



ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Health TALK



Поделитесь своим мнением

Через несколько недель вы можете получить по почте анкету. Она будет содержать вопросы относительно того, насколько вам понравилась программа UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получили такую анкету, пожалуйста, заполните ее и отправьте обратно. Ваши ответы будут конфиденциальными. Ваше мнение поможет нам улучшить программу медицинского страхования.



Берегите себя

Вы можете избежать визита в отделение экстренной медицинской помощи.

Если вы заболели или получили травму, не следует медлить с получением медицинской помощи. Правильный выбор места, куда вы обратитесь, поможет скорее получить качественную помощь.

Отделения экстренной помощи предназначены исключительно для неотложных состояний. Обращайтесь туда только в том случае, если вы считаете, что ваша болезнь или травма может привести к смерти или инвалидности, если помощь не будет оказана незамедлительно.

Вместо этого, если вам нужна медицинская помощь, сначала обратитесь к вашему лечащему врачу. Возможно, вам удастся записаться на прием в этот же день. Звонить можно даже ночью или в выходные дни.

Если у вас не получится попасть на прием к врачу, то обратитесь в центр скорой помощи. Многие из них открыты в ночное время и в выходные дни.



Алло, сестра?

У UnitedHealthcare есть телефонная линия NurseLine, которая работает круглосуточно и без выходных. Медсестра может помочь с выбором наилучшего места для получения медицинской помощи. Звоните на NurseLine по телефону: **1-877-543-3409 (телетайп: 711)** круглосуточно и по выходным.






Пришло время обновить программу медицинского страхования?

Программы медицинского страхования Washington Apple Health для детей, взрослых и их близких, а также для беременных женщин, обновляются ежегодно. Многие участники обновляют программу именно в это время года. Некоторые опции обновляются автоматически. Об этом вы будете уведомлены по электронной почте.

Остальным участникам необходимо пройти процедуру обновления программы страхования. Если вы получили электронное письмо от Washington Health Benefits Exchange с просьбой это сделать, то вам необходимо позвонить по телефону **1-855-WAFINDER (1-855-923-4633)** – звонок бесплатный. Телетайп: **1-855-627-9604**. Также вы можете обновить свой план страхования на сайте **wahealthplanfinder.org**.

 **Мы рады вам помочь.** У нас есть специальная команда, готовая к содействию, если вам понадобится помощь. Если вам нужна поддержка в обновлении страховки, позвоните по номеру: **1-866-686-9323 (телетайп: 711)**.

Рецепт для здоровья

Тыквенные макароны с сыром

Вам наверняка известно, что овощи полезны для здоровья. При этом возможно, что вы, ваш ребенок или другой член семьи не любите овощи. Употреблять их можно не только в виде салата. Существует множество иных способов добавить овощи в свой рацион. Например, нарезанные мелкими кубиками или протертые кабачки, перец, морковь или другие овощи можно добавить в соус для макарон. Шпинат можно добавить в смузи. Тертую морковь, авокадо или нарезанные помидоры можно положить на бутерброд. А еще попробуйте этот рецепт:

Ингредиенты

- 1 фунт (450 грамм) отварных макаронных изделий (рожки, ракушки или спиральки)
- 1 отварная мускатная тыква (или 1 пакет замороженной тыквы, нарезанной кубиками)
- 3 столовые ложки сливочного масла
- 3 столовые ложки муки
- 2 стакана молока
- 2 стакана тертого сыра Чеддер

Способ приготовления

Если вы используете свежую тыкву, очистите ее от кожуры и семян. Тщательно разомните тыкву до состояния пюре с помощью вилки, в блендере или комбайне. Отложите в сторону.

Растопите сливочное масло в небольшой кастрюле на среднем огне. Добавьте муку. Тщательно перемешивайте в течение 3 минут. Добавьте молоко и снова перемешайте. Когда молоко начнет закипать, добавьте сыр. Перемешивайте, пока сыр не расплавится. Добавьте соль и перец по вкусу. Добавьте тыкву и тщательно перемешайте.

Поместите макароны с соусом в жаропрочную форму для запекания. Запекайте в течение 15 минут при температуре 325°F (163°C). Если вы планируете подавать блюдо в другой день, то храните его в холодильнике под крышкой не более 24 часов. После чего запекайте блюдо в течение 45 минут.

На 8 персон.




Обратите внимание

Не позволяйте диабету отнять у вас зрение.

Диабетическая ретинопатия – частое осложнение при сахарном диабете. В ходе этого заболевания происходит повреждение кровеносных сосудов глаз. Симптомы редко начинают проявляться до тех пор, пока повреждение не станет значительным. Лечение может остановить ухудшение. Но оно не может обратить процесс потери зрения, если это уже произошло.

Вот почему так важно ежегодно проходить диабетическое обследование глаз. Это поможет вовремя выявить проблему, до того, как проявятся ее симптомы. Обследование проходит быстро и безболезненно.

Люди с диабетом также подвержены более высокому риску возникновения других заболеваний глаз. Например, катаракты и глаукомы. Правильный контроль за диабетом может помочь предотвратить эти заболевания.

 **Мы можем вам помочь.** Если у вас диабет или другое хроническое заболевание, мы можем помочь. Мы предлагаем программы ведения пациентов. Они помогут вам контролировать свое состояние. Для получения подробной информации позвоните в Центр обслуживания участников по бесплатному номеру:


1-877-542-8997
(телетайп: 711).



Узнайте о положенных вам льготах на лекарства

Посетите наш сайт, чтобы узнать о льготах на отпускаемые по рецепту лекарства. Там вы также найдете следующую информацию:

1. На какие виды лекарств распространяются льготы. На сайте представлен список лекарств, на которые обеспечивается покрытие расходов.
2. Где можно получить лекарства по рецепту. Найдите поблизости аптеку, которая принимает вашу страховку.
3. Правила, которые могут применяться. Покрытие расходов на некоторые лекарства может обеспечиваться только в определенных случаях. Например, сначала вам может понадобиться попробовать другой препарат. (Это называется поэтапное лечение.) Или, возможно, вам потребуется одобрение UnitedHealthcare для использования препарата. (Это называется предварительное разрешение.) Также могут присутствовать ограничения на количество некоторых лекарств, которое вы можете получить.


 **Найдите нужную информацию.** Сведения о лекарствах, покрываемых вашей страховкой, ищите по адресу myuhc.com/CommunityPlan, или позвоните в Центр обслуживания участников по бесплатному номеру: **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**.

Ваша конфиденциальность важна для нас

Мы серьезно относимся к соблюдению конфиденциальности и очень осторожно обращаемся с защищенной информацией о состоянии здоровья вашей семьи. Кроме того, мы сохраняем конфиденциальность вашей финансовой информации. Сведения о здоровье и финансах используются нами в процессе работы для предоставления вам продукции, информации и услуг.

Мы защищаем информацию о здоровье и финансах в устной, письменной и электронной форме согласно правилам, предписывающим методы безопасного хранения данных. Наша задача – предотвратить потерю или уничтожение информации, чтобы исключить злоупотребления. Мы обращаемся с информацией очень осторожно. У нас есть политика, которая регламентирует:

- способы использования информации о здоровье и финансовой информации
- ситуации, при которых нам позволено передавать такую информацию третьим лицам
- ваши права относительно информации о здоровье и финансах вашей семьи

 **Это не секрет.** Ознакомьтесь с нашей политикой конфиденциальности можно, обратившись к «Справочнику участника». Посетите веб-страницу myuhc.com/CommunityPlan. Также можно позвонить в Отдел обслуживания участников на бесплатный номер: **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**, чтобы попросить нас выслать вам копию по почте. Если в политику будут внесены изменения, мы вышлем вам уведомление.





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)

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/CommunityPlanHealth4Me

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

1-877-543-3409 (телетайп: 711)

KidsHealth (Здоровье ребенка). Получите достоверную информацию о здравоохранении детей младшего и старшего возраста.

UHCommunityPlan.com/WAkids

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

1-866-QUIT-4-LIFE (1-866-784-8454)

quitnow.net

National Domestic Violence Hotline (Горячая линия помощи при домашнем насилии).

Круглосуточная помощь, информация и советы по безопасности (звонок бесплатный).

1-800-799-SAFE (TTY 1-800-787-3224)

thehotline.org

March Vision (Уход за зрением). Найдите ближайшую клинику по уходу за зрением.

MarchVisionCare.com

Healthy First Steps (Здоровые первые шаги).

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

1-800-599-5988 (телетайп: 711)

UHCBabyBlocks.com

В рамках программ и мероприятий в области здравоохранения UnitedHealthcare не допускает дискриминации по расовому признаку, цвету кожи, национальному происхождению, полу, возрасту или инвалидности.

Начните год правильно

Посетите лечащего врача.

Лечащий врач ждет вас на медицинский осмотр каждый год. Этот визит поможет вам и вашему лечащему врачу лучше узнать друг друга. Начало года – прекрасное время для того, чтобы посетить врача. Медицинские осмотры можно использовать для:

- важных скрининговых обследований и анализов
- необходимых профилактических прививок
- проверки состояния хронических заболеваний
- проверки действия принимаемых вами лекарственных средств
- координации назначений лечащих вас специалистов
- консультаций по поддержанию здорового образа жизни
- обсуждения вопросов психического здоровья, употребления наркотических средств, мер безопасности и других вопросов.

Когда вы приходите на прием к лечащему врачу, сообщайте ему:

- о любых принимаемых вами лекарственных препаратах или добавках
- о любых других учреждениях, занимающихся вашим лечением, в частности, о врачах-специалистах и об альтернативных поставщиках медицинских услуг
- о любых медицинских анализах или лечении, которое вы прошли, и их результатах
- о любом проходимом вами лечении психического расстройства или об использовании психоактивных веществ.

Медицинские осмотры являются бесплатными. Если с момента последнего медицинского осмотра прошло больше года, сегодня же позвоните своему лечащему врачу, чтобы записаться на прием.



Нужен врач? Лечащего врача можно заменить в любой момент. Чтобы найти нового лечащего врача, посетите веб-сайт **myuhc.com/CommunityPlan**, или воспользуйтесь приложением **Health4Me**. Либо позвоните в Отдел обслуживания по бесплатному номеру **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**.

