



# HealthTALK

ЛЕТО 2020

 **UnitedHealthcare**<sup>®</sup>  
Community Plan

## Участвуйте в переписи населения!

Знаете ли вы, что сейчас в США проходит перепись населения? Ваш ответ очень важен, поскольку результаты переписи позволят понять, правильно ли расходуются бюджетные средства. Кроме того, результаты переписи могут повлиять на то, сколько представителей вашего штата будет присутствовать в Конгрессе. Ответы могут быть переданы через Интернет, по телефону или по почте. Получить дополнительную информацию и отправить свои ответы можно на сайте [2020census.gov](https://2020census.gov).



## Все в сад.

### Работа в саду снимает стресс и тревожность.

Согласно недавнему опросу, проведенному институтом Гэллапа, 55% американцев испытывают стресс каждый день. Если вы находитесь в состоянии стресса, попробуйте заняться садоводством. Такой подход иногда называют садовой терапией, так как он помогает:

- Уменьшить проявления стресса и тревожности.
- Создать более позитивный настрой.
- Повысить концентрацию и внимание.

Если у вас нет своего сада, используйте комнатные растения. Начните с малого: попробуйте вырастить неприхотливые растения, например базилик, лук или мяту. Когда они вырастут, их можно будет съесть!



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

## Больше воды.

Для хорошего самочувствия следует избегать обезвоживания. Это особенно важно в летний период, так как в жаркую погоду теряется большое количество влаги. Обезвоживание может привести к серьезным последствиям: перегреву и тепловому удару.

Чтобы избежать дефицита жидкости, пейте достаточное количество воды. Если вам не нравится простая вода, добавьте кусочек лимона или лайма, свежие или замороженные ягоды. Ешьте фрукты и овощи с высоким содержанием воды, например арбузы и огурцы. Это тоже отличный способ восполнить запасы жидкости в организме.

Общая рекомендация — пить 8 стаканов воды в день. Но в каждом конкретном случае эту норму следует подбирать индивидуально. Оптимальный вариант — пить тогда, когда чувствуете жажду.

## Ранняя диагностика.

### Как распознать рак кожи.

Знаете ли вы, что рак кожи является самым распространенным онкологическим заболеванием в США? Он может появиться у любого из нас, вне зависимости от цвета кожи. Но есть и хорошая новость. Почти все виды рака кожи легко поддаются лечению на ранних стадиях.

Важно не пропустить опасные симптомы. Если ваше родимое пятно изменилось или на коже появилось новое образование, обратите внимание на следующие признаки (ABCDE):

- A. **Asymmetry (асимметрия):** несимметричная форма.
- B. **Border (границы):** нечеткие, неоднородные, неровные.
- C. **Color (цвет):** разных оттенков — коричневый, рыжеватый, красный, черный.
- D. **Diameter (диаметр):** более 1/4 дюйма.
- E. **Evolution (развитие):** изменение размера, формы, цвета, высоты и других параметров.

Простой способ защитить себя от рака кожи и снизить риск его развития — это использование солнцезащитных средств. Такие средства должны обладать широким спектром действия, быть водостойкими и иметь фактор защиты от солнца (SPF) не менее 30. Их нужно наносить повторно каждые 2 часа. Это поможет защитить кожу от рака, вызванного ультрафиолетовым излучением.



**Обратитесь к специалисту.** Если вы заметили любой из вышеперечисленных признаков, то вам необходимо пройти осмотр. Ваш поставщик медицинских услуг (PCP) направит вас к специалисту. Чтобы узнать о ваших льготах, позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника или посетите сайт [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan).



# Правильное питание.

## Следите за содержанием сахара в крови.

По данным American Diabetes Association (Американской диабетической ассоциации), первый вопрос, который задают люди после того, как им был поставлен диагноз «диабет», это вопрос о том, что можно есть. Диета при диабете подразумевает ограниченное потребление продуктов с добавленным сахаром. Это необходимо для поддержания нормального уровня сахара в крови.

Если вы знаете содержание сахара в продуктах, которые вы едите, вам легче контролировать его уровень в крови. Согласно рекомендациям

American Heart Association (Американской кардиологической ассоциации), для мужчин максимальная суточная норма сахара составляет 36 грамм (9 чайных ложек). Для женщин — не более 24 грамм (6 чайных ложек).

Существенное влияние на уровень сахара в крови оказывает количество и тип углеводов, которые вы потребляете. Специалисты из Центров по контролю и профилактике заболеваний советуют мужчинам употреблять 60–75 грамм углеводов за один прием пищи, а женщинам — 45–60 грамм.

### Как это можно представить?

5,3 унции нежирного греческого йогурта

4 грамма (1 чайная ложка) сахара



6 грамм углеводов



1 чашка брокколи

1,5 грамма (1/3 чайной ложки) сахара



6 грамм углеводов



8 унций яблочного сока

28 грамм (7 чайных ложек) сахара



29 грамм углеводов

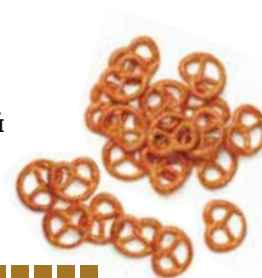


1 упаковка сухих мини-кренделей

1 грамм (1/4 чайной ложки) сахара



23 грамма углеводов



8 унций сока из овощей

7 грамм (1 3/4 чайных ложки) сахара



9 грамм углеводов



3 печенья Oreo

15 грамм (3 3/4 чайной ложки) сахара



24 грамма углеводов




1 средний банан

14 грамм (3 1/2 чайной ложки) сахара



27 грамм углеводов



 = 1 грамм сахара

 = 1 грамм углеводов



**Следите за своими показателями.** Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать врача 2-4 раза в год для проведения теста A1c.

Результат теста выражен в процентах. Чем он больше, тем выше уровень сахара в крови. Каким должен быть результат теста A1c? Для большинства взрослых людей, страдающих диабетом, нормальное значение A1c не превышает 7%. Для взрослых, которые не имеют этого заболевания, тест A1c проводится во время ежегодной диспансеризации. В этом случае нормальное значение A1c — менее 5,7%.



## 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 сайт:** найдите поставщика, прочитайте руководство участника или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились.

[myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan)

**Quit For Life®:** бесплатная помощь для тех, кто хочет бросить курить.  
[quitnow.net](https://quitnow.net)

**Здоровье и благополучие:** статьи, сервисы самообслуживания, информация о поставщиках услуг, ресурсы о лечении психических расстройств и последствиях злоупотребления лекарственными средствами.

[LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com)

**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).

# Домашний спортзал.

**Чтобы заняться фитнесом, необязательно идти в спортзал.**

Знаете ли вы, что еженедельную норму физических упражнений выполняют не более трети американцев? Из-за недостатка физической активности могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем, в частности сердечно-сосудистые заболевания.

Но несмотря на то, что о необходимости физической нагрузки знают все, не у всех есть время или деньги для похода в спортзал. Как провести тренировку дома без расходов на специальное оборудование? Попробуйте выполнить упражнения, приведенные ниже. Они подходят даже для небольших помещений.

- **Классические упражнения**, например различные виды приседаний, отжимания, выпады, упражнение «альпинист».
- **Силовые упражнения с небольшим весом.** Если у вас нет гантелей, возьмите обычные предметы, которые будет удобно поднимать. Это может быть сумка с картошкой или пластиковые бутылки с водой.
- **Йога.** Вам понадобится только мягкий коврик, на который нужно будет сесть или лечь. Узнайте больше о простых шагах к здоровому образу жизни на сайте [healthtalkyoga.myuhc.com](https://healthtalkyoga.myuhc.com).



**Есть вопросы?** Посоветуйтесь с вашим поставщиком медицинских услуг (PCP) о том, какой вид тренировок подходит именно вам. Хотите подобрать нового PCP?

Позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника или посетите сайт [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).



# COVID-19



## Важное сообщение от компании UnitedHealthcare по поводу коронавируса (COVID-19)

Ваше здоровье и благополучие — наш главный приоритет. Вот почему мы хотим, чтобы вы всегда были в курсе ситуации с коронавирусом (COVID-19). Мы используем самую последнюю информацию Центров контроля и профилактики заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) и следим за ней. Мы также поддерживаем связь с департаментами здравоохранения штата и региона. Для получения самой последней информации и материалов о профилактике, страховом покрытии, уходе и поддержке посетите страницу [UHCCommunityPlan.com/covid-19](https://UHCCommunityPlan.com/covid-19).

## Как я могу защитить себя от COVID-19?

Лучший способ профилактики заболевания — избегать воздействия этого вируса. Как и в случае любого потенциального заболевания, например, гриппа, важно следовать надлежащим правилам профилактики, в частности:

- Мыть руки водой с мылом в течение 20 секунд или использовать дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%, если нет воды и мыла.
- Не прикасаться к глазам, носу и рту немытыми руками.
- Держаться подальше от людей, которые могут быть больны.
- Не пользоваться чашками или столовыми приборами совместно с больными людьми.
- Проводить очистку и дезинфекцию поверхностей, к которым вы часто прикасаетесь.
- При кашле или чихании прикрывать нос и рот салфеткой, а затем выбрасывать ее в мусорное ведро.
- Несмотря на то, что прививка от гриппа не обезопасит от COVID-19, всё же хорошо защитить себя от гриппа. Свяжитесь с основным лечащим врачом, чтобы запланировать прививку от гриппа.

## Будьте в курсе последних рекомендаций:

- Для получения самой последней информации о COVID-19 посетите страницу CDC, посвященную COVID-19: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov)



## Пять шагов, как правильно мыть руки

Мытье рук — один из лучших способов защитить себя и свою семью от болезней. Во время пандемии COVID-19 содержание рук в чистоте особенно важно для предотвращения распространения вируса.

Мыть руки легко, и это один из наиболее эффективных способов предотвратить распространение микробов. Чистые руки могут предотвратить распространение микробов от одного человека к другому и окружающим — дома, на работе, в детских учреждениях и больницах.

### Выполняйте эти пять шагов каждый раз

1. Смочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной), закройте кран и нанесите мыло.
2. Намыльте руки, потерев их с мылом. Намыльте тыльную сторону рук, промежутки между пальцами и кожу под ногтями.
3. Мойте руки не менее 20 секунд. Нужен секундомер? Дважды напойте песню «С днем рождения» от начала до конца.
4. Тщательно промойте руки чистой проточной водой.
5. Вытрите руки чистым полотенцем или дайте им просохнуть на воздухе.

Узнайте больше о регулярном мытье рук на странице [cdc.gov/handwashing](https://www.cdc.gov/handwashing).

## NOTICE OF NON-DISCRIMINATION

UnitedHealthcare Community Plan complies with Federal civil rights laws. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

UnitedHealthcare Community Plan provides the following:

- Free aids and services to people with disabilities to help you communicate with us, such as:
  - Qualified sign language interpreters
  - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Free language services to people whose first language is not English, such as:
  - Qualified interpreters
  - Information written in other languages

If you need these services, please call the toll-free member phone number listed on your member ID card.

If you believe that UnitedHealthcare Community Plan has not given you these services or treated you differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with Civil Rights Coordinator by:

Mail: Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130

Email: **UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights by:

Web: Office for Civil Rights Complaint Portal at  
**<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

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

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

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 Member Services at **1-800-493-4647, TTY 711**, Monday - Friday 8:00 a.m. to 6:00 p.m.

## LANGUAGE ASSISTANCE

**ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-493-4647 TTY/711.** English

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-493-4647 TTY/711.	Spanish/ Español
注意：您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-800-493-4647 TTY/711。	Chinese/ 中文
ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-493-4647 رقم هاتف الصم والبكم TTY/711.	Arabic/ اللغة العربية
주의: 무료 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 1-800-493-4647 TTY/711로 전화하시기 바랍니다.	Korean/ 한국어
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-493-4647 (телетайп: TTY/711).	Russian/ Русский
ATTENZIONE: Nel caso in cui la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il 1-800-493-4647 TTY/711.	Italian/ Italiano
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-800-493-4647 TTY/711.	French/ Français
ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele 1-800-493-4647 TTY/711.	French Creole/ Kreyòl ki soti nan Fransè
אכטונג: אויב איר רעדט אידיש, זענען פאראן פאר אייך שפראך הילף סערוויסעס פריי פון אפצאל. רופט 1-800-493-4647 TTY/711.	Yiddish/ אידיש
UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-800-493-4647 TTY/711.	Polish/ Polski
PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyong pantulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-493-4647 TTY/711.	Tagalog
দৃষ্টি আকর্ষণ: যদি আপনার ভাষা "Bengali বাংলা" হয় তাহলে আপনি বিনামূল্যে ভাষা সহায়তা পাবেন। 1-800-493-4647 TTY/711 নম্বরে ফোন করুন।	Bengali/ বাংলা
KUJDES: Nëse flitni shqip, për ju ka në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647 TTY/711.	Albanian/ Shqip
ΠΡΟΣΟΧΗ: Στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-800-493-4647 TTY/711.	Greek/ Ελληνικά
توجہ دیں: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کے لیے زبان سے متعلق مدد کی خدمات مفت دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-800-493-4647 TTY/711.	Urdu/ اردو