



ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Health TALK



Знаете ли вы?

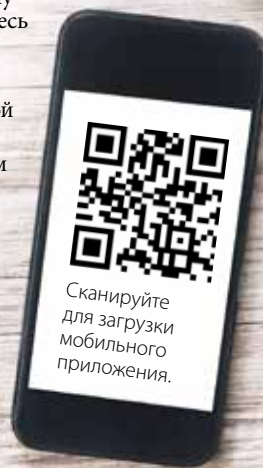
Рак кожи диагностируется чаще, чем все другие виды рака, вместе взятые. Основная причина рака кожи – ультрафиолетовое излучение (УФ). Мы получаем УФ-излучение вместе с солнечным светом и в солярии. Использование солнцезащитного крема, закрытой одежды и отказ от посещения соляриев помогут предотвратить рак кожи.

Health4Me

Ваше здоровье в ваших руках!

UnitedHealthcare Health4Me™ – это мобильное приложение для легкого доступа к данным вашего медицинского страхового полиса. Оно создано, чтобы помочь вам получить медицинскую помощь, когда вы находитесь в дороге.

- Находите ближайшие медицинские учреждения, больницы и пункты неотложной медицинской помощи.
- Просматривайте информацию о страховом покрытии вашего полиса.
- Пользуйтесь своей идентификационной картой участника.
- Получайте важные уведомления, касающиеся страхового покрытия и медицинского обслуживания.
- Просматривайте «Справочник участника».
- Связывайтесь с необходимыми специалистами круглосуточно и без выходных.



Начало работы. Войдите в магазин приложений на вашем iPhone или в Google Play, если вы пользуетесь телефоном на базе Android. Загрузите приложение.

Используйте свою учетную запись **myuhc.com** для входа в систему или введите информацию о вашей идентификационной карте участника, чтобы зарегистрироваться.

Только для участников

Вы можете в любое время получать важную информацию о вашем медицинском страховом полисе на сайте myuhc.com/CommunityPlan. На этом защищенном сайте вы можете просмотреть вашу идентификационную карту участника, найти медицинские организации, получить оценку состояния здоровья, получить информацию о страховом покрытии вашего полиса и многое другое. Зарегистрируйтесь сегодня и начните получать дополнительную помощь от своего медицинского полиса. Это быстро и легко:

1. Зайдите на myuhc.com/CommunityPlan
2. Нажмите «Зарегистрироваться» (Register Now). Для регистрации используйте идентификационную карту участника или введите номер вашего социального страхования и дату рождения.
3. Следуйте подсказкам.



Мы заботимся о вас

Управление по оказанию медицинской помощи помогает участникам получать необходимое медицинское обслуживание и уход. Координаторы по оказанию медицинской помощи решают вопросы с медицинскими полисами, лечащими врачами участников и сторонними организациями. Управление по оказанию медицинской помощи помогает людям:

- с инвалидностью
- с комплексными проблемами со здоровьем
- с серьезными психическими расстройствами
- а также с другими индивидуальными потребностями

У нас также есть программы ведения пациентов. Участники этих программ получают напоминания о необходимости проходить медицинское обслуживание. Они помогают участникам с такими хроническими заболеваниями как:

- диабет
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ)
- астма
- депрессия



Получите помощь. Позвоните в отдел обслуживания клиентов по бесплатному телефону **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**, чтобы узнать о программах, которые могут помочь вам или вашей семье.



Все под контролем

Анализы для людей, страдающих диабетом

Если у вас диабет, то вам необходимо уделять своему здоровью особое внимание. Чтобы держать диабет под контролем, требуется постоянный и тщательный мониторинг. Регулярные проверки помогут вам отслеживать состояние своего здоровья. Делали ли вы эти анализы в последнее время?

Анализ на гликированный гемоглобин (A1c): Этот анализ показывает, насколько хорошо вы контролировали уровень сахара в крови в течение последних 2-3 месяцев. Он говорит о том, насколько эффективно ваше лечение. Делайте этот анализ 2-4 раза в год.

Болезни сердца: Для людей с диабетом риск сердечно-сосудистых заболеваний в два раза выше. Контроль за холестерином и артериальным давлением может защитить ваше сердце. Проверяйте уровень холестерина раз в год, а также по рекомендации врача. Во время каждого визита к врачу проверяйте артериальное давление.

Функция почек: Диабет может нарушить работу почек. Этот анализ крови позволит убедиться, что ваши почки работают нормально. Сдавайте его один раз в год.

Офтальмоскопия (осмотр глазного дна): Высокий уровень сахара в крови может привести к слепоте. Глазные капли, используемые для этого теста, способствуют расширению ваших зрачков, чтобы можно было проверить сетчатку. Это помогает выявить проблемы на ранней стадии. Проходите этот тест один раз в год.



С нами это легко. Эти анализы покрываются медицинским страховым полисом. Если вам нужна помощь, чтобы записаться или попасть на прием к врачу, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**.

Подростковый возраст

Медицинские осмотры очень важны в подростковом возрасте

Обследования помогают сохранять здоровье детей в любом возрасте. Даже дети младшего подросткового возраста и подростки должны ежегодно проходить профилактический медицинский осмотр у врача. Эти визиты позволят убедиться, что ваш ребенок развивается нормально. Измеряется индекс массы тела вашего ребенка (ИМТ). Если ребенок весит слишком много или слишком мало, ИМТ позволит это увидеть, используя показатели роста и веса.

Врач может обсудить с вашим ребенком опасное поведение, включая злоупотребление алкоголем и наркотиками, а также вопросы безопасности. Также будут обсуждаться вопросы сексуального здоровья. Кроме того, вашему ребенку будут сделаны необходимые прививки или анализы.

В начале младшего подросткового возраста приходит время для очередной серии прививок. Большинству детей в возрасте 11-12 лет рекомендуется сделать АКДС, ВПЧ и провести менингококковую ревакцинацию. Также менингококковая ревакцинация необходима подросткам в возрасте 16 лет.



Получите рекомендации. Все члены вашей семьи могут получить профилактические рекомендации. Этот документ рассказывает о том, когда и какие анализы и прививки необходимо сделать. Зайдите на страницу myuhc.com/CommunityPlan или позвоните по телефону **1-877-542-8997** (телетайп: 711), чтобы получить свой экземпляр рекомендаций.

Задайте вопрос доктору Хелс И. Хаунду

В: Как я могу помочь своему ребенку оставаться в безопасности во время езды на велосипеде?

О: Активно проводить время на открытом воздухе – это весело! Езда на велосипеде – не только отличный способ передвижения, но и полезная физическая нагрузка. Пусть каждая поездка будет безопасной благодаря этим советам.

Надевайте шлем. Заведите привычку надевать на ребенка шлем вне зависимости от того, садится он впервые на трехколесный велосипед, или едет на взрослом велосипеде как пассажир. Используйте только шлемы, предназначенные для езды на велосипеде. Объясните своему ребенку, насколько важно надевать шлем. Упасть можно в любой момент, поэтому убедитесь, что каждый раз перед ездой на велосипеде ребенок надевает шлем.

Обучение правилам безопасности дорожного движения. Научите ребенка правилам поведения на дороге. Покажите, что нужно остановиться и посмотреть во все стороны, прежде чем переходить дорогу или выезжать на нее. Расскажите, что нужно ездить по правой стороне по ходу движения транспорта и следовать указаниям дорожных знаков и светофоров.

Подберите велосипед правильного размера. Не покупайте своему ребенку большой велосипед на вырост – им будет тяжело управлять. На велосипеде правильного размера ребенок может поставить подушки стоп на землю.



Берегите себя. Получите дополнительные рекомендации, чтобы обеспечить безопасность и здоровье ваших детей. Узнайте, как лечить так часто случающиеся летом солнечные ожоги, укусы насекомых и ободранные колени. Зайдите на сайт UHCCommunityPlan.com/WAkids.





Полезная информация

Member Services (Центры обслуживания).

Позвонив по этому номеру, можно найти врача, задать вопросы или подать жалобу на любом языке (звонок бесплатный).

1-877-542-8997 (телетайп: 711)

NurseLine (Горячая линия). Чтобы получить консультацию медсестры, позвоните по этому номеру. Работает круглосуточно, без выходных (звонок бесплатный).

1-877-543-3409 (телетайп: 711)

Baby Blocks (Детский пакетный блок).

Примите участие в новой бонусной программе для беременных и молодых мам.

UHCBabyBlocks.com

Healthy First Steps (Здоровые первые шаги).

Вы можете получить необходимую поддержку во время беременности, а также информацию о воспитании ребенка.

1-800-599-5985 (телетайп: 711)

Twitter Pregnant Care (Помощь беременным посредством обмена сообщениями через Твиттер).

Получите полезные советы и информацию о том, чего ожидать во время беременности, а также ряд важных напоминаний будущим мамам.

@UHCPregnantCare

@UHCEmbarazada

bit.ly/uhc-pregnancy

Our website and app (Наш веб-сайт и мобильное приложение).

Найдите медицинское учреждение, сверьтесь со «Справочником участника программы» или вашей карточкой участника программы, где бы вы ни находились.

myuhc.com/CommunityPlan

Health4Me

KidsHealth (Здоровье ребенка).

Получите достоверную информацию о здравоохранении детей младшего и старшего возраста.

UHCCommunityPlan.com/WAkids

United Behavioral Health (Объединенная служба психиатрической помощи).

Получите помощь по таким вопросам как депрессия или беспокойство (звонок бесплатный).

1-855-802-7089 (телетайп: 711)

March Vision (Уход за зрением).

Найдите ближайшую клинику по уходу за зрением.

MarchVisionCare.com

Или позвоните в Центр обслуживания участников по номеру: **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**

Smoking Quitline (Бросайте курить).

Горячая линия для тех, кто бросает курить (звонок бесплатный).

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

Двойной удар

Вакцина против ВПЧ и тесты Папаниколау

Вирус папилломы человека (ВПЧ) – распространенная инфекция, передаваемая половым путем. Иногда эта инфекция приводит к развитию рака, и в большинстве случаев является причиной рака шейки матки у женщин. Также она приводит к развитию рака анального канала и рака ротовой полости у мужчин и женщин.

Существует вакцина против ВПЧ. Вакцина наиболее эффективна, если вакцинация пройдена до того, как подростки начинают половую жизнь. Девочки и мальчики должны пройти вакцинацию против ВПЧ в возрасте 11-12 лет. Но ее можно пройти как в 9, так и в 26 лет. Спросите об этом во время медицинского осмотра вашего ребенка в возрасте 10-12 лет.

Когда сегодняшние взрослые входили в подростковый возраст, вакцины против ВПЧ еще не было. Женщинам необходимо продолжать проходить скрининг на рак шейки матки с помощью тестов Папаниколау.

Это быстрый и простой тест, который выявляет ранние признаки рака. С помощью щетки или тампона ваш врач возьмет мазок из шейки матки. В лаборатории этот мазок изучат под микроскопом. Тест Папаниколау рекомендуется проходить раз в три года.



Самое время? Обратитесь к своему гинекологу, если в этом году вам необходимо сделать тест Папаниколау. Ищете новую клинику? Воспользуйтесь каталогом медицинских организаций на странице **myuhc.com/CommunityPlan**, либо позвоните в

Центр обслуживания участников по бесплатному номеру:

1-877-542-8997 (телетайп: 711).

