



Health Talk

Ваш путь к укреплению здоровья



Осень 2022

United
Healthcare
Community Plan



Ключевые статьи

Наш поиск пунктов вакцинации от гриппа упростит вашу жизнь и укрепит здоровье вашей семьи. Найти ближайший пункт и записаться на прием не составит труда. Подробная информация представлена на стр. 3.



Здоровье + хорошее самочувствие

Свяжитесь с врачом за считанные секунды

С какой бы проблемой вы ни столкнулись, вы всегда можете обратиться к врачу. Как участник плана UnitedHealthcare вы можете обсудить с врачом неотложные медицинские вопросы, психологические, гинекологические проблемы, хронические заболевания, медицинское обслуживание детей и многое другое в чате UHC Doctor Chat.

Где бы вы ни находились, вы можете получить помощь через мобильный телефон или компьютер 24 часа в сутки, 365 дней в году. Вам не нужно записываться на прием, ждать и оплачивать расходы.



Получите помощь прямо сейчас.

Зарегистрируйтесь на сайте uhdoctorchat.com. Или загрузите бесплатное приложение UHC Doctor Chat в App Store® или Google Play®.

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

AMC-067-WA-CAID-RUS CSWA22MD0039131_001

Льготы + страхование



Найдите то, что вам нужно

Информация о ваших льготах и страховом покрытии Apple Health (Medicaid)

Найдите то, что вам нужно, на веб-странице uhcommunityplan.com/wa/medicaid или на веб-странице myuhc.com/communityplan, которая доступна только для наших участников. Вы также можете использовать приложение UnitedHealthcare. Используя эти ресурсы, вы всегда будете знать, где найти документы по вашему плану медицинского страхования. Здесь вам будут доступны:

- **Справочник участника** — подробные сведения о ваших льготах и страховом покрытии Apple Health и о том, как получить медицинскую и психотерапевтическую помощь.
- **Каталог поставщиков** — список поставщиков услуг медицинской и психотерапевтической помощи в нашей сети UnitedHealthcare, расположенных недалеко от вас.
- **Список предпочтительных лекарств (PDL)** — список покрываемых лекарственных препаратов для правомочных участников программы Apple Health.
- **Оценка риска для здоровья** — исследование, которое поможет нам лучше понять ваши потребности в области здравоохранения и предоставить вам ту помощь, в которой вы нуждаетесь.
- **Заблаговременные распоряжения и распоряжения врача об искусственном поддержании жизни (POLST)** — информация о наших правилах в отношении названных юридических документов. Заблаговременные распоряжения отражают ваши пожелания

относительно будущей медицинской и психотерапевтической помощи, которые будут действовать в том случае, если вы окажетесь слишком больны, чтобы принимать решения самостоятельно. POLST составляются совместно с вашим врачом и представляют собой перечень ваших пожеланий по оказанию помощи в терминальной стадии.

- **Права и обязанности участника** — перечень ваших прав и обязанностей как участника Apple Health.
- **Претензии и апелляции** — информация о том, как подать жалобу или запросить апелляцию.
- **Практические рекомендации** — список клинических рекомендаций на основе доказательной медицины, которые помогают врачам принимать решения о надлежащей медицинской помощи.



Нужна помощь? Вы можете бесплатно получить эту информацию на предпочитаемом для вас языке или в другом формате, в том числе в виде текста, набранного крупным шрифтом или шрифтом Брайля, на языке жестов, в форме аудиозаписи или на других устройствах, пригодных для лиц с нарушениями слуха. Кроме того, при обращении за поддержкой по телефону вам могут помочь переводчики. Позвоните в Отдел обслуживания участников по бесплатному номеру **1-877-542-8997**, телетайп **711**, с понедельника по пятницу, с 8 утра до 5 вечера.

Ежегодный профилактический осмотр

Здоровье в ваших руках

Ежегодные профилактические осмотры для поддержания здоровья

В ходе профилактики вы узнаете подробности о своем здоровье до появления проблем. Эта льгота покрывается вашим планом медицинского страхования. Она включает регулярные посещения лечащего врача, скрининговые обследования и вакцинацию.

Все члены вашей семьи должны раз в год посещать своего лечащего врача для профилактического осмотра. Это нужно для поддержания здоровья семьи. На осмотре могут найти и предотвратить проблемы до их появления.

Посетите myuhc.com/communityplan, чтобы найти ближайшего к вам поставщика услуг.



iStock.com/FaiCamera



Знаете ли вы, куда обратиться за помощью? Посетите сайт

uhc.com/getcarequiz, чтобы узнать

или проверить свои знания о том, куда нужно обращаться за помощью.

Важность вакцинации

Запишитесь на прививку от гриппа

Каждый человек старше 6 месяцев должен ежегодно делать прививку от гриппа. Это один из лучших способов защитить от гриппа свою семью.

Мы знаем, что в загруженные дни бывает трудно найти время на прививку. Поэтому для упрощения этой задачи у нас есть онлайн-инструмент. Вам потребуется всего несколько минут, чтобы найти ближайший к вам пункт вакцинации. Затем вы можете выбрать подходящие вам день и время приема.

Потратьте несколько минут сейчас, чтобы запланировать свой визит. Осенью и зимой вакцинация имеет большое значение для здоровья вашей семьи. Для начала посетите веб-страницу myuhc.com/findflushot.



iStock.com/Retana21



iStock.com/skysnesher

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.

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

1-877-542-8997, телетайп **711**

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

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

1-877-543-3409, телетайп **711**

Управление медицинским обслуживанием: эта программа предназначена для участников с хроническими заболеваниями и сложными потребностями. Вы можете принимать поставщиков услуг на дому, получать телефонные звонки, санитарное

просвещение, направления к общественным ресурсам, напоминания о приемах, помощь с транспортировкой и многое другое (звонок бесплатный).

1-877-542-8997, телетайп **711**

Assurance Wireless: получайте неограниченный доступ к высокоскоростным данным, минутам и СМС каждый месяц. Еще и бесплатный смартфон на базе Android.

assurancewireless.com/partner/buhc

Healthy First Steps®: получите поддержку во время беременности и поощрения за своевременные консультации о беременности и уходе за младенцем (звонок бесплатный).

1-800-599-5985, телетайп **711**

uhchealthyfirststeps.com

Quit For Life: помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).

1-866-784-8454, телетайп **711**

quitnow.net

Live and Work Well: статьи, сервисы самообслуживания, информация о поставщиках услуг, ресурсы о психическом здоровье и последствиях употребления психоактивных веществ.

liveandworkwell.com

UHC Doctor Chat: оставайтесь дома и общайтесь с врачом по видеосвязи круглосуточно и в любой день недели.

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.

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 ቁጽሪ 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 ທີ່ຈຸດ
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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នក ឬស្រីស្រី ពូជសាសន៍របស់លោកអ្នក ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬរូបភាពអ្នកឮ 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