



Health TALK

ЗИМА 2020

 **UnitedHealthcare**[®]
Community Plan

Знаете ли вы?

По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, в конце 2016 года более 1 миллиона человек в Соединенных Штатах были заражены ВИЧ. Около 14 процентов из этих людей не знали, что заражены.



Здоровое начало.

Запланируйте ваш ежегодный профилактический осмотр на 2020 год.



Регулярные осмотры нужны не только детям. Начните год с заботы о себе — запишитесь на прием к своему поставщику медицинских услуг (PCP).

Все члены вашей семьи должны посещать своего PCP один раз в год для профилактического осмотра. Вам будут назначены все необходимые обследования и прививки. Ваш PCP знает, какие заболевания протекают бессимптомно, и умеет их выявлять.

Ваш PCP — ваш партнер в охране здоровья. Ежегодный профилактический осмотр дает вам возможность поговорить с ним о том, что для вас важно. Расскажите ему о любых ваших проблемах со здоровьем. Задавайте вопросы. Вместе вы можете составить план и взять на себя ответственность за свое здоровье.



Нужен новый поставщик медицинских услуг? Вы можете найти поставщика, который подходит именно вам. Получите больше информации на сайте myuhc.com/CommunityPlan или позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника.



Здоровое сердце.

Коронарная недостаточность (CAD) – самая распространенная форма сердечно-сосудистых заболеваний в США. Ее вызывает сгусток крови в артериях. Из-за нее может появиться множество других проблем с сердцем, включая инфаркт.

Что можно сделать, чтобы предотвратить появление CAD? Ведение здорового образа жизни может предотвратить появление сердечно-сосудистых заболеваний, таких как CAD. К здоровому образу жизни относятся:

- Здоровое питание. В ваш рацион должны входить фрукты и овощи, цельные зерна и продукты с низким содержанием натрия.
- Ежедневное выполнение упражнений.
- Прием лекарственных средств (по рекомендации вашего поставщика медицинских услуг).
- Никакого курения.

К симптомам CAD относятся боль в груди, аритмия или сердечная недостаточность. Если у вас есть такие симптомы, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.

Избавьтесь от зимней хандры!

Как помочь себе при сезонном аффективном расстройстве.

Сезонное аффективное расстройство (САР) — это форма депрессии. Люди страдают от САР в основном в холодные, темные зимние месяцы. Симптомы этого заболевания — грусть, а также раздражительность, сонливость и увеличение веса. Если вы полагаете, что у вас САР, воспользуйтесь следующими советами по уходу за собой:

- **Занимайтесь физическими упражнениями.** Известно, что физическая активность улучшает настроение и снимает стресс. Даже небольшая разминка несколько раз в день может быть полезна.
- **Проводите время на свежем воздухе.** Естественное освещение поможет вам чувствовать себя лучше даже в пасмурные дни. Выходите из дома на прогулки. В помещении сидите близко к окнам, если это возможно.
- **Принимайте витамины.** САР связано с дефицитом витамина D. Поговорите со своим врачом о витамине D или других добавках.



Страдаете от САР? Если в результате самопомощи ваши симптомы не ослабевают, поговорите со своим врачом. Вам могут пойти на пользу терапевтические беседы или антидепрессанты.

Чтобы узнать об использовании льгот по услугам охраны психического здоровья, позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника. Или посетите сайт [LiveandWorkWell.com](https://www.LiveandWorkWell.com).



Жертвой насилия может стать кто угодно.

Домашнее насилие затрагивает миллионы женщин, мужчин и детей каждый год. Это происходит, когда один человек в отношениях пытается контролировать другого. Это может случиться с кем угодно. Не имеет значения, молодой вы или старый, мужчина или женщина, гей или натурал, богатый или бедный, черный или белый.

Насильники могут причинять физический вред своим жертвам. Но насилие не всегда бывает физическим. Насильники могут делать и другие вещи, чтобы запугать вас. Они могут мешать вам видеться с друзьями или семьей или не позволять вам иметь достаточно денег. Вы можете стать жертвой домашнего насилия, если ваш партнер или опекун:

- Причиняет вам боль словами или физической силой.
- Использует секс, чтобы причинить вам боль.
- Использует деньги, чтобы контролировать вас.



Получите помощь. Если вы стали жертвой насилия, позвоните на Национальную горячую линию помощи при домашнем насилии (National Domestic Violence Hotline) по телефону **1-800-799-SAFE (7233)**, **телефакс 1-800-787-3224**. Помощь предоставляется бесплатно и конфиденциально. Если вы находитесь в непосредственной опасности, звоните **911**. Вы также можете узнать о домашнем насилии, посетив сайт **thehotline.org**.

Отдыхайте спокойно.

Лечение симптомов простуды и гриппа.

Сезон гриппа и простуды в самом разгаре. Эти болезни часто приходят внезапно в прохладные месяцы.

Грипп может вызвать кашель, боль в горле и заложенность носа. Вы можете также ощущать жар, недомогание и усталость. Некоторые люди страдают от головной боли или расстройства желудка.

Лекарства от гриппа не существует. Но благодаря заботе о себе вы можете немного лучше чувствовать себя, пока болезнь не пройдет. Следуйте этим советам для более комфортного восстановления:

- Примите жаропонижающее / обезболивающее.
- Отдыхайте как можно больше.
- Пейте много воды.
- Оставайтесь дома и не ходите на работу или учебу, чтобы не заразить других людей.



Узнайте, кто ваш поставщик медицинских услуг.

Не дожидайтесь, когда заболите — посетите вашего поставщика медицинских услуг для профилактического осмотра. Нужен новый поставщик медицинских услуг? Получите больше информации на сайте **myuhc.com/CommunityPlan** или позвоните в Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника.

Подготовка к беременности.

Вы задумались о будущей беременности? Чтобы ваша беременность протекала нормально и ребенок родился здоровым, важно позаботиться о своем здоровье еще до беременности. Планирование ребенка — это идеальное время, чтобы:

- Прекратить курить и употреблять наркотики в рекреационных целях.
- Сократить потребление алкоголя и кофеина.
- Взять под контроль хронические заболевания.
- Есть более здоровую пищу.
- Больше заниматься физическими упражнениями.
- Начать принимать витаминный комплекс для беременных, содержащий фолиевую кислоту, кальций и железо.
- Выяснить, целесообразно ли для вас генетическое тестирование.

С самого начала беременности важно регулярно посещать своего врача. Запишитесь на первый прием до 12-недельного срока беременности.



Физкультура для всей семьи.

Упражнения в помещении и на свежем воздухе в зимние месяцы.

Покажите своим детям важность физических упражнений, выделив время для семейных занятий физкультурой. Этой зимой вы можете получить удовольствие от физических упражнений, совмещая занятия в помещении и на свежем воздухе. Физкультура — отличный способ сохранить здоровье своей семьи и проводить время вместе.

Исследования показывают, что дети активных родителей в 6 раз чаще поддерживают активный образ жизни, чем дети, родители которых этого не делают.

Вот некоторые идеи для занятий в помещении этой зимой:

- Выполнение простых упражнений: прыжки на месте, подъем корпуса или подтягивания.
- Онлайн-видео с упражнениями.
- Танцы.
- Поднятие тяжестей (вы можете использовать обычные предметы, такие как консервы, коробки с водой или мешки с картофелем, если у вас нет гантелей).

То, что на улице холодно, не означает, что вы не можете проводить время на свежем воздухе и заниматься спортом. Но важно одеваться по погоде. Это означает, что нужно одеваться слоями и носить шапку, перчатки или варежки, теплые носки, ботинки и зимнюю куртку.

Некоторые виды активности на свежем воздухе:

- Катание на санях.
- Катание на коньках.
- Ходьба.
- Уборка снега лопатой.

Находить время для занятий спортом в течение всего года важно для поддержания хорошего здоровья. Старайтесь выполнять несложные упражнения не менее 30 минут каждый день или большинство дней недели. Не обязательно заниматься все 30 минут подряд. Даже 10 минут упражнений 3 раза в день улучшат ваше самочувствие.

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

QuitLine: бесплатная помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

quitnow.net

1-800-227-2345, телетайп 711

Национальная горячая линия по борьбе с домашним насилием: Получите поддержку, методические материалы и рекомендации круглосуточно, 7 дней в неделю (звонок бесплатный).

1-800-799-SAFE, телетайп 1-800-787-3224

thehotline.org

Healthy First Steps®: помощь во время беременности (звонок бесплатный).

1-800-599-5985, телетайп 711

KidsHealth®: узнайте ценную информацию о здоровье детей.

KidsHealth.org

Хотите получить информацию в электронном виде? Позвоните в Услуги для участников и оставьте нам ваш адрес электронной почты (звонок бесплатный).

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**

Teléfono: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 1-800-368-1019, 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.

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