



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN

# Health TALK



## What do you think?

In a few weeks, you may get a survey in the mail. It asks how happy you are with UnitedHealthcare Community Plan. If you get a survey, please fill it out and mail it back. Your answers will be private. Your opinion helps us make the health plan better.




## Don't forget

### Is it time for you to renew?

Washington Apple Health family, children, pregnancy and adult medical coverage is renewed yearly. Many people renew their benefits this time of year. Some renewals are automatic. You will be notified by mail.

Other members will need to renew. If you get mail from the Washington Health Benefits Exchange asking you to take action, call **1-855-WAFINDER (1-855-923-4633)** toll-free. TTY is **1-855-627-9604**. Or renew online at **wahealthplanfinder.org**.

 **We're here to help.** We have a special team to help if you need support. Call **1-866-686-9323**

**(TTY 711)** if you need help renewing your coverage.



PRSRST STD U.S. Postage  
PAID  
United Health Group

UnitedHealthcare Community Plan  
1111 3rd Ave, Suite 1100  
Seattle, WA 98101



# The winter blues

## Self-care for seasonal affective disorder

Seasonal affective disorder (SAD) is a form of depression. People with SAD have symptoms of depression mostly during winter. These include sadness as well as irritability, oversleeping and weight gain. If you think you have SAD, try these self-care tips:

- **Use a light box.** Light boxes mimic the sun. Ask your provider if this might be right for you.
- **Exercise.** Physical activity has been known to improve mood and relieve stress. Yoga, meditation and massage therapy may also be helpful.
- **Spend time outdoors.** Outdoor light can help you feel better, even on cloudy days. Take a walk outside. When indoors, sit close to windows when you can.
- **Brighten your environment.** Trim trees and shrubs that may be blocking the sun from your windows. Paint your walls a bright color.
- **Take vitamins.** SAD has been linked to vitamin D deficiency. Talk to your doctor about vitamin D or other supplements.



**Are you SAD?** If your symptoms don't improve, talk to your provider. You may benefit from therapy or antidepressants. For information on using your behavioral health care benefits, call **1-855-802-7089 (TTY 711)**, toll-free.

## Know your drug benefits

Do you know where you can get more information about your prescription drug benefits? Visit our website to learn about:

- 1. What drugs are on our formulary.** This is a list of covered drugs. You are encouraged to use generic drugs when possible.
- 2. How to get your prescriptions filled.** There are thousands of network pharmacies nationwide. You can find one near you that accepts your plan.
- 3. Rules that may apply.** Some drugs may only be covered in certain cases. For example, you might need to try a different drug first. (This is called step therapy.) Or you might need approval from UnitedHealthcare to use a drug. (This is called prior authorization.) There may also be limits to the amount you can get of certain drugs.



**Look it up.** Find information on your drug benefits at **myuhc.com/CommunityPlan** or on the Health4Me app. Or, call Member Services toll-free at **1-877-542-8997 (TTY 711)**.

## Your privacy

We take your privacy seriously. We are very careful with your family's protected health information (PHI). We also guard your financial information (FI). We use PHI and FI to run our business. It helps us provide products, services and information to you.

We protect oral, written and electronic PHI and FI throughout our business. We have rules that tell us how we can keep PHI and FI safe. We don't want PHI or FI to get lost or destroyed. We want to make sure no one misuses it. We check to make sure we use PHI and FI carefully.

We have policies that explain:

- how we may use PHI and FI
- what rights you have to your family's PHI and FI
- when we may share PHI and FI with others



**It's no secret.** You may read our privacy policy in your Member Handbook. It's online at **myuhc.com/CommunityPlan**. You may also call Member Services toll-free at **1-877-542-8997 (TTY 711)** to ask us to mail you a copy. If we make changes to the policy, we will mail you a notice.

# Stay healthy

## Preventive care is covered.

It's important for people of all ages to get regular preventive care. Preventive care aims to keep you healthy. It helps you avoid serious health problems later. Preventive care is 100 percent covered when you use a network provider. There is no cost to you. Covered services include:

- **Checkups for children and adults**
- **Standard immunizations**
- **Well-woman care.** This includes a yearly woman's health visit. Screenings include pap tests and testing for sexually transmitted diseases. Family planning and prenatal care are also covered.
- **Screenings.** For children, this includes standard newborn testing and lead testing. Obesity and developmental screenings are also covered. For adults, this may include blood pressure, cholesterol and diabetes screenings. Screenings for problems with tobacco, alcohol and depression are also covered.



**Need a PCP?** Use the online provider directory at [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan) or use the Health4Me app. Or, call Member Services toll-free at **1-877-542-8997 (TTY 711)**.



## Ask Dr. Health E. Hound

### Q: Why does my baby need so many shots?

**A:** By the time your baby is 2 years old, he or she will get more than 20 vaccinations. These vaccines protect against 14 different diseases. This does seem like a lot of shots. However, every shot is important.

Some of the diseases we vaccinate for are rare in the United States, thanks to vaccines. However, they are still around in other parts of the world. If we did not vaccinate, they could come back here. Other diseases are still common here. Babies and young children can get very sick from these serious illnesses.

Vaccines are safe. They have been proven to work well. Complications are rare. Studies show they do not cause autism or other conditions.

Your baby will get all the vaccines he or she needs at regular checkups. Keep a record of what shots your child gets and when. Share it with any new providers you see.



**Want more information?** Visit [UHCommunityPlan.com/WAkids](http://UHCommunityPlan.com/WAkids) for more information on childhood immunizations. You can also find answers to other health-related questions, like: Is it a cold or the flu? Can the weather affect my child's asthma?



## Resource corner

**Member Services** Find a doctor, ask benefit questions or voice a complaint, in any language (toll-free).

**1-877-542-8997 (TTY 711)**

**NurseLine** Get 24/7 health advice from a nurse (toll-free).

**1-877-543-3409 (TTY 711)**

**Baby Blocks** Join a rewards program for pregnant women and new moms.

**[UHCBabyBlocks.com](http://UHCBabyBlocks.com)**

**Twitter Pregnant Care** Get useful tips, info on what to expect and important pregnancy reminders.

**@UHCPregnantCare**

**@UHCEmbarazada**

**[bit.ly/uhc-pregnancy](http://bit.ly/uhc-pregnancy)**

**Our website and app** Find a provider, read your Member Handbook or see your ID card, wherever you are.

**[myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan)**

**Health4Me**

**United Behavioral Health** Get help with issues such as depression or anxiety (toll-free).

**1-855-802-7089**

**March Vision** Search for a vision care center near you.

**[MarchVisionCare.com](http://MarchVisionCare.com)**

Or call Member Services at

**1-877-542-8997**

**Smoking Quitline** Get free help quitting smoking.

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

**KidsHealth** Get reliable information on health topics about and for children and teens.

**[UHCommunityPlan.com/WAKids](http://UHCommunityPlan.com/WAKids)**



# Get it right

## Where to go for the right care, at the right time

### Your first option: Your PCP

For most illnesses and injuries, your primary care physician's (PCP's) office should be the first place you call when you need care. You might get an appointment for later that day. You may be given advice for self-care. Your doctor could call in a prescription to your pharmacy. You can even call at night or on weekends.

**Examples:** Throat, ear, respiratory or eye infections. Colds and flu. Skin problems. Mild asthma symptoms. Stomach viruses.

### Your next option: Urgent care

If you cannot get in to see your doctor, you could go to an urgent care center. Urgent care centers take walk-in patients. They treat many kinds of illnesses and injuries. They can perform some kinds of diagnostic tests. Many urgent care centers are open at night and on weekends.

**Examples:** Same as PCP, plus sprains or minor broken bones. Cuts requiring stitches. Moderate asthma or diabetes symptoms needing quick treatment.

### For true emergencies: Call 911 or go to a hospital emergency room

Emergency rooms are for major medical emergencies only. Go there only when you think your illness or injury could result in death or disability if not treated right away.

**Examples:** Signs of stroke or heart attack. Uncontrolled bleeding. Serious pregnancy complications. Major asthma or diabetes symptoms.



**Hello, nurse!** UnitedHealthcare has a 24/7 NurseLine. You can talk to a nurse, day or night. The nurse can help you decide the best place to get care. Call NurseLine 24/7 at **1-877-543-3409 (TTY 711)**.



## 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**

### 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**

Мобильное приложение **Health4Me**

### United Behavioral Health (Объединенная служба психиатрической помощи).

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

**1-855-802-7089**

### 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**

### Smoking Quitline (Бросайте курить).

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

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

### KidsHealth (Здоровье ребенка)

Получите достоверную информацию о здравоохранении детей младшего и старшего возраста.

**UHCCommunityPlan.com/WAKids**



# Поступайте разумно

## Куда и когда обратиться за лечением

### Первый вариант: ваш терапевт

В случае большинства заболеваний и травм за помощью следует, прежде всего, обращаться к своему терапевту. Записаться на прием можно в тот же день на более позднее время. Вам могут дать совет по самопомощи. Врач может выписать рецепт для аптеки. Звонить можно даже ночью и по выходным.

**Примеры:** боль в горле, ушная, респираторная или глазная инфекция. Простуда и грипп. Проблемы с кожей. Слабый приступ астмы. Кишечный грипп.

### Следующий вариант: пункт неотложной помощи

Если вам не удалось попасть на прием к своему врачу, можно отправиться в пункт неотложной помощи. Пункты неотложной помощи принимают пациентов без предварительной записи. Там лечат разные заболевания и травмы и могут провести необходимые диагностические исследования. Многие пункты неотложной помощи открыты по ночам и по выходным.

**Примеры:** те же симптомы, что и при визите к терапевту, плюс растяжения или неосложненные переломы. Порезы, требующие наложения швов. Приступы астмы или диабет средней тяжести, которые требуют быстрой медицинской помощи.

### При тяжелых неотложных состояниях: звоните в службу экстренной помощи по телефону 911 или приезжайте в отделение экстренной медицинской помощи при больнице

Отделения экстренной медицинской помощи при больницах предназначены только для тяжелых неотложных состояний. Приезжайте туда только в том случае, если болезнь или травма могут привести к летальному исходу или инвалидности без немедленного медицинского вмешательства.

**Примеры:** признаки инсульта или сердечного приступа. Неконтролируемое кровотечение. Серьезные осложнения при беременности. Тяжелые приступы астмы или диабета.



**Алло, сестра?** У UnitedHealthcare есть телефонная линия NurseLine, которая работает круглосуточно и без выходных. По этой линии вы можете поговорить с медсестрой как днем, так и ночью.

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.



# Сезонная депрессия

## Самопомощь при сезонном аффективном расстройстве

Сезонное аффективное расстройство (САР) представляет собой форму депрессии. У людей, страдающих САР, симптомы депрессии проявляются главным образом зимой. Они включают в себя уныние, раздражительность, сонливость и набор лишнего веса. Если вы считаете, что у вас САР, попробуйте воспользоваться советами по самопомощи:

- **Используйте световые короба.** Световые короба имитируют солнце. Проконсультируйтесь со специалистом, чтобы узнать, подойдет ли вам этот способ.
- **Занимайтесь физическими упражнениями.** Известно, что физическая активность улучшает настроение и снижает уровень стресса. Также могут помочь йога, медитация и лечебный массаж.
- **Гуляйте на свежем воздухе.** Дневной свет улучшит ваше самочувствие даже в пасмурные дни. Устраивайте себе прогулки. Когда вы дома, садитесь поближе к окну.
- **Больше света.** Обрежьте деревья и подстригите кусты, которые могут загораживать ваши окна от солнца. Покрасьте стены в яркий цвет.
- **Принимайте витамины.** САР связано с нехваткой витамина D. Обсудите со своим врачом возможность приема витамина D или иных пищевых добавок.



**У вас САР?** Если симптомы не проходят, проконсультируйтесь со специалистом. Вам может стать лучше после курса лечения или приема антидепрессантов. Чтобы узнать, что покрывает ваша страховка при лечении психических расстройств, позвоните по бесплатному номеру: **1-855-802-7089 (телетайп: 711)**.

## Будьте в курсе, какие лекарства покрывает страховка

Знаете ли вы, где можно получить информацию о рецептурных препаратах, покрываемых вашей страховкой? Зайдите на наш сайт, где можно узнать следующее:

1. **Какие лекарства входят в наш фармакологический справочник?** Это список препаратов, покрываемых страховкой. Рекомендуем использовать воспроизведенные лекарственные средства (дженерики), когда это возможно.
2. **Как получить лекарство по рецепту?** По всей стране работают тысячи сетевых аптек. Вы сможете найти аптеку, которая принимает ваш план медицинского страхования и расположена рядом с вами.
3. **Какие правила могут применяться?** Некоторые лекарственные препараты покрываются страховкой только в определенных случаях. Например, сначала вам может понадобиться другое лекарство. (Это называется поэтапное лечение.) Или же вам может понадобиться получение подтверждения от United-Healthcare на использование определенного лекарства. (Это называется предварительное утверждение.) Кроме того, для некоторых лекарственных препаратов могут существовать ограничения по количеству, которое вы можете получить.



**Найдите нужную информацию.** Сведения о лекарствах, покрываемых вашей страховкой, ищите по адресу [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan), через мобильное приложение Health4Me или позвоните в Центр обслуживания участников по бесплатному номеру: **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**.

## Конфиденциальность

Мы серьезно относимся к вопросу конфиденциальности. Мы очень аккуратно обращаемся с охраняемой законом информацией о состоянии здоровья вашей семьи (ОИСЗ). Кроме того, мы защищаем сведения о вашем финансовом положении (СФП). Мы используем ОИСЗ и СФП только для выполнения своей работы. Эти сведения помогают нам оказывать вам услуги, предоставлять товары и информацию.

В своей работе мы защищаем ОИСЗ и СФП, которые были получены нами в устной, письменной и электронной форме. Существуют правила, согласно которым мы обеспечиваем защиту ОИСЗ и СФП. Мы не хотим, чтобы ОИСЗ и СФП были утрачены или уничтожены, к тому же нам необходимо исключить возможность злоупотребления этими сведениями. Мы регулярно проверяем, насколько аккуратно мы ведем работу с ОИСЗ и СФП.

У нас установлены процедуры, которые объясняют:

- как нам разрешено пользоваться ОИСЗ и СФП;
- когда мы можем предоставлять ОИСЗ и СФП другим лицам;
- какими правами в отношении ОИСЗ и СФП обладаете вы и члены вашей семьи.



**Это не секрет.** Вы можете ознакомиться с нашей политикой в отношении конфиденциальной частной информации в «Справочнике участника программы». В интернете эту информацию можно найти по адресу [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan). Кроме того, вы можете позвонить в Центр обслуживания участников по бесплатному номеру: **1-877-542-8997 (телетайп: 711)** и попросить выслать вам экземпляр по почте. Если мы внесем какие-либо изменения в данную политику, вы получите соответствующее извещение по почте.

# Не болейте

## Профилактика заболеваний покрывается вашей страховкой.

Регулярная профилактика важна для людей всех возрастов. Цель профилактики состоит в сохранении вашего здоровья. Она поможет избежать возникновения серьезных проблем со здоровьем в будущем. Профилактика покрывается вашей страховкой на 100 процентов в том случае, если вы пользуетесь услугами сетевого учреждения. Для вас это совершенно бесплатно. Покрываемые услуги включают в себя следующее:

- **медосмотры для детей и взрослых;**
- **стандартные профилактические прививки;**
- **профилактические услуги женской консультации.** Сюда входит ежегодное посещение женской консультации. Скрининговое обследование включает мазок из шейки матки и проведение анализов на заболевания, передающиеся половым путем. Кроме того, страховка покрывает меры планирования семьи и медицинское обслуживание беременных.
- **Скрининговые обследования.** Для детей сюда входят стандартные обследования новорожденных и проведение анализов для предотвращения отравления свинцом. Также покрываются скрининговые обследования на предмет ожирения и пороков развития. Для взрослых сюда входят скрининговые обследования на предмет аномалий кровяного давления, содержания холестерина и диабета. Кроме того, страховка покрывает скрининговые обследования на наличие заболеваний, связанных с употреблением табака и алкоголя, а также с депрессией.



**Нужен терапевт?** Воспользуйтесь нашим интернет-справочником для поиска специалистов по адресу [myuhc.com/CommunityPlan](http://myuhc.com/CommunityPlan), приложением Health4Me, либо позвоните в Центр обслуживания участников по бесплатному номеру: **1-877-542-8997 (телетайп: 711)**.

## Задайте вопрос доктору Хелс И. Хаунду

### **В: Почему моему ребенку делают так много уколов?**

**О:** К тому времени, когда вашему ребенку исполнится 2 года, ему или ей должны быть сделаны более 20 прививок. Эти прививки защищают от 14 различных болезней. Может показаться, что прививок действительно много, но важна каждая из них.

Некоторые из болезней, от которых мы прививаем детей, в Соединенных Штатах встречаются редко именно благодаря профилактическим прививкам. Тем не менее, эти болезни все еще встречаются в других частях земного шара. Если мы не будем проводить вакцинацию, они могут вернуться. У нас распространены и другие болезни. Серьезные заболевания могут вызвать очень тяжелые состояния у младенцев и маленьких детей.

Вакцинация безопасна. Ее эффективность доказана. Осложнения случаются редко. Проведенные исследования показывают, что прививки не вызывают аутизма или других заболеваний.

На регулярных медосмотрах вашему ребенку сделают все необходимые прививки. Ведите учет того, какие прививки делают вашему ребенку и когда. Сообщайте эту информацию при обращении в новое учреждение.



**Нужно больше информации?** Зайдите на сайт [UHCCCommunityPlan.com/WAKids](http://UHCCCommunityPlan.com/WAKids), где можно получить дополнительные сведения о детских профилактических прививках. Там можно найти ответы и на другие вопросы, связанные со здоровьем, такие как: Это простуда или грипп? Может ли погода обострить астму у моего ребенка?

Примечание: все сведения предоставлены только в информационных целях. Для получения медицинских рекомендаций, постановки диагноза и прохождения лечения свяжитесь со своим лечащим врачом.  
© 1995-2014 KidsHealth® Все права защищены.





ХОРОШИЙ ПЛАН — КЛЮЧ К ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

# Health TALK



## Ваше мнение?

Через несколько недель вы можете получить по почте анкету. В ней спрашивается, насколько вас устраивает план UnitedHealthcare Community Plan. Если вы получите такую анкету, пожалуйста, заполните ее и вышлите обратно. Ваши ответы разглашаться не будут. Ваше мнение поможет нам усовершенствовать данный план медицинского страхования.




## Не забудьте!

Пришло время обновить медицинскую страховку?

Медицинскую страховку Washington Apple Health для семей, детей, беременных и взрослых обновляют ежегодно. Многие обновляют полис в это время года. Некоторые виды страховок обновляются автоматически. Вы получите соответствующее извещение по почте.

Другим участникам программы обновлять страховку все же придется. Если вы получите по почте извещение от Washington Health Benefits Exchange, в котором от вас требуется выполнить какие-либо действия, позвоните на бесплатный номер: **1-855-WAFINDER (1-855-923-4633)**, телетайп: **1-855-627-9604**, или закажите обновление страховки в режиме онлайн по адресу **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)**.

