



HealthTALK

ЛЕТО 2018 г. | TURN OVER FOR ENGLISH!



«Здоровье детей®» (KidsHealth®)

Мы объединили программы UnitedHealthcare и «Здоровье детей®» (KidsHealth®), чтобы вы могли получить совет, когда это необходимо. Родители могут получить рекомендации специалистов. Дети могут найти забавные викторины, игры и видео на тему здоровья. Подростки могут получить советы по вопросам физического и психического здоровья. Чтобы все это было у вас под рукой, посетите uhc.com/kids прямо сейчас.

Примечание: Вся информация предназначена только для ознакомления. Для получения конкретных медицинских консультаций, постановки диагноза и лечения обратитесь к врачу.

Зубная боль?

Зубная боль — это пятая по распространенности причина посещения отделения неотложной медицинской помощи. Но примерно в 79% случаев можно было бы получить более квалифицированную помощь в кабинете стоматолога. В отделении неотложной медицинской помощи большинства больниц нет стоматолога. У врачей этого отделения нет возможности в полной мере помочь пациентам с зубной болью.



Именно поэтому важно найти стоматологический кабинет, где вы можете получать стоматологическую помощь. Если у вас есть постоянный стоматолог, он или она избавят вас от зубной боли. Что еще более важно, регулярное посещение стоматолога с профилактической целью поможет вам избежать появления зубной боли.

У вас есть программа страхования, покрывающая расходы на стоматологические услуги.

Программа страхования включает обычные осмотры, чистки, рентгеновские снимки и пломбы. Все эти услуги для вас бесплатны. Также программа страхования покрывает некоторые дополнительные услуги. Перед оказанием стоматологических услуг всегда проверяйте со своим стоматологом, расходы на какие услуги покрывает ваша программа страхования. Стоматолог может сообщить, нужно ли вам платить за услуги. Чтобы узнать больше о своей программе страхования, покрывающей расходы на стоматологические услуги, и найти в сети ближайшего к вам стоматолога, зайдите на страницу myuhc.com/CommunityPlan или позвоните в отдел обслуживания участников по номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника.

Обратитесь к Dr. Health E. Hound.®

В: Почему моему ребенку необходимо введение такого большого количества вакцин?

О: К моменту, когда вашему ребенку исполнится 2 года, ему будет проведено более 20 вакцинаций. Эти вакцины защищают ребенка от 14 различных заболеваний. Кажется, что это действительно очень большое количество. Однако, важна каждая конкретная вакцина.

Некоторые из заболеваний, против которых мы проводим вакцинацию, редко встречаются в Соединенных Штатах благодаря именно вакцинам. Однако, эти заболевания все еще встречаются в других частях мира. Если не проводить вакцинацию, эти заболевания могут вновь вернуться сюда. Некоторые заболевания по-прежнему распространены здесь. Младенцы и дети младшего возраста могут очень тяжело заболеть.

Вакцины полностью безопасны, и их эффективность была доказана. Частота развития поствакцинальных осложнений довольно низкая. Результаты различных исследований свидетельствуют о том, что вакцины не могут стать причиной развития у ребенка аутизма или других заболеваний.

Все вакцины, которые необходимы вашему ребенку, он или она получит во время плановых осмотров. Ведите записи о том какая вакцина и когда была введена ребенку. Предоставляйте ее каждому новому врачу, к которому вы обращаетесь.



Узнайте обо всем. Узнайте больше о вакцинах и других вопросах здоровья детей на странице uhc.com/kids.



Это ваш выбор.

Вы имеете право принять решение относительно своего здоровья. Ваш врач расскажет вам о вариантах лечения.

Вы имеете право сказать «нет» в ответ на предложенный вариант лечения. Вас могут попросить подписать форму, в которой вы подтверждаете свое согласие на проведение выбранного варианта лечения. Эта форма называется информированным согласием.

Но как быть, если вы в очень тяжелом состоянии и не можете дать согласие? Предварительное распоряжение гарантирует, что врачи будут знать, какое лечение вы предпочли. Типы предварительных распоряжений для медицинского обслуживания включают следующее:

- В распоряжении указано, какое лечение вы предпочитаете.
- Долгосрочная доверенность (действие которой не прекращается вследствие признания доверителя недееспособным) позволяет выбранному вами лицу принимать решения за вас. Вы также можете оформить долгосрочную доверенность на психиатрическую помощь.



Запишите это. Попросите у своего врача или в больнице форму, по которой вы можете оформить предварительное распоряжение. Формы также доступны в интернете. Передайте копии этой формы вашим врачам и тем, кому вы доверяете. Храните один экземпляр у себя.

Вам назначен опиоид?

3 вопроса, которые нужно задать своему врачу.

На сегодняшний день передозировка наркотиками — основная причина смерти среди людей моложе 50 лет. Увеличение числа случаев передозировки в последнее время связано с резким ростом потребления опиоидов. Опиоиды включают лекарственные средства, отпускаемые по рецепту, такие как викодин и оксиконтин. Опиоиды также включают героин и другие запрещенные наркотики.

Многие из тех, кто зависим от опиоидов, начали использовать эти препараты при назначении их в качестве обезболивающих средств. Некоторые употребляли оставшиеся после лечения таблетки, назначенные друзьям или членам семьи.

Если ваш врач или стоматолог назначил обезболивающее средство, возьмите на себя ответственность за свое здоровье и узнайте, что именно вы получаете. Вот три вопроса, которые нужно задать вашему врачу:

1. Имеются ли другие варианты обезболивающих средств?

Опиоиды — не единственный вариант. Другие варианты обезболивающих средств тоже помогут вам чувствовать себя лучше. К ним относятся безрецептурные обезболивающие средства или физиотерапия.

2. Каковы риски развития зависимости? Некоторые люди могут быть более склонны к наркотической зависимости, чем другие.

Прием опиоидов в течение определенного периода времени может увеличить риск развития наркотической зависимости.

3. Как это лекарство сочетается с другими лекарствами, которые я принимаю? Опиоиды могут быть смертельно опасными при совместном приеме с другими лекарствами, особенно с теми, которые принимают для лечения тревожных расстройств, нарушений сна и судорог. Смешивать алкоголь с опиоидными обезболивающими препаратами — плохая идея.



Вам нужна помощь? Лечение расстройств, связанных с употреблением психоактивных веществ, покрывается программой страхования. Позвоните в регистратуру управления службы лечения наркотической зависимости и психических расстройств по телефону **1-800-662-HELP (4357)**, или в службу HOPEline штата Нью-Йорк по номеру **1-877-8-HOPENY (1-877-846-7369)** чтобы получить помощь.



5 фактов о хламидиозе.

1. Хламидиоз — наиболее часто диагностируемая инфекция, передающаяся половым путем. Она поражает как мужчин, так и женщин.
2. Бактерии, вызывающие хламидиоз, передаются половым путем. Использование презервативов снижает риск заражения.
3. Как правило, хламидиоз не сопровождается видимыми симптомами. Специалисты рекомендуют женщинам и девушкам в возрасте 25 лет и моложе, ведущим активную половую жизнь, ежегодно проходить обследование на хламидиоз. Для обследования необходимо сдать анализ мочи.
4. Хламидиоз лечится с помощью антибиотиков. Лечение необходимо обоим партнерам. Не рекомендуется вести половую жизнь до полного излечения.
5. При отсутствии лечения хламидиоз может привести к бесплодию. Эта инфекция может передаться ребенку во время родов. Эта инфекция также может вызвать осложнения во время беременности или другие серьезные проблемы.



Найдите Dr. Right (подходящего доктора).

Обратитесь к лечащему врачу для консультации и обследования на ЗППП. Нужен новый лечащий врач? Зайдите на страницу myuhc.com/CommunityPlan, или воспользуйтесь мобильным приложением **Health4Me®**, или позвоните в отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на задней стороне вашей идентификационной карты участника.



Полезная информация.

Member Services: Найти врача, задать вопросы о страховых выплатах или подать жалобу можно на любом языке (звонок бесплатный).

Программа «Медпомощь» (Medicaid/CHIP): 1-800-493-4647
«Здоровье для меня» (Wellness4Me): 1-866-433-3413
Основная программа (Essential Plan): 1-866-265-1893
телетайп: 711

Our website and app: Находите врачей, читайте справочник участника или просматривайте данные своей идентификационной карты участника, где бы вы ни находились.
myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me®

MyHealthLine™: Нет мобильного телефона? Позвоните в центр обслуживания участников, чтобы узнать подробнее о Lifeline - федеральной программе по обеспечению бесплатными телефонами.

Healthy First Steps®: Получайте поддержку на протяжении всей беременности.
1-800-599-5985, телетайп: 711

KidsHealth®: Получайте достоверную информацию о здоровье своих детей.
uhc.com/kids

National Domestic Violence Hotline: Круглосуточная помощь, информация и советы по безопасности (звонок бесплатный).
1-800-799-SAFE
телетайп: 1-800-787-3224
thehotline.org

NYS Quitline: Получите бесплатную помощь, чтобы бросить курить.
1-866-697-8487, телетайп: 711

Перезагаете? Позвоните в отдел обслуживания участников, чтобы узнать, как обновить вашу информацию.

Победить рак.

Пора пройти обследование?

Онкологическое обследование помогает выявить распространенные раковые заболевания на ранней стадии. Чаще всего рак можно вылечить, если обнаружить его на ранней стадии. Обследование может даже предотвратить некоторые виды рака. Людям, входящим в группу среднего риска, Американское общество по борьбе с раком рекомендует:

ЧТО: Маммография.

ДЛЯ ЧЕГО: Для раннего выявления рака молочной железы.
КОГДА: Ежегодная маммография рекомендуется для женщин в возрасте старше 40–45 лет, в зависимости от степени риска. Маммография каждые два года, начиная с 55 лет. (Женщины с высоким риском могут продолжать ежегодные обследования после 55 лет).

ЧТО: Колоноскопия.

ДЛЯ ЧЕГО: Для выявления и предупреждения колоректального рака (рака толстой и прямой кишок).
КОГДА: Колоноскопия рекомендуется для мужчин и женщин через каждые 10 лет, начиная с 50 лет. Также доступны другие виды обследования на колоректальный рак; интервалы варьируются.

ЧТО: Мазок с шейки матки на онкоцитологию и обследование на ВПЧ

ДЛЯ ЧЕГО: Для выявления и предупреждения рака шейки матки.
КОГДА: Обследование мазка с шейки матки на онкоцитологию рекомендуется проводить женщинам каждые три года в возрасте от 21 до 29 лет. Обследование на ВПЧ и мазок с шейки матки на онкоцитологию — каждые пять лет в возрасте от 30 до 65 лет. Обследование можно закончить в возрасте 65 лет для женщин с историей нормальных результатов мазка с шейки матки на онкоцитологию.



Вы в группе риска? Обсудите с вашим лечащим врачом факторы риска развития рака. Спросите своего врача, следует ли вам проходить обследование чаще или начинать обследоваться в более молодом возрасте.



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**

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 1-800-868-1019, 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
توجه 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

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**

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 1-800-868-1019, 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.