



Health Talk

Ваша подорож до міцнішого здоров'я

©Stock.com/skynesher



Осінь 2023

United
Healthcare
Community Plan

Наповнення

Хочете менше нервувати або покращити стосунки? Дізнайтеся про ресурс із питань психічного здоров'я на стор. 2.



Поновлення програми Medicaid

Дійте

Що потрібно зробити, щоб поновити пільги програми Apple Health (Medicaid)

Учасникам програми Medicaid потрібно щороку поновлювати своє покриття. Уповноважені працівники штату підкажуть вам, коли робити поновлення. Вони можуть назвати це повторною сертифікацією або повторним визначенням.

Переконайтеся, що вповноважені працівники штату зможуть зв'язатися з вами, коли настане час для поновлення. Надajte їм свою поточну адресу, адресу електронної пошти та номер телефону. Обов'язково відповідайте на їхні звернення. Якщо ви цього не зробите, ви можете втратити свій план медичного обслуговування.



Ми тут, щоб допомогти вам. Дізнайтеся більше на сайті [uhc.com/staycovered](https://www.uhc.com/staycovered).

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

AMC-110-WA-CAID-UKR UHWA23MD0096694_001

Психічне здоров'я

Почувайтеся краще

Онлайн-ресурс для вашого психічного здоров'я

Live and Work Well — це онлайн-ресурс щодо психічного здоров'я. Доступний 24 години на добу, 7 днів на тиждень за адресою bit.ly/WA-LAWW. Отримати до нього доступ можна звідусіль.

Можна отримати допомогу в складних ситуаціях. Ви також можете звернутися за підтримкою в разі стресу та тривоги. Якщо маєте справу з вживанням психоактивних речовин, то в такому разі допомога також доступна.

З Live and Work Well ви можете:

- **Знайти потрібну підтримку.** Дайте відповіді на кілька запитань. Потім ми покажемо вам основні переваги та доступні ресурси відповідно до ваших потреб. Ви можете отримати підтримку для себе або члена сім'ї.
- **Ставити цілі та покращувати своє психічне здоров'я.** Хочете менше нервувати? Почуваєтесь ізольованими? Хочете покращити свої стосунки? Якими б не були ваші цілі, підключення до ресурсів стало простішим.
- **Отримати допомогу швидко та на власних умовах.** Дізнайтеся про свої можливості та виберіть те, що відповідає вашому стилю життя та потребам.



Звідси дорога до кращого самопочуття. Відвідайте bit.ly/WA-LAWW.

Безпека ліків

Що робити з невикористаними ліками

У штаті Вашингтон кожного дня можна повернути ліки. Програма безпечного повернення ліків дає змогу людям позбутися безрецептурних і рецептурних ліків, які їм зовсім не потрібні. Це стосується і ліків для домашніх тварин. Ця програма безкоштовна.

Безпечне позбавлення від ліків допомагає зменшити кількість випадків передозувань, отруєнь і спроб самогубства. Це також запобігає потраплянню ліків у воду та ґрунт.



Дізнатися більше. Відвідайте doh.wa.gov/you-and-your-family/healthy-home/safe-medication-return. Або зателефонуйте **1-844-482-5322 (1-844-4-TAKE-BACK)**, послуги телетайпу **711**.



iStock.com/fizes

Пільги та покриття

Знайдіть необхідне

Інформація про пільги та покриття програми Apple Health (Medicaid)

Знайдіть необхідне за посиланням uhcommunityplan.com/wa/medicaid або на сайті лише для учасників myuhc.com/communityplan.

Ви також можете скористатися застосунком UnitedHealthcare. Користуючись цими ресурсами, ви завжди знатимете, де знайти документи вашого плану медичного обслуговування. Тут ви знайдете:

- **Оцінювання ризиків для здоров'я** — опитування, яке допомагає нам краще зрозуміти ваші медичні потреби, щоб надати вам необхідну допомогу.
 - **Попередні розпорядження та приписи лікаря щодо лікування для підтримання життя (POLST)** — інформація про нашу політику щодо цих юридичних документів. У попередніх розпорядженнях викладені ваші побажання щодо вашої майбутньої медичної та психіатричної допомоги, якщо ви будете надто хворими, щоб приймати рішення про своє лікування. POLST створюється разом із вашим лікарем і є планом ваших побажань щодо допомоги наприкінці життя.
 - **Рекомендації щодо методик** — перелік клінічних рекомендацій на основі фактичних даних, які допомагають лікарям у прийнятті рішень щодо належного медичного обслуговування.
-
-  **Потрібна допомога?** Ви можете отримати цю інформацію бажаною мовою або в іншому форматі, як-от надруковану великим шрифтом чи шрифтом Брайля, за допомогою мови жестів, аудіокасет або інших пристроїв, що допомагають людям із вадами слуху, безкоштовно. Ви також можете скористатися допомогою по телефону перекладача. Безкоштовно телефонуйте до відділу обслуговування клієнтів за номером **1-877-542-8997**, послуги телетайпу **711**, з понеділка по п'ятницю, з 8:00 до 17:00.
- **Посібник учасника** — детальна інформація про страхування Apple Health і про те, як отримати медичну допомогу та допомогу стосовно поведінкового здоров'я.
 - **Каталог постачальників** — список постачальників медичних послуг і послуг, які стосуються психічного здоров'я в нашій мережі UnitedHealthcare, які знаходяться поруч із вами.
 - **Перелік препаратів, яким надається перевага (PDL)** — перелік ліків, які охоплює покриття для відповідних учасників програми Apple Health.
 - **Права та обов'язки учасників** — перелік ваших прав та обов'язків як учасника програми Apple Health.
 - **Скарги та апеляції** — інформація про те, як подати скаргу або апеляцію.

Ресурси для учасників

Ми тут для вас

Ми хочемо зробити так, щоб вам було якомога простіше отримати максимальну користь від вашого плану медичного обслуговування. Як наш учасник, ви маєте доступ до багатьох послуг і пільг.

Відділ обслуговування клієнтів: Отримайте допомогу щодо ваших питань і проблем. Знайдіть постачальника медичних послуг або центр невідкладної допомоги, задайте питання про пільги або отримайте допомогу в плануванні прийому будь-якою мовою (безкоштовно).
1-877-542-8997, послуги телетайпу **711**

myuhc.com: Наш сайт зберігає всю вашу медичну інформацію в одному місці. Ви можете знайти постачальника медичних послуг, переглянути свої пільги або побачити свою ідентифікаційну картку учасника, де б ви не знаходилися.
myuhc.com/communityplan

Застосунок UnitedHealthcare: Отримуйте доступ до інформації про свій план медичного обслуговування будь-де й будь-коли. Перегляньте своє покриття та пільги. Знайдіть найближчих лікарів мережі. Перегляньте свою ідентифікаційну картку учасника, дізнайтеся, як дістатися до офісу лікаря і багато іншого.
Завантажте з App Store або Google Play

NurseLine: Отримуйте поради щодо здоров'я від медсестри 24 години на добу, 7 днів на тиждень (безкоштовно).
1-877-543-3409, послуги телетайпу **711**

Транспортування: Зателефонуйте до відділу обслуговування клієнтів, щоб дізнатися про свою транспортну пільгу через Washington Health Care Authority (HCA). Перелік брокерів, які можуть організувати перевезення, можна знайти за посиланням.
hca.wa.gov/transportation-help



istock.com/Drazen Zigic

Управління допомогою: Ця програма призначена для учасників із хронічними захворюваннями та складними потребами. Ви можете отримати телефонні дзвінки, відвідування на дому, навчання про здоров'я, перенаправлення до ресурсів громади, нагадування про зустрічі, допомогу з транспортом та багато іншого (безкоштовно).
1-877-542-8997, послуги телетайпу **711**

Assurance Wireless: Отримуйте необмежену кількість високошвидкісних даних, хвилин і повідомлень щомісяця. Плюс отримайте смартфон на базі Android безкоштовно.
assurancewireless.com/partner/buhc

Quit For Life: Отримайте допомогу в тому, щоб позбутися від звички курити (безкоштовно).
1-866-784-8454, послуги телетайпу **711**
myquitforlife.com/uhcwa

Healthy First Steps®: Отримуйте підтримку протягом всієї вагітності за своєчасну пренатальну допомогу та на догляд за дитиною (безкоштовно).
1-800-599-5985, послуги телетайпу **711**
uhchealthyfirststeps.com

UHC Doctor Chat: Віртуально зв'яжіться з лікарем для лікування, отримання рецептів або відповідей на ваші запитання. Доступно 24 години на добу, 7 днів на тиждень і безкоштовно для вас.
uhcdoctorchat.com



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.



UnitedHealthcare Community Plan cumple con todos los requisitos de las leyes Federales de los derechos civiles relativas a los servicios de los cuidados para la salud. UnitedHealthcare Community Plan ofrece servicios para los cuidados de salud a todos los miembros sin distinción de su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. UnitedHealthcare Community Plan no excluye a personas ni les da un tratamiento diferente basado en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Esto incluye su identificación de sexo, su estado de embarazo o el estereotipo sexual que tengan.

UnitedHealthcare Community Plan también cumple con los requisitos de las leyes estatales pertinentes y no discrimina en base a sus creencias, sexo, expresión de sexo o identidad, orientación sexual, estado civil, religión, veterano dado de alta honorablemente o por su actual condición militar o por el empleo de perros o animales entrenados como guías o para servicios necesarios para una persona con una discapacidad.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

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

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Usted puede llamarnos o escribirnos sobre una queja en cualquier momento. Le informaremos que recibimos su queja dentro de dos días hábiles. Trataremos de atender su queja de inmediato. Resolveremos su queja dentro de 45 días calendario y le informaremos cómo se resolvió.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

Internet:

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

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

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

Teléfono:

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

Correo:

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

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame al **1-877-542-8997**, TTY **711**.

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 al **1-877-542-8997**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬរូមរអ៊ូកចុង 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