



Health Talk



istock.com/gradyreese

Весна 2022

United
Healthcare[®]
Community Plan



Берегите здоровье

Актуальная информация
о вакцине против
COVID-19 представлена
на веб-сайте
[uhcommunityplan.com/
covid-19/vaccine](https://uhcommunityplan.com/covid-19/vaccine).

Нам не все равно

Мы предоставляем нашим врачам ресурсы, которые позволяют оказывать нашим участникам наилучшую помощь. Эти ресурсы называются клиническими рекомендациями. Они служат для наших врачей источником информации о лечении заболеваний и поддержании вашего здоровья.

Рекомендации охватывают широкий спектр заболеваний и состояний, в том числе сахарный диабет, повышенное артериальное давление и депрессию. Они также содержат сведения о том, как поддерживать хорошее состояние здоровья за счет правильного питания, физических упражнений и рекомендованных прививок. Рекомендации представлены на веб-сайте uhcprovider.com/cpg.

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

AMC-065-WA-CAID-RUSSIAN

CSWA22MC5109139_001

Достаточно ли вы спите?

Есть много способов начать вести более здоровый образ жизни. Один из них — наладить сон. По данным Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC), недостаток сна приводит к некоторым хроническим заболеваниям, включая следующие:

- Депрессия
- Ожирение
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Сахарный диабет 2 типа

Если вам трудно уснуть по ночам, вот 3 совета, которые помогут вам наладить сон:

1. Ложитесь и вставайте каждый день в одно и то же время
2. Днем старайтесь быть активнее, чтобы к вечеру почувствовать усталость
3. В спальне не должно быть телевизоров, компьютеров, планшетов и телефонов

Получить дополнительную информацию о полезных привычках, связанных со сном, можно на сайте [cdc.gov/sleep](https://www.cdc.gov/sleep).

Немного цифр

- Продолжительность ночного сна для детей в возрасте от 6 до 12 лет должна составлять от 9 до 12 часов
- Продолжительность ночного сна для подростков в возрасте от 13 до 18 лет должна составлять от 8 до 10 часов
- Взрослым необходимо спать не менее 7 часов в ночное время суток

Здоровый распорядок дня

Рекомендации для более здорового режима

Вести здоровый образ жизни не так уж просто. Можно сильно изменить свой рацион и уровень физической активности, но не факт, что вы сможете придерживаться новых привычек в течение долгого времени. Исследования доказывают, что небольшие изменения в режиме дня могут оказаться более эффективными. Если вы будете привыкать к более здоровому образу жизни медленно и постепенно, больше шансов, что вы не откажетесь от своей затеи.

Вам нужен хороший совет? Можете начать с 3 небольших шагов, чтобы улучшить распорядок дня.

1. **Выбирайте более долгий путь.** Часто ли вы пользуетесь лифтом? Лучше идите по лестнице. Или ставьте машину как можно дальше от входа, когда приезжаете на работу или по делам. Эта лишняя нагрузка станет для вас дополнительным упражнением.
2. **Попробуйте чем-нибудь заменить газированные напитки.** Большинство из них содержат много сахара. А диетические варианты, как доказывают исследования, только усиливают жажду. Если вам сильно хочется газировки, попробуйте газированную минеральную воду без искусственных подсластителей. Вода, настоянная на фруктах, тоже очень вкусна.
3. **Не пропускайте завтрак.** Специалисты из Кливлендской клиники утверждают, что здоровый завтрак дает энергию вашему телу на целый день, улучшает здоровье сердца, снижает риск диабета и уменьшает когнитивные нарушения. Отличные примеры таких утренних блюд — овсянка, готовые цельнозерновые завтраки и творог с фруктами или орехами. Выберите то, что лучше всего подходит к вашему рабочему расписанию.



Позаботьтесь о себе. Очень важно выделять время на заботу о себе. Посетите сайт [healthtalkselfcare.myuhc.com](https://www.healthtalkselfcare.myuhc.com), чтобы загрузить карточку BINGO. Практикуйте разные виды заботы о себе изо дня в день, пока не наберете BINGO.

О ваших льготах на лекарства

Информацию о доступных вам льготах на рецептурные препараты вы найдете на нашем сайте myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Здесь вы получите следующую информацию:

- 1. Сведения о том, какие лекарства покрываются страховкой.** Список льготных лекарств. Вместо фирменного препарата может понадобиться непатентованное лекарство (дженерик).
- 2. Где можно заполнить рецепты.** Вы можете найти ближайшую аптеку, которая принимает ваш план. Возможно, некоторые лекарства доступны для получения почтой.
- 3. Применимые правила.** Некоторые лекарства могут покрываться страховкой только в определенных случаях. Например, сначала вам придется попробовать другой препарат. (Это называется ступенчатой терапией). Или вам потребуется получить разрешение на использование препарата от UnitedHealthcare. (Это называется предварительным разрешением). Также могут быть установлены ограничения на количество определенных лекарств.
- 4. Возможные расходы с вашей стороны.** Совместная оплата рецептов не предусмотрена.



Узнайте точно.

Узнайте о своих льготах на лекарства на сайте

myuhc.com/communityplan/pharmaciesandrx. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный).

Не болейте

Программы, помогающие следить за своим здоровьем

В план UnitedHealthcare Community Plan включены программы и услуги, направленные на поддержание здоровья. У нас также есть услуги, помогающие лучше справляться с болезнями и удовлетворять другие потребности в уходе. Они являются частью нашей программы Population Health. К ним относится следующее:

- Санитарное просвещение и напоминания
- Поддержка и информирование в связи с рождением ребенка
- Поддержка при расстройствах, вызванных употреблением психоактивных веществ
- Программы, помогающие справиться со сложными медицинскими потребностями (менеджеры по уходу работают с вашим врачом и другими сторонними организациями)

Эти программы являются добровольными. Они предлагаются вам бесплатно. Вы можете отказаться от участия в любой программе в любое время. Более подробную информацию о наших программах и услугах можно найти на сайте myuhc.com/communityplan/healthwellness.

Если вы хотите порекомендовать нашу программу ведения пациентов, позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный).

С заботой о вас

Знайте, к кому и куда обратиться за помощью

Ваш лечащий врач координирует ваше медицинское обслуживание. Он оказывает вам всю необходимую профилактическую помощь, включая проведение профилактических осмотров, вакцинацию и обследования. Также он заботится о вас, если вы заболели. Ваш лечащий врач может помочь вам вести здоровый образ жизни, предоставляя ресурсы, благодаря которым вам будет легче похудеть или бросить курить.

Разговор с врачом не должен вызывать у вас дискомфорт. Для вас могут иметь значение расположение кабинета и режим работы врача. Возможно, вам нужен врач, который говорит на вашем языке или понимает вашу культуру. У вас могут быть предпочтения в выборе пола врача.

Если ваш лечащий врач вам не подходит, вы можете сменить его в любое время. Вы можете получить о нем подробную информацию. Доступные сведения:

- Адрес и номер телефона
- Квалификации (дипломы, степени и др)
- Специальность
- Профессиональная сертификация
- Языки, которыми владеет
- Медицинское учебное заведение или ординатура (информация доступна только по телефону)

Если медицинская помощь нужна вам немедленно, то в нерабочие часы ее можно получить в пунктах неотложной помощи. Или можете спросить у своего врача, предлагает ли он виртуальные приемы.

Чтобы найти нового врача или узнать местоположение ближайшего к вам пункта неотложной помощи, ознакомьтесь с информацией на сайте connect.werally.com/state-plan-selection/uhc.medicaid/state. Или позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный).

Знаете ли вы?

Вы можете бесплатно общаться с врачом по видеосвязи круглосуточно и в любой день недели. Загрузите приложение UHC Doctor Chat или перейдите на сайт uhcdoctorchat.com. (Эта льгота недоступна для участников, которые получают только льготы по услугам защиты психического здоровья.)

Правильное лечение

Консультанты по применению медицинских средств и препаратов (UM) гарантируют, что вы получите именно те услуги и лечение, которые вам необходимы. Специалисты из команды UM проверяют назначения вашего лечащего врача. Они сравнивают лечение и услуги, которые запрашивает ваш врач, с клиническими рекомендациями. Они также сравнивают запрошенные услуги с покрытием вашей страховки.

Если назначение не покрывается вашим планом или не соответствует клиническим рекомендациям, в нем может быть отказано. Мы не выплачиваем нашим сотрудникам

премии и вознаграждения за отказ в обслуживании или сокращение объемов медицинского обслуживания. В случае отказа в медицинском обслуживании вы и ваш лечащий врач имеете право подать апелляцию. Как это сделать, описано в письме об отказе в запрашиваемом обслуживании.



Есть вопросы? Позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный). В случае необходимости вам будут предоставлены услуги текстового телефона/телетайпа и языковая помощь.



iStock.com/PeopleImages

Ваше здоровье — в ваших руках

Подготовьтесь к встрече с поставщиком медицинских услуг

Если вы подготовитесь к посещению врача, то получите от него максимум пользы. А еще вы должны убедиться, что врач знает обо всех видах ухода, который вы получаете. Вот 4 способа, которые помогут вам позаботиться о собственном здоровье:

- 1. До визита подумайте, что вы хотите получить в результате.** Выделите 3 главные проблемы, которые вас беспокоят.
- 2. Расскажите врачу, какие лекарства и витамины вы принимаете постоянно.** Полезно составить их список. Или захватите эти препараты с собой. Укажите, кто их вам выписал.
- 3. Если вы посещаете других специалистов, сообщите об этом своему лечащему врачу.** Не забудьте о специалистах по психологической помощи. Принесите копии результатов анализов или планов лечения от других врачей.
- 4. Если вы лежали в больнице или обращались в отделение неотложной помощи (ER), посетите своего лечащего врача сразу же после выписки.** Покажите ему выписку с рекомендациями по дальнейшему лечению. Правильное послебольничное лечение может избавить вас от еще одной госпитализации или обращения за неотложной помощью.

С полным знанием дела

Вы читали руководство участника? Это отличный источник информации. Из него вы узнаете, как использовать ваш план медицинского страхования. В нем описываются:

- Ваши права и обязанности
- Доступные вам льготы и услуги
- Недоступные льготы и услуги (исключения)
- Расходы, которые вы можете понести за медицинское обслуживание
- Способы узнать о сетевых поставщиках услуг
- Как действуют ваши льготы на рецептурные лекарства
- Что делать, если вы нуждаетесь в уходе в поездке
- Когда и как вы можете получить медицинское обслуживание у поставщика услуг вне плана
- Где, когда и как можно получить первичную, сверхурочную, психологическую, специализированную, больничную и неотложную помощь
- Наша политика конфиденциальности
- Что делать, если вы получили счет
- Как подать жалобу или обжаловать решение о страховом покрытии
- Как запросить услуги переводчика или получить другую помощь с языком или переводом
- Как по плану принимается решение о том, будут ли покрываться новые виды или технологии лечения
- Как сообщить о мошенничестве и злоупотреблениях



Узнайте все. Прочитайте руководство участника онлайн на сайте myuhc.com/communityplan/benefitsandcvg. Чтобы запросить копию руководства, позвоните в Отдел обслуживания участников по номеру, указанному в Уголке заботы на странице 6 этого новостного буклета (звонок бесплатный).

Уголок заботы

Услуги для участников:

найдите поставщика услуг, задайте вопросы о льготах или попросите помочь вам записаться на прием — на любом языке (звонок бесплатный).

1-877-542-8997, телетайп **711**

Наш сайт: выберите врача, узнайте о своих льготах и просматривайте идентификационную карточку участника в любом удобном месте.

myuhc.com/communityplan

UHC Doctor Chat:

оставайтесь дома и общайтесь с врачом по видеосвязи круглосуточно и в любой день недели.

uhdoctorchat.com

NurseLine:

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

1-877-543-3409, телетайп **711**

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

1-866-784-8454, телетайп **711**
quitnow.net

Healthy First Steps®: помощь во время беременности.

Поощрения за своевременный уход в период беременности и уход за младенцем (звонок бесплатный).

1-800-599-5985, телетайп **711**
uhhealthyfirststeps.com

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

liveandworkwell.com

Надежность и безопасность

Как мы используем и защищаем данные о вашей культуре и языке

Мы получаем информацию о вас. Она может включать сведения о вашей расе, этнической принадлежности, языке, на котором вы говорите, гендерной идентичности и сексуальной ориентации. Эти сведения, как и другие ваши личные данные, являются защищенной медицинской информацией (PHI). Мы можем передавать эту информацию вашим поставщикам медицинских услуг в ходе лечения, оплаты и операций для удовлетворения ваших потребностей в медицинской помощи.

Вот несколько примеров того, как можно использовать защищенную медицинскую информацию (PHI) для улучшения оказываемых услуг:

- Поиск пробелов в уходе
- Оказание помощи на других языках, кроме английского
- Создание программ, которые отвечают вашим потребностям
- Информирование ваших врачей о том, на каком языке или языках вы говорите

Мы не используем эти данные для отказа в покрытии или ограничения льгот. Мы защищаем их точно так же, как и любую другую защищенную медицинскую информацию (PHI). Доступ к этим данным имеют только те сотрудники, кому необходимо их использовать. Наши здания и компьютеры охраняются. Безопасность ваших данных обеспечивается благодаря компьютерным паролям и другим средствам защиты системы.

С дополнительной информацией о том, как мы защищаем ваши культурные данные, можно ознакомиться на сайте **uhc.com/about-us/rel-collection-and-use**. Для получения дополнительной информации о нашей программе равного доступа к услугам здравоохранения, посетите сайт **unitedhealthgroup.com/what-we-do/health-equity.html**.



iStock.com/stockfour



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:

ተተሓሒተ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም እንተዘይኮይኑ፣ ብኽብረትኩም በዚ ዝስዕብ ቁጽረ 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 ທີ່ຈຳນວນ 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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់អ្នកទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan ឬលេខ 1-877-542-8997 ឬទូរស័ព្ទតាម 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