



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

HealthTALK



What do you think?

In a few weeks, you may get a survey in the mail. It asks how happy you are with UnitedHealthcare Community Plan. If you get a survey, please fill it out and mail it back. Your answers will be private. Your opinion helps us make the health plan better.



UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 1037
New York, NY 10268

Avoid the ER.

Know where to go and when.

For most illnesses and injuries, your primary care provider's (PCP's) office should be the first place you call when you need care. You can even call at night or on weekends.

If you cannot get in to see your PCP, you could go to an urgent care center. Urgent care centers see walk-in patients. Many urgent care centers are open at night and on weekends.

Emergency rooms (ERs) are for major medical emergencies only. Go to the ER only when you think your illness or injury could result in death or disability if not treated right away. If you go for a minor illness or injury, you may need to wait a long time.





Make a connection.

Support is vital for mental health.

If you have mental health issues, support can help. Sometimes it is scary to ask for help. But support can strengthen your recovery and healing. Find someone you trust to talk to. Ask a friend, family member or someone you look up to. Spending time with the people who love you can improve your mood and your overall well-being.

Support can come in many forms. Someone can help you with a specific task. They can just be there to listen when you are having a hard time. They can give you advice on an issue. Just hearing that you are on the right track can help you feel less alone. Joining a local group that shares your interests or issues can also help. For example, maybe a biking club, parenting support group or faith-based group is right for you.

It may also be helpful to reach out and connect with others who have had similar struggles. Peers can sometimes have a deeper understanding of what you are going through. You can connect with peers through group therapy with your provider. There are also 12-step and peer support resources in your community.



Preteen vaccines.

When your child turns 11 or 12, it's time for another round of shots. They are given at your preteen's annual checkup. These vaccines help protect your children, their friends and your family members from serious diseases. Next time you take your middle-schooler to the doctor, ask about the following shots:

- **HPV:** Prevents human papillomavirus.
- **Meningococcal conjugate:** Prevents bacterial meningitis.
- **Tdap:** Prevents tetanus, diphtheria and pertussis.

If your child missed any of these shots, it's not too late to make them up.



It's your best shot.

Learn more about vaccines for every member of your family at [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Ask Dr. Health E. Hound.®

Q: Why does my child need to be tested for lead?



A: Lead is often found in plumbing or paint in older homes. Children can inhale or swallow lead. Too much lead in a child's body leads to lead poisoning. Lead poisoning can affect a child's blood, bones or brain. It can cause slow growth or developmental problems.

Many children with lead poisoning don't have symptoms. That's why testing is important. Experts recommend testing at ages 1 and 2. Lead testing is part of the well-child visit at these ages. The test is done using a few drops of blood.



Learn about lead. Read all about lead poisoning and other kids health topics. Visit [UHC.com/NYkids](https://www.uchc.com/NYkids).




Rest easy.

Flu season is in full swing. The flu virus spreads easily during the cooler months.

The flu often comes on suddenly. You will likely have a fever and feel achy and tired. The flu often causes a cough, a sore throat and a stuffy nose. Some people get a headache or an upset stomach.

There is no cure for the flu. But self-care can help you feel a little better until it passes. Take a fever reducer/pain reliever. Get plenty of rest. Drink lots of water. Stay home to keep from giving the flu to others.

The best way to prevent the flu is with an annual flu shot. It's not too late to get this season's vaccine. It's recommended for everyone ages 6 months and older. Ask your PCP about the flu shot.

 **Know your provider.** See your primary care provider for a checkup before you get sick. Need to find a new PCP? Visit myuhc.com/CommunityPlan or call Member Services toll-free at the number on the back of your ID card.




See here.

Get a diabetic eye exam each year.

Diabetic retinopathy is a common complication of diabetes. High blood sugar damages the blood vessels in the eye. Symptoms rarely start until the damage is bad. Treatment can stop it from getting worse. But it can't reverse the vision loss that already happened.

That's why it is so important to have a diabetic eye exam every year. It can catch the problem before you have symptoms. The test is quick and painless.

People with diabetes also are at higher risk for other eye diseases. These include cataracts and glaucoma. Good control of your diabetes can help prevent vision loss.

 **We can help.** If you have diabetes or another chronic condition, we can help. We offer disease management programs. They help you manage your condition. To learn more, call Member Services toll-free at the number on the back of your ID card.



The right dose.

If your child has attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), his or her provider may suggest medication. There are several kinds of medicines that treat ADHD. It may take a while to find the best medicine for your child.

Your child may need to change medicines or dosages a few times. Some medicines may not help your child. Others may cause side effects. A dose may be too low or too high.

That's why it's important for children on ADHD medicine to see their doctors often. Go within 30 days of when your child starts taking medicine. Visit again twice in the following nine months. Then be sure to keep regular appointments. Behavioral therapy and counseling can also help.



Resource corner.

Member Services: Find a doctor, ask benefit questions, or voice a complaint, in any language (toll-free).

Medicaid/CHIP: 1-800-493-4647

Wellness4Me: 1-866-433-3413

Essential Plan: 1-866-265-1893

TTY 711

Our website and app: Find a provider, read your Member Handbook, or see your ID card, wherever you are.

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me™**

Healthy First Steps®: Get support throughout your pregnancy.

1-800-599-5985, TTY 711

KidsHealth®: Get reliable information on health topics for and about kids.

UHC.com/NYkids

National Domestic Violence

Hotline: Get 24/7 support, resources and advice (toll-free).

1-800-799-SAFE,

TTY 1-800-787-3224

thehotline.org

Moving? Call Member Services to find out how to update your information.

Baby, don't smoke

Are you pregnant? Thinking about getting pregnant? If you smoke, you need to quit — for you and your baby. Smoking exposes your baby to dangerous chemicals. It keeps your baby from getting enough oxygen. When you are pregnant, smoking increases the chances of:

- Complications of pregnancy.
- Stillbirth or premature birth.
- Low birthweight.
- Certain birth defects.

After the baby is born, being around cigarette smoke can cause other problems. Sudden infant death syndrome (SIDS), asthma, pneumonia and ear infections are more common in babies who live with smokers.



Quitting time? Talk to your provider before you get pregnant. He or she can help you make a plan to quit. Ask smokers in your household to join you in quitting.



Long-term plans.

IUD and implant birth control options.

Knowing all your options for birth control can help you choose the right method for you. Long-acting options are a good choice for many women. These include the IUD (intrauterine device) and birth control implant. An IUD is a small, T-shaped plastic device that your doctor places in your uterus. An implant is a small rod the size of a matchstick that your doctor places under the skin on your arm. Benefits of these options include:

- **They are 99 percent effective.** They work better than the pill and barrier methods.
- **They last three to ten years,** depending on which type you choose.
- **They are convenient.** There are no prescriptions to refill or pills to remember to take.
- **They are reversible.** When you want to get pregnant you can have them removed.

IUDs and implants do not protect against sexually transmitted diseases (STDs) or HIV. Be sure to use condoms and get screened for STDs regularly.



Полезная информация.

Member Services: Найти врача, задать вопросы о страховых выплатах или подать жалобу можно на любом языке (звонок бесплатный).

Программа «Медпомощь» (Medicaid/CHIP): 1-800-493-4647
«Здоровье для меня» (Wellness4Me): 1-866-433-3413
Основная программа (Essential Plan): 1-866-265-1893
телетайп: 711

Our website and app: Находите врачей, читайте Справочник участника или просматривайте данные своей идентификационной карты участника, где бы вы ни находились.
myuhc.com/CommunityPlan Health4Me™

Healthy First Steps®:
Получайте поддержку на протяжении всей беременности.
1-800-599-5985, TTY 711

KidsHealth®: Получайте достоверную информацию о здоровье своих детей.
UHC.com/NYkids

National Domestic Violence Hotline:
Круглосуточная помощь, информация и советы по безопасности (звонок бесплатный).
1-800-799-SAFE,
TTY 1-800-787-3224
thehotline.org

Moving? Позвоните в Отдел обслуживания участников, чтобы узнать, как обновить вашу информацию.

Малыш, не кури

Вы беременны? Планируете беременность? Если вы курите, вам следует бросить — для вашего здоровья и здоровья вашего ребенка. Курение подвергает вашего ребенка воздействию опасных веществ. Оно не позволяет вашему ребенку получать достаточное количество кислорода. Во время беременности курение увеличивает риск:

- осложнения беременности.
- мертворождения или преждевременных родов.
- рождения ребенка с низким весом.
- врожденных дефектов развития.

Если после рождения ребенок находится в среде, загрязненной сигаретным дымом, у него могут возникнуть другие проблемы. Синдром внезапной детской смерти (СВДС), астма, пневмония и ушные инфекции чаще встречаются у младенцев, которые живут с курильщиками.



Пора бросить курить? Перед тем, как забеременеть, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Он или она помогут вам составить план отказа от курения. Попросите курильщиков в вашей семье отказаться от курения вместе с вами.



Долгосрочные планы.

ВМС (внутриматочная спираль) и различные варианты имплантируемых противозачаточных средств.

Зная, какие существуют противозачаточные средства, вы можете выбрать из них самое оптимальное. Варианты с длительным действием — отличный выбор для многих женщин. К ним относятся ВМС (внутриматочная спираль) и противозачаточный имплант. ВМС представляет собой небольшое Т-образное пластиковое устройство, которое ваш врач размещает внутри матки. Имплант представляет собой небольшой стержень размером со спичку, который ваш врач размещает под кожей руки. Преимущества этих вариантов:

- **Они обладают 99-процентной эффективностью.** Они работают лучше, чем таблетки и барьерные методы.
- **Они действуют от трех до десяти лет** в зависимости от того, какой тип вы выберете.
- **Они удобны.** Они не требуют рецепта, и вам не нужно постоянно помнить о приеме очередной таблетки.
- **Их эффект обратим.** Когда вы захотите забеременеть, вам нужно будет просто удалить их.

ВМС и импланты не защищают от заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП) или ВИЧ. Обязательно используйте презервативы и регулярно проходите обследование на ЗППП.



Вакцины в предпубертативном возрасте.

Если вашему ребенку исполнилось 11 или 12 лет, значит пришло время для очередной вакцинации. Вакцинация проводится во время ежегодного осмотра вашего ребенка. Эти вакцины помогают защитить ваших детей, их друзей и членов вашей семьи от серьезных заболеваний. В следующий раз, когда вы с ребенком обратитесь к педиатру, спросите врача о таких вакцинах:

- **Вакцина против ВПЧ:** Защищает от вируса папилломы человека.
- **Менингококковая конъюгированная вакцина:** Защищает от бактериального менингита.
- **АКДС:** Защищает от коклюша, дифтерии и столбняка.

Если ваш ребенок пропустил какую-либо из этих вакцинаций, еще не поздно их сделать.



Ваша лучшая вакцина.

Узнайте больше о вакцинах для каждого члена вашей семьи на странице [CDC.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines).

Общайтесь.

Поддержка окружающих жизненно важна для психического здоровья.

Если у вас есть проблемы с психическим здоровьем, вам может помочь поддержка окружающих. Иногда сложно просить о помощи. Но поддержка может ускорить ваше выздоровление. Найдите кого-то, кому вы можете доверять. Обратитесь к другу, члену семьи или кому-то, на кого вы можете рассчитывать. Проводить время с любящими вас людьми — это отличный способ улучшить ваше настроение и общее состояние здоровья.

Поддержка может иметь различную форму. Кто-то может помочь вам с конкретной проблемой. Близкие могут просто побыть с вами, чтобы выслушать, когда вам тяжело. Они могут помочь советом. Просто услышав от них, что вы на правильном пути, вы не будете чувствовать себя одиноким. Также может быть полезно присоединиться к группе людей, которые разделяют ваши интересы или проблемы. Например, вам может быть полезен клуб велосипедистов, группа поддержки родителей или группа единомышленников.

Также может быть полезно пообщаться с другими людьми, у которых были аналогичные проблемы. Иногда сверстники способны более глубоко понимать то, что переживаете вы. Вы можете встретиться с ними во время групповой терапии, которую проводит ваш врач. В вашем сообществе есть возможность получить 12 ступеней поддержки, а также поддержку сверстников.



Обратитесь в Dr. Health E. Hound.®

В: Зачем проверять моего ребенка на наличие свинца в организме?



О: Свинец часто содержится в старых домах в водопроводной воде или в краске. Дети могут вдохнуть или проглотить свинец. Большое количество свинца в организме ребенка приводит к отравлению. Отравление свинцом может негативно воздействовать на кровь, кости и мозг ребенка. Оно может замедлить процесс роста или привести к проблемам развития.

У многих детей, страдающих свинцовым отравлением, не выявляется никаких симптомов. Именно поэтому необходимо делать анализы. Специалисты рекомендуют проверять детей в возрасте 1 и 2-х лет. В этом возрасте тест на наличие свинца в организме также проводится в рамках посещения врача. Анализ проводится на нескольких каплях крови.



Узнайте все о свинце. Прочтите все об отравлении свинцом и других проблемах здоровья детей. Посетите сайт [UNC.com/nykids](https://www.unc.com/nykids).




Нет причин для беспокойства.

Сезон гриппа в самом разгаре. Вирус гриппа легко распространяется в более холодный сезон.

Часто грипп проявляется внезапно. У вас может возникнуть лихорадка, которая сопровождается чувством усталости. Часто грипп сопровождается кашлем, болью в горле и заложенностью носа. У некоторых людей возникает головная боль или расстройство желудка.

Лекарства от гриппа не существует. Но вы можете облегчить свое состояние самостоятельно, пока грипп не пройдет. Примите жаропонижающее / обезболивающее. Больше отдыхайте. Пейте больше жидкости. Оставайтесь дома, чтобы не заразить гриппом окружающих.

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Еще не поздно получить вакцину в этом сезоне. Вакцинация рекомендуется людям всех возрастов от 6 месяцев и старше. Задайте вопрос о вакцинации против гриппа своему лечащему врачу.

 **Знайте своего врача.** Пройдите диспансеризацию у вашего лечащего врача, чтобы предупредить болезнь. Ищете нового лечащего врача? Зайдите на сайт myuhc.com/CommunityPlan или позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты.




Обратите внимание.

Проходите проверку зрения при диабете ежегодно.

Диабетическая ретинопатия является частым осложнением сахарного диабета. Повышенный уровень сахара в крови приводит к повреждению кровеносных сосудов глаз. Симптомы редко начинают проявляться до тех пор, пока повреждение не станет значительным. Лечение может остановить ухудшение. Но оно не может обратить процесс потери зрения, если это уже произошло.

Вот почему так важно ежегодно проходить глазное обследование при диабете. Это поможет вовремя выявить проблему, до того как у вас проявятся симптомы. Обследование проходит быстро и безболезненно.

Люди с диабетом также подвержены более высокому риску возникновения других заболеваний глаз. Например, катаракты и глаукомы. Правильный контроль вашего диабета может помочь предотвратить потерю зрения.

 **Мы можем вам помочь.** Если у вас диабет или другое хроническое заболевание, мы можем помочь. Мы предлагаем программы ведения пациентов. Они помогут вам контролировать ваше состояние. Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника.

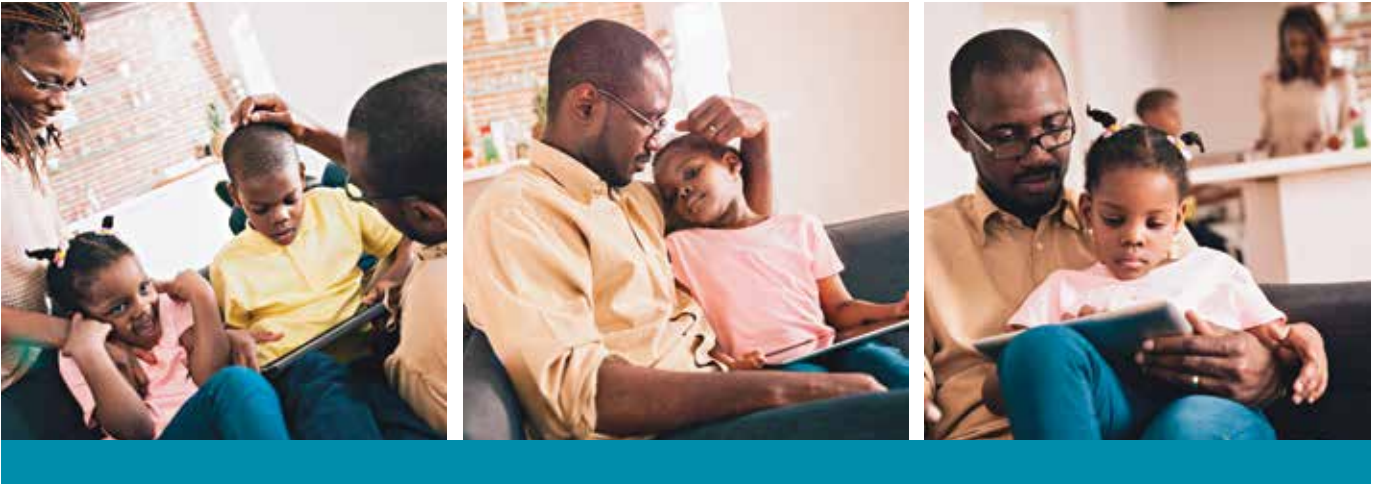


Правильное дозирование.

Если у вашего ребенка синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), его или ее лечащий врач может назначить лекарство. Есть несколько видов лекарств, которые эффективны при СДВГ. Поиск наиболее эффективного лекарства для вашего ребенка может занять некоторое время.

Возможно, придется несколько раз поменять лекарство или дозу для вашего ребенка. Некоторые лекарства могут не оказать нужного эффекта для вашего ребенка. Другие лекарства могут вызывать побочные эффекты. Доза может быть слишком низкой или высокой.

Вот почему детям с СДВГ важно часто посещать своего врача. Придите на прием к врачу в течение 30 дней после того, как ваш ребенок начнет принимать лекарства. Затем еще дважды в течение следующих девяти месяцев. Затем обязательно продолжайте регулярно посещать врача. Также могут быть полезны поведенческая терапия и консультирование.



ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Health TALK



Что вы думаете?

Через несколько недель вы можете получить по почте социологический опрос. Он будет содержать вопросы относительно того, насколько вам понравилась программа страхования UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получили социологический опрос, пожалуйста, заполните его и отправьте обратно. Ваши ответы будут конфиденциальными. Ваше мнение поможет нам сделать программу медицинского страхования лучше.



Не нужно идти в отделение неотложной помощи.

Вы будете знать, когда и куда обращаться.

При большинстве заболеваний и травм кабинет вашего лечащего врача должен быть первым местом, куда вы обращаетесь за медицинской помощью. Вы даже можете позвонить в ночное время или в выходные дни.

Если вы не можете попасть на прием к лечащему врачу, то можете обратиться в центр скорой помощи. Центры скорой помощи принимают пациентов без предварительной записи. Многие центры скорой помощи открыты в ночное время и в выходные дни.

Отделения неотложной помощи предназначены только для крайних случаев. Обращайтесь в такие учреждения только тогда, когда вы считаете, что ваша болезнь или травма может привести к смерти или инвалидности, если не оказать помощь прямо сейчас. Если вы обратитесь с несерьезным заболеванием или травмой, возможно, вам придется долго ждать.

