



Health TALK

ОСЕНЬ 2019



Сладость или гадость?



Согласно данным Системы центров контроля и профилактики заболеваний, большинство американцев потребляют слишком много добавленного сахара. Раздавая угощения к Хэллоину этой осенью, выбирайте такие продукты, как соленые крендельки, попкорн, жевательная резинка без сахара и «походные» смеси из сухофруктов и орехов. Все это полезнее, чем конфеты.

Дайте отпор гриппу.




В этом сезоне сделайте прививку от гриппа.

Вирус гриппа встречается очень часто. Лучшая защита — ежегодная прививка от гриппа. Она необходима каждому человеку в возрасте от 6 месяцев. Причем прививку от гриппа нужно делать каждый год, ведь вирусы гриппа постоянно меняются.

Вот еще несколько полезных привычек, которые помогут вам не заразиться гриппом этой осенью:

- Часто мойте руки с мылом.
- Хорошо питайтесь, занимайтесь спортом, пейте много воды и высыпайтесь.
- Прикрывайте нос и рот, когда кашляете или чихаете.

 **Это ваш лучший шанс.** Прививка от гриппа бесплатна. Лучше всего сделать ее в офисе вашего поставщика медицинских услуг (PCP). Вы также можете поставить ее в любой клинике или аптеке, где принимается ваш план. Посетите myuhc.com/CommunityPlan, чтобы найти место рядом с вами.

Укрепите защиту.

Согласно данным Системы центров контроля и профилактики заболеваний, судорожный кашель (коклюш) встречается все чаще. У взрослых коклюш обычно начинается как обычная простуда. Но затем кашель усиливается и может длиться неделями или даже месяцами.

Взрослые, заразившиеся коклюшем, могут передать его детям. А у них риск развития серьезных осложнений, включая смерть, гораздо выше. Около половины младенцев, заразившихся коклюшем, попадают в больницу.

Вот почему важно, чтобы все взрослые в возрасте 19 лет и старше получали единоразовую ревакцинацию против коклюша. Это комбинированная вакцина под названием Tdap, которая также защищает от столбняка и дифтерии. Она оградит от заражения других людей, в том числе детей.



Сделайте прививку.

Узнайте у вашего поставщика медицинских услуг о том, как пройти ревакцинацию от коклюша. Нужна помощь в поиске поставщика? Позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру **1-877-542-8997, ТТТ 711**. Также вы можете посетить сайт myuhc.com/CommunityPlan.



Маммография спасает жизни.

Запланируйте свой скрининг.

Один из наиболее распространенных видов рака у женщин — рак молочной железы. По оценкам, в этом году он будет диагностирован у 268 600 американских женщин.

Октябрь — месяц осведомленности о раке молочной железы. Самое время запланировать маммографию, если вам пора ее сделать. Маммография — это рентген груди. Она позволяет рано обнаружить рак молочной железы — прежде чем вы заметите уплотнение. При ранней диагностике рак молочной железы часто излечим.

Поговорите со своим врачом о факторах риска развития рака молочной железы. К ним относятся наследственность и персональная история болезней, а также этническая принадлежность и образ жизни. Американское общество по борьбе с раком рекомендует женщинам проходить ежегодную маммографию, начиная с 40–45 лет (в зависимости от риска). После 55 лет маммография проводится каждые 2 года. Женщины с высоким риском могут продолжать ежегодные обследования после 55 лет.



Вы в группе риска? Поговорите со своим врачом

о факторах риска развития рака молочной железы. Чтобы запланировать прием или найти поставщика, позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру **1-877-542-8997, телетайп 711**. Также вы можете посетить сайт myuhc.com/CommunityPlan.



Пора бросить курить.

Употребление табака — главная из предотвратимых причин болезней и смерти. Безопасного способа употребления табака не существует. Если вы употребляете табак, бросайте эту привычку: Американское общество по борьбе с раком проводит общенациональное мероприятие Great American Smokeout®, которое в этом году состоится 21 ноября.



Пора бросать? С квалифицированной помощью вы сможете навсегда отказаться от этой пагубной привычки. Получите информацию и поддержку в Американском обществе по борьбе с раком по телефону **1-800-227-2345**, **телетайп 711**. Или обратитесь за бесплатной помощью онлайн: **quitnow.net**.



Отпустите ситуацию.

Иногда злиться и раздражаться — это естественно для каждого. Стресс не всегда опасен, но постоянный стресс часто подрывает здоровье. Вот почему важно научиться им управлять. Вот несколько советов о том, как справиться со стрессом.

- 1. Регулярная физическая активность.** Гуляя всего полчаса в день, вы улучшите свое настроение и самочувствие.
- 2. Умение расслабляться.** Снимайте стресс с помощью медитации, йоги и тайчи. Также успокаивают рисование и раскрашивание.
- 3. Расстановка целей и приоритетов.** Не пытайтесь сделать все сразу. Подумайте, что нужно сделать сейчас, а что — подождет.
- 4. Общение с близкими.** Не стесняйтесь обращаться за эмоциональной и другой поддержкой к друзьям, родным и врачам.



Расслабляйтесь. Чтобы узнать о возможностях для укрепления психического здоровья, позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру **1-877-542-8997**, **телетайп 711**.



Корь встречается все чаще.

Защищен ли ваш ребенок?

Корь заразна и распространяется очень быстро. В этом году было подтверждено более 900 случаев заболевания корью в 24 штатах. Это почти в 9 раз больше, чем зарегистрировано в 2017 году.

Большинство людей, заражающихся корью, не привиты. Вот почему важно соблюдать календарь прививок.

Вы можете защитить своего ребенка от кори с помощью комплексной вакцины MMR от 3 болезней: кори, эпидемического паротита и краснухи. Доказано, что вакцина MMR безопасна. Система центров контроля и профилактики заболеваний рекомендует детям получать 2 дозы:

- Первая вакцинация в 12–15 месяцев.
- Ревакцинация — до поступления в школу (4–6 лет).

Вспышки болезней, предупреждаемых с помощью вакцин, очень серьезны. Сделав прививку своему ребенку, вы обеспечите безопасность вашего сообщества.



Обратитесь к врачу. Попросите у поставщика медицинских услуг вашего ребенка копию его прививочной карты. Убедитесь, что ваш ребенок получил все необходимые прививки.



Уголок заботы.

Услуги для участников: найдите врача, задайте вопрос о льготах или оставьте жалобу на любом языке (звонок бесплатный).

1-877-542-8997, телетайп 711

Наш веб-сайт и приложение: найдите поставщика, прочитайте руководство участника или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились.

myuhc.com/CommunityPlanHealth4Me

NurseLineSM: получите медицинские рекомендации от медсестры круглосуточно, 7 дней в неделю (звонок бесплатный).

1-877-543-3409, телетайп 711

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

1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)
quitnow.net

March Vision: найдите через Интернет ближайшие лечебные учреждения для слабовидящих. (В Услуги для участников входят консультации по телефону.)

MarchVisionCare.com

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

1-800-599-5985, телетайп 711

Baby BlocksTM: поощрения за своевременный уход в период беременности и уход за младенцем.
UNCBabyBlocks.com

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).

1-877-542-8997, телетайп 711

День матча: полезные рецепты.

Полезное для сердца мясо в остром соусе всего за 30 минут.

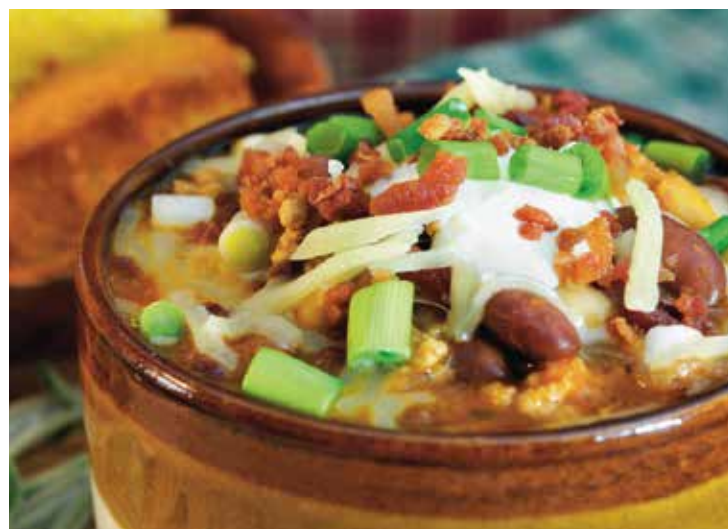
Выбор блюд имеет большое значение для вашего здоровья. Правильное питание — важная часть здорового образа жизни. Попробуйте приготовить это полезное для сердца мясо в остром соусе, чтобы вкусно пообедать в день матча. Для дополнительной остроты можно добавить нарезанный перец халапеньо. Или добавьте сверху нежирный тертый сыр, ломтики авокадо или нарезанный зеленый лук, чтобы улучшить вкус и текстуру блюда.

Ингредиенты.

- 1 фунт фарша из индейки 5% жирности
- 1 нарезанная средняя луковица
- 1 нарезанный средний зеленый болгарский перец
- 4 зубчика свежего измельченного чеснока
- 1 ст. л. порошка чили
- 1 ст. л. молотого тмина
- ½ ч. л. молотого кориандра
- 15,5 унции консервированной несоленой/слабосоленой фасоли пинто или обыкновенной фасоли (слить воду и промыть)
- 14,5 унции промытых и высушенных консервированных несоленых/слабосоленых нарезанных помидоров (воду не сливать)
- ¼ чашки сальсы (слабосоленой)

Инструкции.

1. Полейте кулинарным спреем большую кастрюлю. Готовьте фарш из индейки и лука на среднем огне 5–7 минут, постоянно помешивая.
 2. Добавьте перец, чеснок, порошок чили и тмин и готовьте 5 минут, периодически помешивая.
 3. Добавьте оставшиеся ингредиенты и доведите до кипения. Варите на медленном огне под крышкой 20 минут.
 4. При желании подавайте, добавив сверху нежирный тертый сыр, порцию обезжиренной сметаны, ломтики авокадо, рубленую кинзу или нарезанный зеленый лук.
- 4 порции.



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**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.

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**, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m.



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 muab tuaj hauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntwam 1-877-542-8997 (TTY: 711).

Samoaan:

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 United Healthcare 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 інформація, що додається, подана не на Вашій рідній мові, зателефонуйте до UnitedHealthcare Community Plan 1-877-542-8997 (для осіб з порушеннями слуху: 711).

Korean:

동봉한 안내 자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-877-542-8997(TTY: 711)로 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፤ እባክዎን በሚከተለው ስልክ ቁጥር ወደ UnitedHealthcare Community Plan ይደውሉ፡- 1-877-542-8997 (መስማት ስተሳናቸው/ TTY: 711)::

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብኹብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡- 1-877-542-8997 (ምስማን ንተጸገሙ/ 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:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, 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)：711）。

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 (ស្រមោមអ្នកឆ្ងង់ [TTY]: 711)។

Tagalog:

Kung ang nakalakip na 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 United Healthcare Community Plan با شماره 1-877-542-8997 تماس حاصل نمایید (وسیله ارتباطی برای ناشنویان - TTY: 711) .



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 lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

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 lunes a viernes, 8:00 a.m. – 5:00 p.m.