



Health TALK

ОСЕНЬ 2019

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Сладость или гадость?



Согласно данным Системы центров контроля и профилактики заболеваний, большинство американцев потребляют слишком много добавленного сахара. Раздавая угощения к Хэллоину этой осенью, выбирайте такие продукты, как соленые крендельки, попкорн, жевательная резинка без сахара и «походные» смеси из сухофруктов и орехов. Все это полезнее, чем конфеты.

Дайте отпор гриппу.




В этом сезоне сделайте прививку от гриппа.

Вирус гриппа встречается очень часто. Лучшая защита — ежегодная прививка от гриппа. Она необходима каждому человеку в возрасте от 6 месяцев. Причем прививку от гриппа нужно делать каждый год, ведь вирусы гриппа постоянно меняются.

Вот еще несколько полезных привычек, которые помогут вам не заразиться гриппом этой осенью:

- Часто мойте руки с мылом.
- Хорошо питайтесь, занимайтесь спортом, пейте много воды и высыпайтесь.
- Прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете.

 **Это ваш лучший шанс.** Прививка от гриппа бесплатна. Лучше всего сделать ее в офисе вашего поставщика медицинских услуг (PCP). Вы также можете поставить ее в любой клинике или аптеке, где принимается ваш план. Посетите myuhc.com/CommunityPlan, чтобы найти место рядом с вами.

Улыбайтесь.

От здоровья зубов зависит здоровье всего организма. Крепкими, здоровыми зубами легче пережевывать полезную пищу. Со здоровыми зубами вы выглядите и чувствуете себя лучше. А отличное состояние полости рта приносит вам много преимуществ. Оно может предотвратить серьезные проблемы, такие как болезни сердца и преждевременные роды, повысить вашу уверенность в себе и сократить вынужденное отсутствие на месте работы и учебы.

Ваши льготы по стоматологической помощи дают возможность регулярных профилактических осмотров. Регулярные профилактические осмотры сохраняют здоровье ваших зубов и десен. Ежегодно посещайте вашего стоматолога для профилактического ухода за зубами. Такой уход включает:

- Осмотры.
- Профилактическую чистку.
- Рентгеновское исследование (при необходимости).
- Фторирование зубов.

У вас также есть льготы по лечению зубов. Оно может включать установку пломб, лечение корневых каналов, простое удаление зубов, коронки или иные стоматологические услуги. Если вам нужен большой объем стоматологических услуг, ваш стоматолог, возможно, сначала должен свериться с вашим планом медицинского страхования, чтобы убедиться, что этот объем будет оплачен.



Полный осмотр. Чтобы узнать больше о льготах по стоматологическому обслуживанию, предусмотренных вашим планом медицинского страхования, позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника. Также вы можете посетить сайт myuhc.com/CommunityPlan.

Маммография спасает жизни.

Запланируйте свой скрининг.

Один из наиболее распространенных видов рака у женщин — рак молочной железы. По оценкам, в этом году он будет диагностирован у 268 600 американских женщин.

Октябрь — месяц осведомленности о раке молочной железы. Самое время запланировать маммографию, если вам пора ее сделать. Маммография — это рентген груди. Она позволяет рано обнаружить рак молочной железы — прежде чем вы заметите уплотнение. При ранней диагностике рак молочной железы часто излечим.

Поговорите со своим врачом о факторах риска развития рака молочной железы. К ним относятся наследственность и персональная история болезней, а также этническая принадлежность и образ жизни. Американское общество по борьбе с раком рекомендует женщинам проходить ежегодную маммографию, начиная с 40–45 лет (в зависимости от риска). После 55 лет маммография проводится каждые 2 года. Женщины с высоким риском могут продолжать ежегодные обследования после 55 лет.



Вы в группе риска? Поговорите со своим врачом о факторах риска развития рака молочной железы. Если вам нужна помощь, чтобы записаться к врачу или найти поставщика услуг, позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника. Также вы можете посетить сайт myuhc.com/CommunityPlan.



Пора бросить курить.

Употребление табака — главная из предотвратимых причин болезней и смерти. Безопасного способа употребления табака не существует. Если вы употребляете табак, бросайте эту привычку: Американское общество по борьбе с раком проводит общенациональное мероприятие Great American Smokeout®, которое в этом году состоится 21 ноября.



Пора бросать? С квалифицированной помощью вы сможете навсегда отказаться от этой пагубной привычки. Получите информацию и поддержку в Американском обществе по борьбе с раком по телефону **1-800-227-2345**, **телетайп 711**. Или обратитесь за бесплатной помощью онлайн: **quitnow.net**.



Отпустите ситуацию.

Иногда злиться и раздражаться — это естественно для каждого. Стресс не всегда опасен, но постоянный стресс часто подрывает здоровье. Вот почему важно научиться им управлять. Вот несколько советов о том, как справиться со стрессом.

- 1. Регулярная физическая активность.** Гуляя всего полчаса в день, вы улучшите свое настроение и самочувствие.
- 2. Умение расслабляться.** Снимайте стресс с помощью медитации, йоги и тайчи. Также успокаивают рисование и раскрашивание.
- 3. Расстановка целей и приоритетов.** Не пытайтесь сделать все сразу. Подумайте, что нужно сделать сейчас, а что — подождет.
- 4. Общение с близкими.** Не стесняйтесь обращаться за эмоциональной и другой поддержкой к друзьям, родным и врачам.



Расслабляйтесь. Чтобы узнать о ваших льготах по услугам охраны психического здоровья, позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника.



Корь встречается все чаще.

Защищен ли ваш ребенок?

Корь заразна и распространяется очень быстро. В этом году было подтверждено более 900 случаев заболевания корью в 24 штатах. Это почти в 9 раз больше, чем зарегистрировано в 2017 году.

Большинство людей, заражающихся корью, не привиты. Вот почему важно соблюдать календарь прививок.

Вы можете защитить своего ребенка от кори с помощью комплексной вакцины MMR от 3 болезней: кори, эпидемического паротита и краснухи. Доказано, что вакцина MMR безопасна. Система центров контроля и профилактики заболеваний рекомендует детям получать 2 дозы:

- Первая вакцинация в 12–15 месяцев.
- Ревакцинация — до поступления в школу (4–6 лет).

Вспышки болезней, предупреждаемых с помощью вакцин, очень серьезны. Сделав прививку своему ребенку, вы обеспечите безопасность вашего сообщества.



Обратитесь к врачу. Попросите у поставщика медицинских услуг вашего ребенка копию его прививочной карты. Убедитесь, что ваш ребенок получил все необходимые прививки.



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 бы вы ни находились.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me

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

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

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).

Ради здоровья малыша.

Пройдите тестирование на ВИЧ во время беременности.

Без получения надлежащего лечения 1 из 4 беременных женщин с положительным ВИЧ-статусом передаст вирус своим детям. ВИЧ — вирус, вызывающий СПИД. К счастью, от него существует эффективное лечение.

Беременные женщины, принимающие определенные лекарственные препараты, очень редко передают ВИЧ своим детям. Такие препараты называются антиретровирусными. Младенцы также должны принимать эти препараты в течение непродолжительного времени после рождения.

Кроме того, женщинам с положительным ВИЧ-статусом нельзя кормить грудью. Так можно сократить общее число младенцев с ВИЧ.

Сегодня благодаря профилактике и лечению в США ежегодно рождается минимальное количество детей с ВИЧ.

Вы беременны или планируете беременность? Обязательно пройдите тестирование на ВИЧ. Поставщику услуг потребуется ваше разрешение на проведение тестирования. Результаты тестирования конфиденциальны. Только вы решаете, кому их показать.



Вы беременны? Ищете поставщика медицинских услуг для женщин? Получите больше информации на сайте myuhc.com/CommunityPlan или позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника.



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.