



Health Talk



Karim Dreyer via Getty Images

Весна 2021

United
Healthcare®
Community Plan



Стратегии совладания со стрессом

Научитесь внимательно следить за своим состоянием и уровнем стресса. Полезные ресурсы о психическом здоровье вы найдете на сайте [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).

Ваше здоровье — в ваших руках

Подготовьтесь ко встрече с поставщиком медицинских услуг

Подготовившись к посещению врача, вы получите от визита максимум пользы. Как начать ответственно относиться к своему здоровью? Начните с этих трех вещей.

- 1. До визита подумайте, какого результата хотите достичь.** Выделите три главные проблемы, которые вас беспокоят.
- 2. Расскажите врачу, какие лекарства и витамины вы принимаете постоянно.** Составьте список, или просто захватите эти препараты с собой.
- 3. Если вы посещаете других специалистов, сообщите об этом своему лечащему врачу.** Не забудьте о специалистах по психологической помощи. Опишите, какое лечение они назначили. Принесите копии результатов анализов и обследований.

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

AMC-061-WA-CAID-RUSSIAN

CSWA21MC4887863_001

Вы не одни

Вы знаете, что от депрессии страдает более 17 миллионов взрослых американцев? Женщины сталкиваются с этим заболеванием в два раза чаще мужчин. О разных стратегиях лечения депрессии вы можете прочесть на сайте [LiveandWorkWell.com](https://www.liveandworkwell.com).

Shutterstock/LightField Studios



Прогулки

Ежедневные прогулки — это легкий и действенный способ укрепить свое здоровье. Физические нагрузки снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и других хронических состояний. Доказано, что свежий воздух и пребывание на природе улучшают и психическое здоровье.

Shutterstock/nd0000



Надлежащий уход

Консультанты по применению медицинских средств и препаратов (УМ) гарантируют, что вы получите именно те услуги и лечение, которые вам необходимы.

Специалисты из команды УМ 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 Услуги для участников по бесплатному номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника. В случае необходимости вам будут предоставлены услуги текстового телефона/телетайпа и языковая помощь.

Нам не все равно

Добровольные 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. Эта часть наших программ поможет вам лучше следить за своим физическим состоянием. К ним относятся 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 нуждами (менеджеры по уходу работают с вашим врачом и другими сторонними организациями)

Эти программы являются добровольными. Они покрываются страховкой. Вы можете прекратить участие в программе в любое время.



Позаботьтесь о себе. На сайте myuhc.com/CommunityPlan размещена подробная информация о доступных вам сетевых клиниках, льготах, программах и услугах. Если вы хотите порекомендовать нашу программу ведения пациентов, позвоните в Услуги для участников по номеру на обратной стороне идентификационной карточки участника (звонок бесплатный).

О ваших льготах на лекарства

Информацию о доступных вам льготах на рецептурные препараты вы найдете на нашем сайте myuhc.com/CommunityPlan, где размещены следующие сведения:

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



Узнайте точно. Узнайте о своих льготах на лекарства на сайте myuhc.com/CommunityPlan. Также вы можете позвонить в Услуги для участников по номеру на обратной стороне вашей идентификационной карточки (звонок бесплатный).

Послебольничное лечение

Мы расскажем, что делать после выписки из больницы

Отправляясь домой из больницы или из отделения неотложной помощи (ER), важно получить рекомендации по дальнейшему лечению. Убедитесь, что вы понимаете, что именно вам нужно будет делать. Если нет, задавайте вопросы. Пусть тот, кому вы доверяете, также выслушает инструкции и поймет, что вы должны делать после выписки.

Назначьте визит к своему лечащему врачу, как только вернетесь домой из больницы. Возьмите с собой назначения лекарств и сами лекарства и покажите их на приеме. Правильное послебольничное лечение может избавить вас от дополнительных визитов в больницу или отделение неотложной помощи (ER).

Ваш партнер в охране здоровья

Ваш поставщик медицинских услуг предоставляет или координирует ваше медицинское обслуживание. Рекомендуется посещать его каждый год для профилактического осмотра, вакцинации и важных обследований.

Важно, чтобы вам было комфортно общаться с поставщиком медицинских услуг. Имеют значение удобное для вас расположение кабинета и режим работы. 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.

У подростков другие потребности в медицинской помощи по сравнению с детьми. В какой-то момент вашему ребенку-подростку будет пора перейти к врачу, который лечит взрослых. Вашей дочери может понадобиться врач для женщин, например акушер-гинеколог.

Вы можете узнать больше о поставщиках плана онлайн или по телефону. Доступные сведения:

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



Выбор врача. Чтобы выбрать нового лечащего врача, посетите страницу myuhc.com/CommunityPlan. Также вы можете позвонить в Услуги для участников по номеру на обратной стороне вашей идентификационной карточки (звонок бесплатный).

С полным знанием дела

Вы читали руководство участника? Это отличный источник информации. Из него вы узнаете, как использовать ваш план. 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.

Чтобы получить печатный экземпляр, позвоните в Услуги для участников по номеру на обратной стороне вашей идентификационной карточки (звонок бесплатный).



iStock.com/RapidEye

Бросить курить — это вызов

Большинство курильщиков хотят бросить курить. Более половины курящих людей рассказывают, что за последний год хотя бы раз пытались бросить курить. Только 7,5% этих попыток успешны.

Не расстраивайтесь, если вы вернулись к курению после первой попытки бросить. Обратитесь к своему лечащему врачу. Профессиональные рекомендации значительно повышают ваш шанс окончательно отказаться от этой привычки. Даже короткая трехминутная консультация может повлиять на результат.



Вы справитесь.

Не оставляйте попытки бросить курить. Запишитесь на прием к своему врачу уже сегодня.

iStock.com/recep-bg

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: найдите поставщика, узнайте о своих льготах или просмотрите идентификационную карточку, где бы вы ни находились.
myuhc.com/CommunityPlan

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: найдите ресурсы по вопросам психического здоровья и применения медицинских препаратов.

LiveandWorkWell.com



Shutterstock/hxdbzzy

Защита от COVID-19

Важная информация от UnitedHealthcare

Ваше здоровье и благополучие — наш приоритет №1. Поэтому мы хотим, чтобы вы всегда были в курсе событий, связанных с коронавирусом (COVID-19). Мы работаем с самой последней информацией из Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) и следим за обновлениями. Мы также остаемся на связи с государственными и местными департаментами здравоохранения.

Как защититься от COVID-19?

Лучший способ не заболеть — это избегать воздействия вируса. Как и с другими заболеваниями (например, с гриппом), важно соблюдать правила профилактики:

- Мойте руки с мылом в течение 20 секунд. Если возможности вымыть руки нет, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе с содержанием спирта не менее 60%
- Не прикасайтесь к глазам, носу и рту немытыми руками
- Постарайтесь сохранять дистанцию с людьми, которые могут быть больны
- Не делитесь чашками и столовыми приборами с заболевшими
- Мойте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются
- Прикрывайте нос и рот салфеткой, когда кашляете или чихаете, а затем выбрасывайте салфетку в мусорное ведро



Оставайтесь в курсе событий. На нашем сайте **UHCommunityPlan.com/covid-19** вы найдете самую актуальную информацию и ресурсы о COVID-19 и соответствующей профилактике, страховом покрытии, лечении и поддержке.



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 ntauv no tsis yog sau ua koj hom lus, thov hu rau UnitedHealthcare Community Plan ntawm 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 711 로 UnitedHealthcare Community Plan 에 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 ለተሳናቸው/TTY፡ 711

Tigrinya:

ተተሓሔዙ ዘሎ ሓበሬታ ብቋንቋኹም ተዘይኮይኑ፤ ብክብረትኩም በዚ ዝሰዕብ ቁጥር ስልኪ ናብ UnitedHealthcare Community Plan ደውሉ፡

Spanish:

Si la información adjunta no está en su lengua materna, llame a UnitedHealthcare Community Plan al 1-877-542-8997, TTY 711.

Lao:

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ຕິດຄັດມານີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາຕົ້ນຕໍຂອງທ່ານ, 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) 為 711）

Khmer:

ប្រសិនបើព័ត៌មានដែលភ្ជាប់មកនេះមិនមែនជាភាសាដើមទេ សូមទូរស័ព្ទមកកាន់ UnitedHealthcare Community Plan លេខ 1-877-542-8997 ស្រមាប់អ្នកប្តឹង 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 ارطبابی برای ناشنویان - TTY: 711