

# Полезная информация

**Member Services (Центры обслуживания).** Позвонив по этому номеру, вы можете 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: **1-877-543-3409 (телетайп: 711)** (работает круглосуточно, без выходных)

**Healthy First Steps (Здоровые первые шаги).** Вы можете получить необходимую поддержку во время беременности, а также информацию о воспитании ребенка (звонок бесплатный):  
**1-800-599-5985 (телетайп: 711)**

**Следите за нами в службе Twitter.** Получайте полезные советы о том, чего следует ожидать и важные напоминания о беременности.  
**@UHC PregnantCare**  
**@UHCEmbarazada**  
**bit.ly/uhc-pregnancy**

**Наши веб-сайты.** Заходите на страницу нашего поставщика медицинских услуг:  
**MyUHC.com/CommunityPlan**  
Ознакомьтесь со «Справочником участника» программы: **UHCCommunityPlan.com**

**National Domestic Violence Hotline (Горячая линия помощи при домашнем насилии).** Обратитесь за бесплатной конфиденциальной помощью при насилии в семье (звонок бесплатный).  
**1-800-799-7233**  
**(телетайп: 1-800-787-3224)**

Горячая линия для тех, кто бросает курить (звонок бесплатный).  
**1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)**



## Воспитание малыша

**Каждое посещение врача с вашим ребенком очень важно.**

Малыши быстро растут и меняются. Именно поэтому важно, чтобы ваш малыш регулярно посещал поставщика первичных медицинских услуг. До двух лет ваш ребенок должен пройти 10 осмотров у врача. Иногда такие визиты к врачу называются «ранний и периодический осмотр, диагностика и лечение».

Эти визиты помогают врачу познакомиться с вами и вашим ребенком. Они обеспечивают здоровье вашего малыша. Они также дают вам возможность задавать вопросы. Посещения врача с малышом включают следующие процедуры.

- **ПРОВЕРКА РОСТА.** Вашего ребенка взвесят и измерят.
- **АНАЛИЗЫ.** У вашего ребенка возьмут все необходимые анализы. Сюда входят анализы на наличие свинца в крови у детей в возрасте 1 и 2 лет.
- **ОБСЛЕДОВАНИЯ.** Проверка зрения, слуха и общего развития ребенка.
- **ПРИВИВКИ.** В возрасте 2 лет ребенок будет привит от 14 болезней. Некоторые вакцины вводятся в одной комбинированной прививке. Большинство прививок нужно делать несколько раз.

### КОГДА ИДТИ К ДОКТОРУ

Возраст для посещения врача с ребенком:	■ 2 месяца;	■ 15 месяцев;
■ от 3 до 5 дней;	■ 4 месяца;	■ 18 месяцев;
■ 1 месяц;	■ 6 месяцев;	■ 24 месяца.
	■ 9 месяцев;	
	■ 12 месяцев;	



**Получите вознаграждение.** В программе UnitedHealthcare Community Plan предусмотрена бонусная программа для беременных женщин и рожениц. Она называется «Здоровое вознаграждение». Вы можете получить подарочные сертификаты для обследования перед родами, после родов и после обследования новорожденных. Участники программы, соответствующие требованиям, получат дополнительные сведения по почте.

## Будьте в курсе

Всю необходимую информацию можно получить на веб-сайтах **UHCCCommunityPlan.com** и **MyUHC.com/CommunityPlan**, предназначенных исключительно для участников нашей программы. Больше нет нужды беспокоиться о том, где хранить или искать необходимые сведения, когда они нужны вам больше всего. На наших веб-сайтах вы можете найти:

- **СПРАВОЧНИК УЧАСТНИКА.** Здесь вы найдете подробную информацию о своих льготах и услугах, которые покрывает страховка.
- **КАТАЛОГ ПОСТАВЩИКОВ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ.** Перечень сетевых поставщиков медицинских услуг.
- **ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ.** Перечень препаратов, оплачиваемых вашим планом медицинского страхования.
- **ОЦЕНКА РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.** Опрос, который поможет нам лучше понять состояние вашего здоровья и предоставить необходимые медицинские услуги.
- **ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УКАЗАНИЯ.** Юридические документы, в которых изложены ваши пожелания о будущем медицинском обслуживании в случае наступления серьезного заболевания, не позволяющего вам самостоятельно принимать решения о лечении.
- **ПРАВА УЧАСТНИКОВ, АПЕЛЛЯЦИИ И ЖАЛОБЫ.** Документы, в которых изложены ваши права и обязанности в качестве участника программы. Кроме того, здесь можно ознакомиться с порядком подачи апелляций или жалоб.



**Есть вопросы?** Наша команда по обслуживанию участников программы всегда готова помочь. Звоните по телефону **1-877-542-8997 (телетайп: 711)** с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00.

## КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

Мы серьезно относимся к обеспечению вашей конфиденциальности. Информация о вашем здоровье (далее – «ИОЗ»), наряду с финансовой информацией (далее – «ФИ»), тщательно охраняется и не подлежит разглашению. Эти конфиденциальные данные используются нами для ведения коммерческой деятельности и помогают предоставлять необходимые Вам товары, услуги и информацию.

Мы гарантируем конфиденциальность ИОЗ и ФИ, предоставленных в устной, письменной или электронной форме, за счет соблюдения правил обеспечения безопасности информации такого рода. Мы стремимся не допускать потери или уничтожения личной финансовой информации и сведений о здоровье наших клиентов. Мы заботимся о том, чтобы личные данные клиентов не использовались ненадлежащим образом и предпринимаем специальные проверки, чтобы убедиться в осторожном обращении с ИОЗ и ФИ. В нашей политике конфиденциальности четко прописаны следующие аспекты:

- каким образом надлежит использовать ИОЗ и ФИ;
- при каких обстоятельствах ИОЗ и ФИ могут быть предоставлены третьим лицам;
- Права клиентов в отношении принадлежащих им ИОЗ и ФИ.



**Никаких секретов.** Политика конфиденциальности изложена на веб-сайте **UHCCCommunityPlan.com**. Кроме того, вы можете позвонить в центр обслуживания по бесплатному номеру **1-877-542-8997 (телетайп: 711)** и попросить выслать вам копию по почте. При внесении изменений в этот документ вы получите уведомление по почте.



## Побочные явления

### Могут ли лекарства вызывать кариес?

Сухость во рту — побочное явление более чем 500 широко распространенных лекарственных препаратов. В результате сухости во рту могут возникать кариозные полости. Сообщите стоматологу о принимаемых вами лекарственных препаратах. Он может помочь вам избавиться от сухости во рту и избежать возникновения кариеса. В результате, вы почувствуете себя лучше. Советы по избавлению от сухости во рту:

- используйте спрей или ополаскиватель для полости рта, специально предназначенный для избавления от сухости во рту;
- пейте больше воды;
- спросите врача о необходимости замены лекарственного препарата;
- употребляйте жевательную резинку или леденцы без сахара;
- избегайте употребления алкогольных напитков, кофе, газированной воды и фруктовых соков, которые могут вызывать раздражение ротовой полости.



**Пришло время обратиться к стоматологу?** Посетите веб-сайт **<https://fortress.wa.gov/hca/p1findaprovider>**. Либо позвоните в управление здравоохранения или в систему ProviderOne по телефону **1-800-562-3022** чтобы найти стоматолога, который принимает страховку Washington Apple Health (Medicaid).





## Важные рекомендации

Благодаря программе для населения UnitedHealthcare Community Plan врачи могут получать практические рекомендации по принятию решений относительно лечения. Эти рекомендации были предоставлены общепризнанными официальными источниками. Программа предоставляет практические рекомендации по следующим заболеваниям:

- астма;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ);
- биполярное расстройство;
- хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ);
- депрессия;
- диабет;
- сердечная недостаточность;
- застойная сердечная недостаточность;
- высокое артериальное давление;
- ожирение;
- медицинский уход в период беременности;
- профилактика детских болезней;
- расстройства, связанные со злоупотреблением психоактивными веществами;
- пересадка органов.



**Всё, что надо.** Позвоните в центр обслуживания участников программы по телефону

**1-877-542-8997 (телетайп: 711)**  
или ознакомьтесь с практическими рекомендациями на веб-сайте **UHCommunityPlan.com**.

# A is for Asthma™

A — значит астма

**Если ваш ребенок страдает астмой...**

Компания UnitedHealthcare и некоммерческая организация Sesame Workshop, создавшая международную детскую телевизионную образовательную программу «Улица Сезам», совместными усилиями разработали программу под названием «A — значит астма». Данная программа помогает сделать жизнь детей, страдающих астмой, более здоровой и активной.

Обсудите с врачом вашего ребенка, какие лекарственные средства необходимы для контроля приступов астмы. Некоторые препараты от астмы, выпускаемые в виде таблеток или растворов, принимаются внутрь. Другие предназначены для вдыхания с помощью дозирующего ингалятора или распылителя. У каждого ребенка астма выражается по-разному, поэтому возможны различные варианты лечения. В целом, существуют две категории противоастматических лекарственных средств для детей:

- 1. ПРЕПАРАТЫ НЕОТЛОЖНОЙ ТЕРАПИИ**, такие как некоторые ингаляторы, обеспечивают неотложную помощь когда у вашего ребенка возникает приступ астмы или затруднение дыхания. Детям, которые проходят надлежащее лечение от астмы, использовать такие препараты ежедневно нет необходимости.
- 2. КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ** действуют согласно своему названию. Они контролируют астматические явления даже при отсутствии выраженных симптомов у вашего ребенка. В действительности, они фактически предотвращают возникновение симптомов и поэтому иногда называются профилактическими препаратами. Эти лекарственные средства необходимо принимать регулярно, каждый день.



**Доступ к ресурсам.** Загрузите и распечатайте документ «Досье астматика» по адресу: **sesamestreet.org/asthma**. Заполните анкету и отдайте копию всем, кто ухаживает за вашим ребенком.



**Ваш партнер по здоровому образу жизни**



TM/© 2014 Sesame Workshop



# Не допустите развития рака

## Когда следует пройти обследование?

Обследование на выявление онкологических заболеваний может помочь выявить рак на ранних стадиях. Лучше всего рак лечится именно при выявлении на ранней стадии. С помощью обследований можно предотвратить образование некоторых онкологических заболеваний. Для людей со средним риском Американское онкологическое общество рекомендует:

**ЧТО:** Маммография

**ЗАЧЕМ:** Для выявления рака груди на ранней стадии

**КОГДА:** Ежегодные маммографии и медосмотры груди для женщин в возрасте 40 лет и старше. Медицинское обследование молочных желез раз в три года для женщин в возрасте от 20 до 30 лет.

**ЧТО:** Колоноскопия

**ЗАЧЕМ:** Для выявления или профилактики рака ободочной и прямой кишки

**КОГДА:** Колоноскопия раз в 10 лет для мужчин и женщин в возрасте 50 лет и старше. Доступны и другие анализы для выявления рака ободочной и прямой кишки; периодичность обследований может отличаться.

**ЧТО:** Обследование на вирус папилломы человека (ВПЧ) и мазок Папаниколау

**ЗАЧЕМ:** Для выявления или профилактики рака шейки матки

**КОГДА:** Мазок Папаниколау раз в 3 года для женщин, достигших 21 года. В случае получения нормальных результатов, обследования можно прекратить по достижении 65 лет. Женщинам в возрасте от 30 до 65 лет также следует проходить обследование на ВПЧ каждые 5 лет.



**Подвержены ли вы риску?** Были ли в вашей семье случаи заболевания раком? Испытываете ли вы трудности в связи с лишним весом? Курите ли вы? В случае положительных ответов на эти вопросы повышается риск заболеть раком. Обратитесь к врачу по поводу необходимости начать обследования в более раннем возрасте или проходить их через более короткие промежутки времени.

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ЛЬГОТАХ НА ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Поскольку вы являетесь участником плана медицинского страхования UnitedHealthcare Community Plan, вы можете пользоваться льготами на лекарственные препараты, отпускаемые по рецепту. Для получения более подробных сведений перейдите на наш веб-сайт, где вы узнаете следующее.

- 1. КАКИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ВХОДЯТ В НАШ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК.** Это список лекарственных препаратов, оплачиваемых планом страхования. Мы рекомендуем по возможности использовать аналоги патентованных лекарственных средств.
- 2. КАК ПОЛУЧИТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ ПО РЕЦЕПТУ.** Найдите недалеко от своего дома аптечный пункт, который позволяет использовать ваш план медицинского страхования.
- 3. ПРИМЕНИМЫЕ ПРАВИЛА.** Стоимость некоторых лекарственных препаратов может возмещаться лишь в определенных случаях. Возможно, в первое время вам придется принимать какой-либо другой препарат (это называется «позапная терапия») либо получить предварительное разрешение на прием необходимого препарата от UnitedHealthcare («предварительное утверждение»). Могут существовать ограничения на выдаваемое количество определенных лекарственных препаратов.
- 4. ЧТО ДЕЛАТЬ В ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ.** Вы можете подать запрос о выдаче лекарственных препаратов, стоимость которых не возмещается или возмещается частично. Поставщик медицинских услуг поможет вам оформить соответствующую заявку.



**Доп. информация.** Посетите веб-страницу [MyUNC.com/CommunityPlan](http://MyUNC.com/CommunityPlan), чтобы узнать о льготах на лекарственные препараты, либо позвоните в отдел обслуживания на бесплатный номер 1-877-542-8997 (телетайп: 711).





## Мы заботимся о вашем здоровье

План медицинского страхования UnitedHealthcare Community Plan включает в себя координирование медицинских услуг для участников с особыми нуждами. Менеджеры по медицинскому обслуживанию используют план медицинского страхования в своей работе с вашим лечащим врачом и различными учреждениями. Они помогают оказывать специальные услуги и уход пациентам со следующими проблемами:

- инвалидность;
- серьезные нарушения психики;
- комплексные проблемы со здоровьем;
- другие особые нужды.

У нас также существуют программы по контролю за ходом заболевания. Участники этих программ получают напоминания о своем лечении и советы от медсестер. Эти услуги доступны участникам со следующими хроническими заболеваниями:

- |           |          |                                 |                          |
|-----------|----------|---------------------------------|--------------------------|
| ■ диабет; | ■ астма; | ■ повышенное кровяное давление; | ■ серповидный эритроцит. |
| ■ ХСН;    | ■ ВИЧ;   |                                 |                          |
|           | ■ ХНЗЛ;  |                                 |                          |



**Всегда готовы помочь.** При возникновении особых нужд или необходимости в помощи с хроническими заболеваниями, позвоните в отдел обслуживания на номер: **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**. Задайте вопросы о программах, которые могут вам помочь.

## Как найти правильного врача

### Ваш партнер по здоровью

Поставщик первичных медицинских услуг (ПМУ) предоставит или организует для вас все медицинские услуги. При необходимости сдать анализы или пройти лечение, не предоставляемое вашим ПМУ, он выпишет направление к специалисту. С вашим ПМУ вы должны чувствовать себя в надежных руках. Если это не так, выберите нового ПМУ.

При посещении ПМУ расскажите ему о том, какие лекарства, витамины или безрецептурные лекарственные средства вы регулярно принимаете. Составьте перечень этих средств и принесите его на прием.

Важно, чтобы ПМУ имел полные сведения о вашем здоровье. Расскажите ему о других поставщиках и специалистах, к которым вы обращались. Если вы принимаете психотропные препараты или препараты для лечения от наркозависимости, не забудьте упомянуть об этом. Не забудьте также рассказать обо всех лекарственных средствах или лечении, назначенных другими поставщиками медицинских услуг. Попросите других поставщиков медицинских услуг отправить вашему ПМУ копии всех результатов анализов или обследований.



**Найдите себе врача.** Для просмотра перечня поставщиков медицинских услуг, которые участвуют в нашем плане страхования, перейдите на веб-сайт

**MyUHC.com/CommunityPlan** или позвоните в отдел обслуживания по номеру: **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**.



## ПРАВИЛЬНАЯ ДОЗИРОВКА

Депрессия — это серьезное, но излечимое заболевание. К тому же, весьма распространенное. Для лечения депрессии многие прибегают к лекарственным средствам. Антидепрессанты — наиболее часто встречающийся вид препаратов. Если ваш врач предлагает использовать антидепрессанты, следует помнить следующее:

- 1.** Возможно, вам понадобится испробовать несколько препаратов. Некоторые испытывают улучшение после приема первого лекарства; другим необходимо испробовать разные препараты, чтобы подобрать тот, который подойдет лучше всего.
- 2.** Для того, чтобы препарат возымел действие, как правило, требуется время. Некоторые препараты следует принимать в течение не менее шести недель, чтобы почувствовать улучшение. Будьте терпеливы и не забывайте принимать лекарственные средства согласно назначению врача.
- 3.** Большинство пациентов отмечают побочное действие препаратов. Эти симптомы, как правило, исчезают спустя несколько недель. Если симптомы не исчезли по прошествии указанного времени, обратитесь к врачу.
- 4.** Не следует резко прекращать прием препарата. Ваш врач поможет постепенно уменьшить дозировку. Внезапное прекращение приема препарата может привести к ухудшению самочувствия.



**Врачебное наблюдение.** Если вы проходите лечение в связи с нарушениями психического здоровья, очень важно не пропускать приемы у врача. В случае госпитализации обратитесь к вашему психиатру в течение первых семи дней после выписки из больницы.



ХОРОШИЙ ПЛАН - КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

# Health TALK



## ВЫ БЕРЕМЕННЫ?



Следите за нами в службе Twitter: [@UHCPregnantCare](#). Здесь вы получите полезные советы, информацию о том, чего следует ожидать, и важные напоминания о беременности. Теперь вы сможете читать нас в службе Twitter на испанском языке по адресу: [@UHCEmbarazada](#). Мы поможем вам облегчить заботу о себе и о вашем ребенке. Посетите [bit.ly/uhc-pregnancy](#).

## Чего следует ожидать

Не забудьте пройти медосмотр после родов.

Молодые мамы часто забывают о собственном здоровье. Однако не стоит недооценивать важность посещения врача или акушера в течение первых шести недель после рождения ребенка. Если вам делали кесарево сечение, следует также показаться врачу спустя две недели после родов. Во время послеродового медосмотра ваш врач выполнит следующие действия:

- проверит успешность восстановления вашего здоровья после родов;
- убедится, что у вас не возникла послеродовая депрессия;
- проведет гинекологическое обследование, чтобы убедиться, что ваши репродуктивные органы возвращаются к дородовому состоянию;
- сообщит, насколько ваш организм готов к возобновлению половой жизни и расскажет о вариантах использования противозачаточных средств;
- ответит на вопросы относительно кормления грудью и проведет осмотр вашей груди.



**Вы беременны?** Примите участие в программе «Здоровые первые шаги». Эта бесплатная программа предоставляет необходимую поддержку и информацию.

Для получения более подробных сведений звоните по номеру: **1-800-599-5985 (телетайп: 711)**.