia con UnitedHealthcare. Llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos de la Página 4 de este boletín para decirnos cómo lo estamos haciendo.

# Lista de deseos para el verano

## 5 actividades saludables y divertidas para tachar de su lista de deseos este verano

¿Busca ideas divertidas para ponerse en movimiento este verano? Aquí hay 5 actividades sencillas que puede probar.



**1. Salga a caminar y lleve la cuenta de sus pasos.** Las caminatas son una excelente forma de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ver su progreso.



**2. Visite un mercado de productos agrícolas locales.** Vaya con su familia para que aprendan sobre los alimentos que comen. Los mercados de productos agrícolas locales son un lugar excelente para conseguir frutas y verduras nutritivas y de calidad.



**3. Haga una barbacoa o un picnic.** El verano es la temporada ideal para comer al aire libre con familia y amigos. Pruebe nuestra receta para un plato deslumbrante y saludable: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://healthtalksiderecipe.myuhc.com).



**4. Plante un jardín.** La jardinería es una actividad divertida y educativa para toda la familia. Tome nota de lo que funciona bien. Después vea cómo crece su jardín.



**5. Asista a un partido.** Los eventos deportivos son algo más que divertido de ver. También pueden hacer que sus hijos se entusiasmen con la actividad física.



### Explore más

¿Está buscando más actividades para hacer este verano? Consulte la lista de sitios web estatales de turismo en [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).



# Health Talk



iStock.com/DisobeyArt

Verano 2022  
Turn over for English!

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Cúbrase con protector solar

Toda la familia debe usar protector solar cada vez que vaya a salir este verano. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



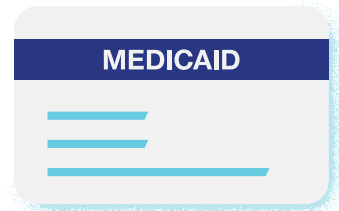
iStock.com/agrobacter

## Conserve su cobertura

### Lo que necesita para hacer la renovación

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar su cobertura. Es importante renovar a tiempo, o sus beneficios pueden terminar. Hay varias formas de renovar, que pueden ser:

- En persona
- Por correo
- En línea
- Por teléfono



**No se lo pierda.** Obtenga más información sobre cómo renovar Medicaid en Mississippi en [uhc.care/aff2s2](https://uhc.care/aff2s2).