



Health Talk



istock.com/Geberf6

Лето 2022

United
Healthcare
Community Plan



Защитите себя

Этим летом всем членам семьи рекомендуется наносить солнцезащитные средства при каждом выходе на улицу. Такие средства должны обладать широким спектром действия, быть водостойкими и иметь фактор защиты от солнца (SPF) не менее 30.

Позаботьтесь о страховке

Что нужно сделать, чтобы обновить свой статус

Каждый год участники программы Medicaid должны обновлять свой статус в программе, чтобы сохранить страховое покрытие. Очень важно выполнить обновление в срок, или вы можете потерять свои льготы. Есть несколько способов это сделать. Среди них:

- Личное обращение
- Обращение по почте
- Обращение через сайт
- Обращение по телефону



Не упустите время. Дополнительную информацию об обновлении статуса в программе Medicaid в штате Вашингтон см. по ссылке uhc.care/pch2gc.

UnitedHealthcare Community Plan
PO Box 31349
Salt Lake City, UT 84131

AMC-069-WA-CAID-RUSSIAN

CSWA22MD0039131_000



В здоровом теле здоровый дух

Помощь детям и их родителям в трудные времена

UnitedHealthcare и Sesame Street® помогают детям расти умными, сильными и добрыми. Поэтому они объединили усилия, чтобы выпустить 3 детских книги. Эти истории помогут детям и членам их семей узнать о том, как пережить трудные времена.

Прочсть или скачать книги можно на сайте uhcommunityplan.com/grow.

Bounce Back (Воспрянь духом)
Семья сталкивается с большими переменами и учится с ними справляться.

Looking for Special (В поисках необычного)
Члены семьи переживают трудные времена, но становятся еще сильнее.

The Monster Dash (Рывок монстра)
Членам семьи приходится бороться с зависимостью и рассмотреть вопрос усыновления.



istock.com/monkeybusinessimages

Только для вас

Получите персональную информацию о плане медицинского страхования

Зарегистрировавшись на сайте myuhc.com/communityplan, вы получаете инструменты, которые помогут вам пользоваться своим планом. Вы можете:

- Посмотреть свою идентификационную карточку участника в любое время
- Получить помощь в использовании ваших льгот
- Найти врача или аптеку поблизости от вас



Зарегистрируйтесь сейчас. Это займет лишь несколько минут. После этого вы сможете входить в систему в любое время. Для начала посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan.

Медицинское обслуживание для каждого

UnitedHealthcare стремится улучшить систему медицинского страхования. Мы работаем над тем, чтобы каждый участник получал качественное и непредвзятое обслуживание независимо от его расы, местонахождения и ситуации.

Нам важно знать о вашем опыте взаимодействия с UnitedHealthcare. Позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 4 этого новостного буклета (звонок бесплатный), и расскажите, довольны ли вы нашей работой.

Список на лето

5 полезных развлечений, которые стоит внести в список планов на лето

Ищете удачные идеи, чтобы не скучать летом? Вот пять простых вещей, которые стоит попробовать.



1. Выйдите на прогулку и считайте шаги.

Пешие прогулки — это отличный способ заняться физическими упражнениями, не подвергая себя высокой нагрузке. Используйте приложение-шагомер на вашем телефоне, чтобы отслеживать свои достижения.



2. **Посетите фермерский рынок.** Отправляйтесь вместе с членами семьи, чтобы больше узнать о продуктах, которые вы едите. Фермерский рынок — отличное место, где можно купить качественную и полезную еду.



3. **Организируйте барбекю или пикник.** Лето — самое подходящее место для еды на природе в окружении родственников и друзей. Попробуйте наш рецепт яркого и полезного гарнира: healthtalksiderecipe.myuhc.com.



4. **Займитесь садоводством.** Уход за садом — это приятное и познавательное занятие для всей семьи. Делайте записи о своем удачном опыте. И смотрите, как растет ваш сад.



5. **Проведите спортивный матч.** Спортивные соревнования — это не только интересное зрелище. Они помогут привить вашим детям любовь к физической активности.



И многое другое

Хотите получить дополнительные советы о том, чем заняться летом? Ознакомьтесь со списком веб-сайтов, посвященных внутреннему туризму, по адресу usa.gov/state-travel-and-tourism.

Уголок заботы

Услуги для участников:

найдите поставщика услуг, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — на любом языке (звонок бесплатный).

1-877-542-8997, телетайп **711**

Наш сайт: найдите поставщика услуг, узнайте о своих льготах, скачайте руководство участника или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились.

myuhc.com/communityplan

UHC Doctor Chat: оставайтесь дома и общайтесь с врачом по видеосвязи круглосуточно и в любой день недели.

uhdoctorchat.com

NurseLine: получите медицинские рекомендации от медсестры круглосуточно, 7 дней в неделю (звонок бесплатный).

1-877-543-3409, телетайп **711**

Quit for Life®: помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

1-866-784-8454, телетайп **711**
quitnow.net

Healthy First Steps®:

получите поддержку во время беременности и поощрения за своевременные консультации о беременности и уходе за младенцем (звонок бесплатный).

1-800-599-5985, телетайп **711**
uhhealthyfirststeps.com

Горячая линия по проблемам поведенческого здоровья:

получите помощь в вопросах психического здоровья и употребления психоактивных веществ.

1-800-435-7486, телетайп **711**



Не откладывайте ВИЗИТ

Профилактический осмотр врача необходим ребенку перед началом нового учебного года

Дети должны проходить профилактические осмотры в детском и подростковом возрасте. Особенно это важно перед возвращением в школу. На профилактическом осмотре могут выполняться:

- Общий осмотр
- Вакцинация
- Проверка зрения и слуха
- Обсуждение физической активности и рациона
- Проверки речи, питания, роста и общих этапов социального и эмоционального развития
- Опросы для установления текущего здоровья ребенка и истории его болезней
- Лабораторные анализы, например, анализы крови и мочи

Во время осмотра спросите у детского врача, когда придет время очередных плановых прививок. Вакцинация защитит вашего ребенка и окружающих людей от инфекционных заболеваний. Календарь прививок для детей можно найти на веб-странице **cdc.gov/vaccines**. Если ваш ребенок пропустил какую-либо из прививок в этом году, еще не поздно наверстать упущенное.



Проверьтесь. Позвоните детскому врачу, чтобы записаться на осмотр уже сегодня. Чтобы найти нового врача, посетите веб-страницу **myuhc.com/communityplan**. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы слева (звонок бесплатный).



UnitedHealthcare Community Plan complies with all Federal civil rights laws that relate to healthcare services. UnitedHealthcare Community Plan offers healthcare services to all members without regard to race, color, national origin, age, disability, or sex. UnitedHealthcare Community Plan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex. This includes gender identity, pregnancy and sex stereotyping.

UnitedHealthcare Community Plan also complies with applicable state laws and does not discriminate on the basis of creed, gender, gender expression or identity, sexual orientation, marital status, religion, honorably discharged veteran or military status, or the use of a trained dog guide or service animal by a person with a disability.

If you think you were treated unfairly because of your sex, age, race, color, disability or national origin, you can send a complaint to:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608, Salt Lake City, UTAH 84130
UHC_Civil_Rights@uhc.com

You can call or write us about a complaint at any time. We will let you know we received your complaint within two business days. We will try to take care of your complaint right away. We will resolve your complaint within 45 calendar days and tell you how it was resolved.

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

You can also file a complaint with the U.S. Dept. of Health and Human Services.

Online:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Complaint forms are available at

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

Phone:

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

Mail:

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

If you need help with your complaint, please call **1-877-542-8997**, TTY **711**.

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 **1-877-542-8997**, TTY **711**, 8 a.m. – 5 p.m., Monday – Friday.

English:

If the enclosed information is not in your primary language, please call UnitedHealthcare Community Plan at **1-877-542-8997, TTY 711.**

Hmong:

Yog cov ntaub ntawv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997, TTY 711.

Samoan:

Afai o fa'amatalaga ua tuuina atu e le'o tusia i lau gagana masani, fa'amolemole fa'afesoota'i mai le vaega a le UnitedHealthcare Community Plan ile telefoni 1-877-542-8997, TTY 711.

Russian:

Если прилагаемая информация представлена не на Вашем родном языке, позвоните представителю UnitedHealthcare Community Plan по тел. 1-877-542-8997, телетайп 711.

Ukrainian:

Якщо інформацію, що додається, подано не Вашою рідною мовою, зателефонуйте представнику UnitedHealthcare Community Plan за телефоном 1-877-542-8997, телетайп 711.

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997, TTY 711로 UnitedHealthcare Community Plan에 전화하십시오.

Romanian:

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră principală, vă rugăm să sunați la UnitedHealthcare Community Plan, la numărul 1-877-542-8997, TTY 711.

Amharic:

ተያይዞ ያለው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎ በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡-1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY: 711

Tigrinya:

ተተሓሔተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ ንፀማማት/TTY:711

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົນຕໍ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ຈຳນວນ 1-877-542-8997, TTY:711.

Vietnamese:

Nếu ngôn ngữ trong thông tin đính kèm này không phải là ngôn ngữ chính của quý vị, xin gọi cho Unitedhealthcare Community Plan theo số 1-877-542-8997, TTY 711.

Traditional Chinese:

若隨附資訊的語言不屬於您主要使用語言，請致電 UnitedHealthcare Community Plan，電話號碼為 1-877-542-8997（聽障專線 (TTY) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទតាម TTY: 711។

Tagalog:

Kung ang nakalaking impormasyon ay wala sa iyong pangunahing wika, mangyaring tumawag sa UnitedHealthcare Community Plan sa 1-877-542-8997, TTY 711.

Farsi:

در صورت اینکه اطلاعات پیوست به زبان اولیه شما نمیباشد، لطفاً با UnitedHealthcare Community Plan با این شماره تماس حاصل نمایید: 1-877-542-8997 وسیله ارتباطی برای ناشنویان TTY: 711