



# Health Talk



skynesher/stock.adobe.com

Зима 2021

United  
Healthcare®  
Community Plan



## Поделитесь мнением

Начиная с марта, вас могут попросить пройти опрос по почте или по телефону. Мы хотим узнать, довольны ли вы программой UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получите письмо с опросом, заполните форму и отправьте ее обратно. Ваш отзыв поможет нам улучшить нашу программу медицинского страхования. Все ответы конфиденциальны.

## Здоровое начало

### Варианты посещения РСР

Начните год с заботы о себе — запишитесь на прием к своему поставщику медицинских услуг (РСР). Все члены вашей семьи должны посещать своего РСР один раз в год для профилактического осмотра.

Если в этом году вам некомфортно встречаться с РСР лично, вы можете воспользоваться услугами телемедицины. Телемедицина подразумевает виртуальный прием с помощью компьютера, планшета или телефона вместо посещения клиники. Во время такого приема можно использовать только аудио. Однако при использовании видео эффективность приема может быть выше.

Позвоните в офис своего РСР и спросите, предлагают ли они услуги телемедицины. Запланируйте очный или дистанционный прием у РСР уже сегодня.

UnitedHealthcare Community Plan  
P.O. Box 31349  
Salt Lake City, UT 84131

CSWA21MC4887863\_000 AMC-060-WA-CAID-RUSSIAN



d3sign/moment via Getty Images

# Соблюдайте график

## Прививки важны даже в период распространения COVID-19

Оставаясь дома из-за пандемии COVID-19, дети пропускают приемы у PCP и отстают от графика плановой вакцинации. Это значит, что сейчас все больше детей подвергается риску развития заболеваний, которые можно предотвратить с помощью вакцин.

Не беспокойтесь, ваш ребенок будет находиться в полной безопасности при личном посещении своего PCP для выполнения прививки. Многие поставщики услуг принимают дополнительные меры предосторожности, чтобы обеспечить вашу безопасность во время приема. Если у вас возникнут вопросы или проблемы, позвоните в офис своего поставщика услуг.

Поговорите с PCP вашего ребенка о том, какие прививки ему необходимы. Если ваш ребенок отстает от графика вакцинации, еще не поздно наверстать упущенное. Соблюдение графика прививок защитит вашего ребенка и других людей от болезней.

Детям от рождения до 18 лет рекомендуется проводить вакцинацию по определенной схеме для защиты от приведенных ниже заболеваний.

- Гепатит В
- Ротавирусная инфекция
- Дифтерия, столбняк, коклюш
- Гемофильная инфекция типа b
- Полиомиелит
- Пневмококковая инфекция
- Гепатит А
- Корь, краснуха, паротит
- Ветрянка
- ВПЧ
- Менингококковая инфекция
- Грипп

Когда вы приводите своего ребенка на прививку, не забывайте о правилах безопасного поведения:

- следуйте указаниям своего PCP при входе в здание и выходе из него
- соблюдайте правила гигиены до, во время и после вашего визита
- носите маску



**Это касается всех.** Дополнительная информация о профилактических прививках во время пандемии коронавируса представлена на сайте [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).

# Сохраняйте спокойствие

Сезон гриппа в самом разгаре. Если вы не привились от гриппа в этом сезоне, еще не поздно это сделать. Прививка от гриппа — лучшая защита от этого заболевания.

Большинство людей, заболевших гриппом, не нуждаются в медицинской помощи. Если вы заболели гриппом, следуйте этим советам, чтобы позаботиться о себе и быстрее выздороветь:

- примите жаропонижающее / обезболивающее
- пейте много воды
- больше отдыхайте
- оставайтесь дома, чтобы не заразить других людей

Взрослые старше 65 лет, беременные женщины, малолетние дети и люди с определенными заболеваниями имеют повышенный риск развития осложнений гриппа. Если вы принадлежите к группе высокого риска и у вас появились симптомы гриппа, немедленно обратитесь к своему PCP.

---

## Управление тревожностью

Во время пандемии люди обычно переживают стресс. Из-за COVID-19 у них часто возникают страхи и неуверенность в завтрашнем дне. Такие мысли могут вызвать стресс или повышенную тревожность у вас или ваших детей. Но помните: вы не одиноки. Вам доступна поддержка, которую на 100% покрывает ваш страховой план.

Если вам неудобно встречаться со специалистом лично, посетите веб-сайт [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan), чтобы найти поставщиков услуг телемедицины. Ниже приведены 2 совета, которые могут помочь вам и вашей семье справиться со стрессом и беспокойством.

- **Отдохните.** Выключите телевизор. Прогуляйтесь без телефона. Почитайте книгу или займитесь любимым делом. Отвлечитесь от дел на несколько часов: это поможет снизить уровень стресса и сосредоточиться на позитивных мыслях.
- **В здоровом теле — здоровый дух.** Тревога влияет не только на эмоциональное состояние. Она негативно отражается на всем организме. Чтобы улучшить самочувствие, необходимо вести здоровый образ жизни. Ешьте сбалансированную пищу с большим количеством цельных злаков и овощей. Регулярно занимайтесь спортом. Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендует каждый день уделять время умеренной физической активности: взрослым — около 20 минут, детям — около 60 минут.



**Получите поддержку.** Найдите ресурсы по вопросам психического здоровья на сайте [LiveandWorkWell.com](https://LiveandWorkWell.com). Найдите услуги телемедицины на сайте [myuhc.com/CommunityPlan](https://myuhc.com/CommunityPlan).



iStock.com/South\_agency

# Зона творчества

## Время расслабиться

Если вы находитесь в состоянии стресса из-за COVID-19, Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендует вам отдохнуть от повседневных забот. Один из лучших способов снять стресс — заняться творчеством. Доказано, что раскрашивание снижает стресс и тревожность как у детей, так и у взрослых. Возьмите цветные карандаши, мелки или маркеры и превратите эту страницу в произведение искусства!

## 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, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились.

**myuhc.com/CommunityPlan**

**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**

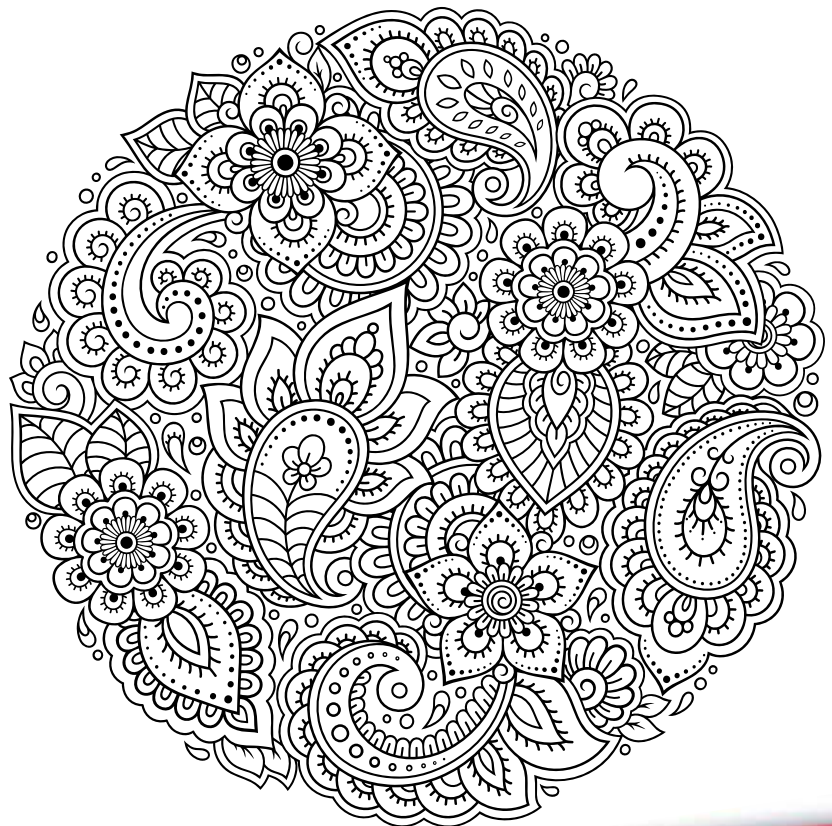
**Healthy First Steps®:** Помощь во время беременности. Поощрения за своевременный уход в период беременности и уход за младенцем (звонок бесплатный).

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

### Live and Work Well:

Найдите ресурсы по вопросам психического здоровья и применения медицинских препаратов.

**LiveandWorkWell.com**



iStock.com/KatkaN/rarlisteer



**Творите.** Скачайте больше раскрасок по ссылке **healthtalkcoloring.myuhc.com**.

# 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).



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 ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 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 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 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፣ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡ 1-877-542-8997፣ መስማት ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

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

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ UnitedHealthcare Community Plan ທີ່ເບີ 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:**

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង 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 ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711