



Health Talk

Ваш путь к укреплению здоровья

©Stock.com/skynesher



Осень 2023

United
Healthcare
Community Plan

Ключевые статьи

Хотите избавиться от лишнего стресса или улучшить отношения с людьми? Узнайте о ресурсах по вопросам психического здоровья на стр. 2.



Обновление статуса в программе Medicaid

Начните действовать

Что нужно сделать, чтобы обновить свои льготы в программе Apple Health (Medicaid)

Каждый год участники программы Medicaid должны обновлять свой статус, чтобы сохранить страховое покрытие. Власти штата сообщат вам, когда придет время вносить изменения. Этот процесс может называться повторной сертификацией или переопределением.

Убедитесь, что когда придет время для обновления статуса, власти штата смогут с вами связаться. Сообщите им свой фактический почтовый адрес, адрес электронной почты и номер телефона. Вы обязаны ответить, когда они к вам обратятся. Если вы этого не сделаете, вы можете утратить свой план медицинского страхования.



Мы всегда готовы вам помочь. Получите дополнительную информацию на сайте uhc.com/staycovered.

AMC-110-WA-CAID-RUS
CSWA23MD0095302_001

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

Будьте здоровы

Онлайн-ресурсы для вашего психического благополучия

Live and Work Well — это онлайн-ресурс для поддержания психического здоровья. Он доступен круглосуточно семь дней в неделю по адресу bit.ly/WA-LAWW. Пользуйтесь им, где бы вы ни находились.

Он поможет обрести поддержку в сложных ситуациях. Поможет снизить уровень тревоги и стресса. Если вы столкнулись с проблемой употребления психоактивных веществ, этот ресурс поможет вам в ее решении.

Live and Work Well позволит вам:

- **Найти необходимую поддержку.** Ответьте на несколько вопросов. И мы покажем вам лучшие льготы и ресурсы, доступные для вас и подобранные с учетом ваших потребностей. Вы можете получить поддержку как для себя, так и для члена вашей семьи.
- **Поставить перед собой цели и улучшить свое психическое здоровье.** Хотите стать устойчивее к стрессу? Чувствуете себя одинокими? Хотите улучшить отношения с людьми? Какой бы ни была ваша цель, доступные ресурсы помогут вам ее достичь.
- **Быстро получить необходимую заботу на своих условиях.** Узнайте о своих возможностях и выберите то, что вам подходит, с учетом ваших потребностей и образа жизни.



Хорошее самочувствие начинается здесь. Посетите веб-сайт bit.ly/WA-LAWW.

Безопасность лекарственных средств

Что делать с неиспользованным лекарством

В штате Вашингтон сдать лекарства на утилизацию можно в любой день. Программа Safe Medication Return (Безопасный возврат лекарственных препаратов) позволяет людям избавляться от рецептурных и безрецептурных лекарств, которые им больше не нужны. К ним относятся и лекарства для домашних животных. Эта программа абсолютно бесплатна.

Безопасная утилизация лекарственных препаратов помогает снизить число передозировок, отравлений и попыток суицида. А также препятствует попаданию лекарств в воду и почву.



Узнайте больше. Посетите веб-сайт doh.wa.gov/you-and-your-family/healthy-home/safe-medication-return. Или позвоните по номеру **1-844-482-5322 (1-844-4-TAKE-BACK)**, телетайп **711**.





istock.com/fizkes

Льготы и покрытие

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 08:00 до 17:00.



iStock.com/Drazen Zigic

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).
1-877-542-8997, 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. Находите ближайшие сетевые медицинские учреждения. Просматривайте идентификационную карточку участника, узнавайте местоположение медицинского учреждения и т. д.

Скачайте приложение в App Store или Google Play.

NurseLine: получите бесплатные медицинские рекомендации от медсестры круглосуточно, семь дней в неделю (звонок бесплатный).
1-877-543-3409, телетайп 711

Транспорт: позвоните в Отдел обслуживания участников, чтобы узнать о транспортной льготе от Управления здравоохранения (Health Care Authority, HCA). Список агентов, организующих перевозки, приведен на сайте.
hca.wa.gov/transportation-help

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 транспортом и многое другое (звонок бесплатный).
1-877-542-8997, телетайп 711

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

Quit For Life: помощь для тех, кто хочет бросить курить (звонок бесплатный).
1-866-784-8454, телетайп 711
myquitforlife.com/uhcwa

Healthy First Steps®: получите поддержку во время беременности за своевременные консультации о беременности и уходе за младенцем (звонок бесплатный).
1-800-599-5985, телетайп 711
uhchealthyfirststeps.com

UHC Doctor Chat: общайтесь в чате с лечащим врачом, чтобы получать рекомендации, назначения лекарственных препаратов и ответы на вопросы. Доступно круглосуточно, семь дней в неделю и совершенно бесплатно.
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.



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 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

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 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:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកសូមទាក់ទង UnitedHealthcare Community Plan ឬ
លេខ 1-877-542-8997 ឬរូមរក្សាទុក 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