



Health Talk

Ваш путь к укреплению здоровья

©Stock.com/skynesher



Осень 2023

United
Healthcare
Community Plan

Ключевые статьи

Вас беспокоит состояние здоровья? Узнайте больше о нашей программе управления заболеваниями на стр. 3.



Здоровое питание

Программа SNAP

Supplemental Nutrition Assistance Program (Программа дополнительной продовольственной поддержки, SNAP) поможет вам спланировать продовольственный бюджет. Она включает многие категории продуктов питания:

- Фрукты и овощи
- Мясо, птица и рыба
- Молочные продукты
- Хлеб и крупы

Совет по покупке продуктов. Покупайте в магазине замороженные фрукты и овощи. Они дешевле по сравнению со свежими. И не менее полезны!



Узнайте больше. Чтобы узнать, можете ли вы воспользоваться льготами по программе SNAP, посетите сайт otda.ny.gov/programs/snap.

UnitedHealthcare Community Plan
One Penn Plaza, 8th Floor
New York, NY 10119

CSNY23MD00963215_003

UNHC-110-NY-CAID-RUS



istock.com/SDI Productions

Сексуальное здоровье

Берегите себя

Советы для профилактики инфекций, передающихся половым путем

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), передаются от человека к человеку в ходе сексуального взаимодействия. Распространенные симптомы проявляются в области половых органов и включают боль, зуд, язвы и необычные выделения.

Вы можете предотвратить заражение и распространение ИППП. Если вы сексуально активны, следуйте этим советам по безопасному сексу:

- Используйте латексный презерватив для орального, вагинального и анального секса. Каждый раз.
- Спросите нового партнера, не было ли у него или у нее ИППП. Предложите пройти тестирование. Спросите своего партнера, будет ли он или она проходить тестирование.
- Не занимайтесь сексом, если у вашего партнера есть язвы, бородавки или наросты, шишки, покраснение, выделения или другие признаки ИППП.
- Если вы предполагаете, что заразились ИППП, немедленно обратитесь к врачу. Если у вас диагностировали ИППП, сообщите людям, с которыми вы занимались сексом, что им тоже следует обратиться за медицинской помощью.

Здоровье подростка Настало время перемен?

Переход от педиатра к взрослому врачу

Потребности в медицинском обслуживании взрослеющих подростков требуют особого внимания. Готов ли ваш ребенок, достигший подросткового возраста, отказаться от услуг педиатра? Возможно, ему уже пора обращаться за помощью к врачу, который лечит взрослых пациентов. Вашей дочери может понадобиться врач для женщин, например акушер-гинеколог.

В этот переходный период поощряйте подростков брать на себя заботу о собственном здоровье. Например, они могут сами записываться к врачу. Или покупать лекарства по рецептам. Это учит их заботиться о себе. И повышает их самооценку.



Найдите нового врача. Мы поможем вашему ребенку, достигшему подросткового возраста, выбрать подходящего врача. Посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру, указанному на странице 4.



Узнайте больше о себе

Онлайн-ресурсы, помогающие узнать о состоянии вашего здоровья

Когда людям ставят новый диагноз, у них часто появляются вопросы. Возможно, вы захотите спросить:

- Что это за болезнь?
- Как она лечится?
- Как это состояние повлияет на мое общее самочувствие?
- Что произойдет, если я не буду вести здоровый образ жизни?

Наша программа управления заболеваниями поможет вам получить больше информации и лучше заботиться о своем здоровье.

Посетите веб-страницу myuhc.com/communityplan/healthwellness, чтобы узнать о следующих заболеваниях:

- Астма
- Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ)
- Ишемическая болезнь сердца (ИБС)
- Хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- Депрессия
- Диабет
- Сердечная недостаточность
- Гепатит С
- Гипертензия
- Ожирение
- Серповидноклеточная анемия



Психическое здоровье

Будьте здоровы

Не бойтесь обращаться за помощью

Жизнь не всегда бывает легкой. Время от времени каждый из нас сталкивается с плохим настроением, стрессом или тревогой.

Но не стоит пытаться отвлечься от негативных эмоций с помощью алкоголя или наркотиков. Они вредят здоровью, а в будущем

сделают вашу жизненную ситуацию еще хуже.

Если у вас или у ваших близких возникла проблема, связанная с психическим состоянием или употреблением психоактивных веществ, обращайтесь за помощью. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Он поможет вам составить план лечения. А еще вас могут направить к специалисту по психологической помощи.



Мы поможем. На сайте liveandworkwell.com вы найдете материалы по вопросам психического здоровья и употребления психоактивных веществ.



Отказ от курения

Пора бросить курить

Каков бы ни был ваш стаж курильщика, расставание с сигаретой принесет вам сплошную пользу. Вот некоторые из очевидных преимуществ этого решения:

- Экономия денег
- Улучшение общего самочувствия
- Более эффективное управление такими заболеваниями, как астма, хроническая обструктивная болезнь легких или диабет



Избавьтесь от этой привычки.

Составьте план, который поможет вам бросить курить. Посетите веб-сайт nysmokefree.com. Или позвоните по номеру **1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)**, чтобы получить ресурсы и поддержку.

Ресурсы для участников

Всегда рядом

Мы хотим максимально упростить для вас доступ к преимуществам вашего плана медицинского страхования. Вам как нашему участнику доступно множество услуг и льгот.

Отдел обслуживания участников: получите помощь при возникновении вопросов и проблем. Найдите медицинское учреждение или пункт неотложной помощи, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — на любом языке (звонок бесплатный).

Medicaid/СНР:
1-800-493-4647, телетайп **711**
Wellness4Me:
1-866-433-3413, телетайп **711**
Essential Plan:
1-866-265-1893, телетайп **711**

myuhc.com: на нашем сайте собрана вся информация о вашем здоровье. Найдите медицинское учреждение, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку участника, где бы вы ни находились.
myuhc.com/communityplan

Приложение UnitedHealthcare: получите информацию о своем плане медицинского страхования на лету. Узнавайте о покрытии и льготах. Найдите ближайшие сетевые медицинские учреждения. Просматривайте идентификационную карточку участника, узнавайте местоположение медицинского учреждения и т. д.

Скачайте приложение в App Store или Google Play

Assurance Wireless: получите неограниченный доступ к высокоскоростным данным, минутам и СМС каждый месяц. А еще получите бесплатный смартфон на базе Android.
assurancewireless.com/partner/buhc

Новая горячая линия для курильщиков штата Нью-Йорк: помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).
1-866-NY-QUITS (1-866-697-8487)
nysmokefree.com

Пользуйтесь цифровыми технологиями: зарегистрируйтесь, чтобы быстрее получать информацию о своем здоровье в виде электронных писем, СМС и цифровых файлов.
myuhc.com/communityplan/preference

National Suicide Prevention Lifeline: вы можете обратиться за помощью по телефону или в чате круглосуточно в любой день.
988
988lifeline.org/chat



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**

Phone: **1-800-493-4647, TTY 711**

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 1-800-368-1019, 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, 8 a.m. – 6 p.m., Monday – Friday.**

LANGUAGE ASSISTANCE

ATTENTION: Language assistance services, free of charge, are available to you. English
Call 1-800-493-4647 TTY 711

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 איך 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.	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: Ju vendosen në dispozicion shërbime të asistencës gjuhësore, pa pagesë. Telefononi në 1-800-493-4647	Albanian/Shqip
Προσοχή: 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