



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.



Avoid the ER.

Know where to go and when.

For most illnesses and injuries, your primary care provider's (PCP's) office should be the first place you call when you need care. You can even call at night or on weekends.

If you cannot get in to see your PCP, you could go to an urgent care center. Urgent care centers see walk-in patients. Many urgent care centers are open at night and on weekends.

Emergency rooms (ERs) are for major medical emergencies only. Go to the ER only when you think your illness or injury could result in death or disability if not treated right away. If you go for a minor illness or injury, you may need to wait a long time.



Hello, nurse!

UnitedHealthcare has a 24/7 NurseLineSM. A nurse can help you decide the best place to get care. Call NurseLine at **1-877-543-3409, TTY 711**.




UnitedHealthcare Community Plan
P.O. Box 31349
Salt Lake City, UT 84131



Is it time 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)**, TTY **1-855-627-9604**, toll-free. 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.



Special nutrition.

Enteral nutrition program.

Enteral nutrition is a medically-necessary liquid diet given by mouth or feeding tube. Enteral nutrition is covered for members who are unable to eat enough food to meet daily caloric needs. You can get enteral nutrition products, supplies and equipment with a prescription from your doctor. Covered benefits include:

- Tube-delivered nutrition and supplies.
- Special formulas for members with inherited metabolic disorders.
- Oral enteral nutrition products and thickeners for members 20 and younger, including prescription infant formula for babies with special needs.



Learn more. The enteral nutrition program is not a food benefit. It does not cover nonmedical equipment, supplies and related services. Please call Member Services toll-free at **1-877-542-8997**, TTY **711**, to find out more.

Ask Dr. Health E. Hound.®

Q: Why does my child need to be tested for lead?



A: Lead is often found in plumbing or paint in older homes. Children can inhale or swallow lead. Too much lead in a child's body leads to lead poisoning. Lead poisoning can affect a child's blood, bones or brain. It can cause slow growth or developmental problems.

Many children with lead poisoning don't have symptoms. That's why testing is important. Experts recommend testing at ages 1 and 2. Lead testing is part of the well-child visit at these ages. The test is done using a few drops of blood.



Learn about lead. Read all about lead poisoning and other kids health topics. Visit **UHC.com/WAkids**. Has your child been tested? Ask his or her doctor.



Coping with the flu.

Flu season is in full swing. The flu virus spreads easily during the cooler months.

The flu often comes on suddenly. You will likely have a fever and feel achy and tired. The flu often causes a cough, a sore throat and a stuffy nose. Some people get a headache or an upset stomach.

There is no cure for the flu. But self-care can help you feel a little better until it passes. Take a fever reducer/pain reliever. Get plenty of rest. Drink lots of water. Stay home to keep from giving the flu to others.

The best way to prevent the flu is with an annual flu shot. It's not too late to get this season's vaccine. It's recommended for everyone ages 6 months and older. Ask your PCP about the flu shot.



Know your provider. See your primary care provider for a checkup before you get sick. Need to find a new PCP? Visit myuhc.com/CommunityPlan or call **1-877-542-8997, TTY 711**, toll-free.



See here.

Get a diabetic eye exam each year.

Diabetic retinopathy is a common complication of diabetes. High blood sugar damages the blood vessels in the eye. Symptoms rarely start until the damage is bad. Treatment can stop it from getting worse. But it can't reverse the vision loss that already happened.

That's why it is so important to have a diabetic eye exam every year. (If your exam is normal, you can skip a year before your next eye exam.) It can catch the problem before you have symptoms. The test is quick and painless.

People with diabetes also are at higher risk for other eye diseases. These include cataracts and glaucoma. Good control of your diabetes can help prevent vision loss.



We can help. If you have diabetes or another chronic condition, we can help. We offer disease management programs. They help you manage your condition. To learn more, call **1-877-542-8997, TTY 711**, toll-free.



The right dose.

If your child has attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), his or her provider may suggest medication. There are several kinds of medicines that treat ADHD. It may take a while to find the best medicine for your child.

Your child may need to change medicines or dosages a few times. Some medicines may not help your child. Others may cause side effects. A dose may be too low or too high.

That's why it's important for children on ADHD medicine to see their doctors often. National guidelines say to go within 30 days of when your child starts taking medicine. Visit again twice in the following nine months. Then be sure to keep regular appointments. Behavioral therapy and counseling can also help.

Resource corner.

Member Services: Find a doctor, ask benefit questions or voice a complaint, in any language. Get help with mental health or substance abuse problems (toll-free).

1-877-542-8997, TTY 711

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

**myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me™**

NurseLineSM: Get 24/7 health advice from a nurse (toll-free).

1-877-543-3409, TTY 711

MyHealthLine™: If you qualify, you can get a smartphone and a monthly service plan at no cost.

UHCmyHealthLine.com

Text4baby: Get FREE text messages on your cell phone each week to match your stage of pregnancy.

Sign up by **texting the word BABY or BEBE to**

511411. Then enter the participant code HFS.

Healthy First Steps®: Get support throughout your pregnancy.

1-800-599-5985, TTY 711

Baby Blocks™: Get rewards for timely prenatal and well-baby care.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: Get reliable information on health topics for and about kids.

UHC.com/WAkids

March Vision: Search for a vision care center near you online. (Member Services can also help by phone.)

MarchVisionCare.com

Help Quitting Smoking: Get free help quitting smoking (toll-free).

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

quitnow.net

Recipe for health.

Start the day with a power bowl.

Power bowls are all the rage, and for good reason. They pack a hefty amount of protein into a satisfying meal, loaded with flavorful vegetables and condiments. Try starting your day with this Southwest-inspired recipe from the American Heart Association.



Ingredients

- ¼ cup raw quinoa
- 1 avocado, pitted and diced
- 2 medium tomatoes, diced
- 1 ear of corn, removed from cob
- 2 green onions, chopped
- ¼ cup cilantro, chopped
- 4 eggs
- Reduced sodium salsa or hot sauce, optional

Directions

Cook quinoa according to package directions. Cool slightly, and then divide between four bowls. (This can be done the night before.) Arrange the vegetables on top. Heat a medium skillet over medium-high heat and coat with non-stick cooking spray. Crack the eggs into the skillet and cover for about 3–4 minutes, until white is set and yolk is runny. Place one egg in each bowl. Top with salsa or hot sauce and enjoy.

Serves 4.



Make it yours. This recipe is easy to customize with different vegetables or eggs cooked however you like them best.

وصفة صحية.

ابدأ يومك بسلطانية القوة.

تعتبر سلطانيات القوة آخر صيحة هذه الأيام، ولأسبابٍ وجيهة. حيث إنها تحتوي على كمية كبيرة من البروتين في وجبة رائعة، مليئة بالخضروات والتوابل اللذيذة. جرب أن تبدأ يومك بهذه الوصفة المستلهمة من الجمعية الأمريكية للقلب جنوب غرب أمريكا.



المكونات

- ¼ كوب من الكينوا الخام
- ثمرة أفوكادو، بلا بذور ومقطعة إلى مكعبات
- ثمرتا طماطم متوسطة الحجم ومقطعة إلى مكعبات
- كوز ذرة بلا قوقعة
- بصلتان خضرمفرومتان
- ¼ كوب من الكزبرة المطحونة
- 4 بيضات
- صوص أو صلصة حارة بها نسبة قليلة من الصوديوم، اختياري

بعض الإرشادات

يُرجى طبخ الكينوا وفقاً للإرشادات الواردة في العبوة. قم بتبريدها قليلاً ثم افصل بين السلطانيات الأربعة. (يمكنك القيام بذلك في الليلة السابقة للطبخ). قم بترتيب الخضروات المذكورة أعلاه. قم بتسخين مقلاة على درجة حرارة متوسطة وتغطيتها برشنة طبخ غير ملتصقة. قم بتكسير البيض في المقلاة ثم قم بتغطيتها لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 4 دقائق حتى ينفصل البيض عن الصفار. ضع بيضة واحدة في كل سلطانية. ضع الصوص أو الصلصة الحمراء بالأعلى واستمتع بالوجبة.

ثم قدم الأربع بيضات.

احصل عليها. يمكن تقديم هذه الوصفة مع الخضروات المختلفة أو البيض المطبوخ حسب رغبتك.



ركن المصادر

Member Services: للعثور على طبيب، أو طرح أسئلة تتعلق بالمزيا أو التعبير عن مشكلة ما، بأي لغة. يمكنك طلب المساعدة إذا واجهتك مشاكل متعلقة بالصحة العقلية أو تعاطي المخدرات (الرقم المجاني).

1-877-542-8997. الهاتف النصي 711

Our website and app: للعثور على أحد مقدمي الرعاية. قم بقراءة دليل الأعضاء، أو الاطلاع على بطاقة الهوية خاصتك، أينما كنت.

myuhc.com/CommunityPlan
Health4Me™

NurseLine™: احصل على مشورة صحية من إحدى الممرضات على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع (الرقم المجاني).

1-877-543-3409. الهاتف النصي 711

MyHealthLine™: إذا كنت مؤهلاً، يمكنك الحصول على هاتف ذكي وخطة خدمة شهرية دون أي تكلفة.

UHCmyHealthLine.com

Text4baby: احصلي على رسائل نصية مجانية على هاتفك الجوال كل أسبوع تتناسب مع مرحلة الحمل. سجلي من خلال إرسال رسالة نصية بكلمة **BABY** أو **BEBE** إلى **511411**. ثم أدخل رمز برنامج الخدمات الصحية الأولى الخاص بالمشارك.

Healthy First Steps®: احصلي على الدعم طوال فترة الحمل.

1-800-599-5985. الهاتف النصي 711

Baby Blocks™: يمكنك الحصول على مكافآت لرعاية ما قبل الولادة ورعاية الطفل في الوقت المناسب.

UHCBabyBlocks.com

KidsHealth®: يمكنك الحصول على معلومات موثوقة عن المواضيع الصحية ذات الصلة بالأطفال.

UHC.com/WAkids

March Vision: ابحث عن مركز لرعاية العين بالقرب منك. (يمكن لخدمات الأعضاء أن يساعدك عن طريق الهاتف)

MarchVisionCare.com

Help Quitting Smoking: احصل مجاناً على المساعدة في الإقلاع عن التدخين (الرقم المجاني).

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

quitnow.net



انظر هنا.

قم بإجراء فحص النظر السكري كل عام.

اعتلال الشبكية السكري هو أحد مضاعفات مرض السكري الشائعة. حيث إن ارتفاع نسبة السكر في الدم يؤدي إلى إتلاف الأوعية الدموية في العين. ونادرًا ما تبدأ الأعراض في الظهور حتى يصل التلف إلى أسوأ حالاته. وقد يمنع العلاج من تدهور الحالة. ولكنه لا يستطيع إعادة فقدان الرؤية الذي حدث بالفعل.

ولهذا كان من الضروري إجراء فحص النظر السكري كل عام. (إذا كان الفحص طبيعيًا. يمكنك إجراء فحص النظر التالي بعد مرور عام). ويمكن أن يتدارك هذا الفحص المشكلة قبل ظهور الأعراض. وهذا الفحص سريع وغير مؤلم.

والأشخاص المصابون بمرض السكري يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض العين الأخرى. ومن هذه الأمراض إعتام عدسة العين والمياه الزرقاء. وقد يساعدك التحكم الجيد في مرض السكري في تفادي فقدان الرؤية.

بإمكاننا المساعدة. يمكننا مساعدتك إذا كنت مصابًا بمرض السكري أو أي مرض مزمن آخر. حيث إننا نقدم بعض برامج إدارة الأمراض. ونساعدك هذه البرامج على إدارة حالتك. لمعرفة المزيد. يرجى الاتصال بالرقم المجاني **1-877-542-8997**. رقم هاتف الصم والبكم: **711**.



مكافحة الأنفلونزا.

موسم الأنفلونزا في أوجه الآن. حيث ينتشر فيروس الأنفلونزا بسهولة خلال الأشهر الأكثر برودة.

وعادةً ما يُصاب الشخص بالأنفلونزا فجأة. ويصاحبها على الأرجح حمى وشعور بالألم وتعب. وغالبًا ما تسبب الأنفلونزا الإصابة بالسعال والالتهاب الحلقى والانسداد الأنفي. ويُصاب بعض الأشخاص بصداق أو ألم في البطن.

لا يوجد علاج محدد للأنفلونزا. لكن قد تساعدك الرعاية الذاتية في الشعور بقليل من التحسن حتى تنتهي الأنفلونزا. يمكنك تناول بعض الأدوية لتخفيف الحمى/الألم. ويجب أن تحصل على قسط كبير من الراحة. ومن الضروري أيضًا أن تشرب كميات كبيرة من المياه. ويجب عليك عدم مغادرة المنزل حتى لا تنتقل عدوى الأنفلونزا إلى الآخرين.

تعتبر أفضل طريقة لمكافحة الأنفلونزا هي حقنة الأنفلونزا السنوية. والوقت ليس متأخرًا للحصول على هذا اللقاح الموسمي. ونوصي به كل شخص يبلغ من العمر 6 أشهر أو أكثر. يمكنك أن تسأل مقدم الرعاية الأولية عن حقنة الأنفلونزا.

تعرف على مقدم الرعاية الأولية. يرجى زيارة مقدم

الرعاية الأولية لإجراء الفحص الطبي العام قبل أن تُصاب بالمرض. هل أنت في حاجة إلى مقدم رعاية أولية جديد؟ يرجى زيارة الموقع الإلكتروني **myuhc.com/CommunityPlan** أو الاتصال بالرقم المجاني **1-877-542-8997**. رقم هاتف الصم والبكم: **711**.



الجرعة المناسبة.

إذا كان طفلك يعاني من اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه، فقد يقترح مقدم الرعاية الأولية العلاج. وهناك أنواع كثيرة من الأدوية لعلاج اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه. وقد تستغرق بعض الوقت للحصول على أفضل دواء لطفلك.

قد يحتاج طفلك إلى تغيير الأدوية أو الجرعات عدة مرات. وقد لا تصلح بعض الأدوية لطفلك. وقد يسبب بعضها آثارًا جانبية. وقد تكون الجرعة قليلة جدًا أو كبيرة جدًا.

لذا من الضروري بالنسبة للأطفال الذين يتناولون دواء اضطراب فرط الحركة وقلة الانتباه مراجعة الطبيب دائمًا. وتذكر المبادئ التوجيهية الوطنية أنه يجب مراجعة الطبيب خلال 30 يومًا من تعاطي الطفل للدواء. ويجب تكرار المراجعة مرتين في التسع شهور التالية. ثم بعد ذلك يجب الحرص على الالتزام بمواعيد منتظمة. وقد يكون من المجدي أيضًا العلاج والإرشاد السلوكي.



التغذية الخاصة.

برنامج التغذية المعوية.

التغذية المعوية عبارة عن حمية سائلة ذات ضرورة طبية يتم تناولها عن طريق الفم أو أنبوب غذائي. ويتم استخدام التغذية المعوية في علاج الأشخاص غير القادرين على تناول طعامٍ كافٍ بهدف تلبية الاحتياجات اليومية من السعرات الحرارية. ويمكنك الحصول على منتجات وإمدادات ومعدات التغذية المعوية بوصفة من طبيبك. ومن الاستحقاقات التي يتم تغطيتها:

- التغذية عن طريق أنبوب والمستلزمات ذات الصلة.
- منتجات ومثخنات خاصة بالتغذية الفموية المعوية للأشخاص البالغ عمرهم 20 سنة أو أقل. بما في ذلك وصفات طبية للأطفال الرضع من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- وصفات طبية خاصة للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات أيضية وراثية.

تعرف على المزيد. لا يعتبر برنامج التغذية المعوية إعانة غذائية. ولا يشمل المعدات غير الطبية، والمستلزمات، والخدمات ذات الصلة. يرجى الاتصال برقم (خدمات الأعضاء) "Member Services" المجاني **1-877-542-8997**، رقم هاتف الصم والبكم: **711** للتعرف على المزيد.



يمكنك أن تسأل Dr. Health E. Hound® س: لماذا يحتاج طفلي للكشف عن وجود رصاص بجسمه؟

ج: يوجد الرصاص غالباً في أنابيب المياه والطلاء في البيوت القديمة. يمكن أن يستنشق الأطفال الرصاص أو يتلغونه. وقد يؤدي وجود نسبة كبيرة من الرصاص في جسم الطفل إلى التسمم. ويمكن أن يؤثر التسمم بالرصاص على دم الطفل، أو عظامه، أو دماغه. ويمكن أن ينتج عنه تباطؤ في النمو أو مشاكل بالنمو.

ولا تظهر أي أعراض على كثيرٍ من الأطفال الذين يعانون من التسمم بالرصاص. لذا من الضروري إجراء الفحوصات. ينصح الخبراء بإجراء فحوصات عند عمر سنة وستين. ويتم إجراء فحوصات الرصاص في الدم كجزءٍ من الزيارات الدورية لرعاية الطفل في هذه الأعمار. ويجرى هذا الفحص على قطراتٍ قليلة من الدم.

تعرف على الرصاص. اقرأ كل ما يتعلق بالتسمم بالرصاص والموضوعات الأخرى المتعلقة بصحة الأطفال. يرجى زيارة الموقع الإلكتروني **UHC.com/WAKids**. هل تم فحص طفلك؟ يمكن أن تسأل الطبيب المعالج له.



هل حان وقت التجديد؟

جُدْ تغطية Washington Apple Health للعائلات والأطفال والحوامل والأشخاص البالغين سنويًا. يجدد كثير من الأشخاص الزايا التي يحصلون عليها في هذا الوقت من العام. وتتم بعض عمليات التجديد بصورة آلية. وفي هذه الحالة سيتم إخطارك عبر البريد.

وسيتعين على الأعضاء الآخرين التجديد. وعند تلقيك رسالة بريد إلكتروني من Washington Health Benefits Exchange يُطلب منك فيها اتخاذ إجراء. يرجى الاتصال بـ **1-855-WAFINDER** (رقم هاتف الصم والبكم: **1-855-923-4633**) أو **1-855-627-9604** مجاناً. أو يمكنك التجديد عبر الإنترنت على الموقع الإلكتروني **WAHealthPlanFinder.org**.

نحن هنا للمساعدة.



لدينا فريق متخصص للمساعدة إذا احتجت للدعم. يرجى الاتصال بالرقم **1-866-686-9323** الصم والبكم: **711**. إذا احتجت المساعدة في تجديد خدمات التغطية.



التخطيط الجيد هو السبيل للاستمتاع بحياة صحية

HealthTALK



تجنب الذهاب إلى غرف الطوارئ.

ينبغي عليك أن تعرف أين تذهب ومتى.

في معظم حالات الأمراض والإصابات، يجب أن يكون مكتب مقدم الرعاية الأولية أول مكان تتصل به إذا كنت في حاجة للرعاية. ويمكنك أيضًا الاتصال ليلاً أو في نهاية الأسبوع.

إذا لم تتمكن من زيارة مقدم الرعاية الأولية، يمكنك الذهاب إلى أحد مراكز الرعاية العاجلة، حيث إن مراكز الرعاية العاجلة تفحص المرضى بدون مواعيد، وكثير من مراكز الرعاية العاجلة مفتوحة ليلاً وفي نهاية الأسبوع.

تكون غرف الطوارئ مناسبة لحالات الطوارئ الطبية الكبرى فقط. يجب عليك زيارة غرف الطوارئ فقط إذا كنت تعتقد أن حالة مرضك أو إصابتك قد تصل إلى الوفاة أو الإعاقة حال عدم معالجتها على الفور. أما في حالة ذهابك لمرض أو إصابة بسيطة، قد لا تحتاج للانتظار لفترة طويلة.

ما رأيك؟

في غضون بضعة أسابيع، قد تتلقى استبيانًا بالبريد يستفسر عن مدى رضاك عن UnitedHealthcare Community Plan. إذا تلقيت هذا الاستبيان، فيرجى تعبئته وإرساله مرة أخرى. لن يرى أحد إجاباتك. تساعدنا آراؤك على تحسين الخطة الصحية.



أهلاً، أيتها المريضة! تقدم

UnitedHealthcare خدمة NurseLineSM.

على مدار 24 ساعة/7 أيام في الأسبوع.

ويمكن أن تساعدك إحدى الممرضات في تحديد أفضل

مكان لتلقي الرعاية. اتصل بـ **1-877-543-3409**.

رقم هاتف الصم والبكم: **711**.

