

**ВЕРСИЯ ДЛЯ
ЛОС-АНДЖЕЛЕСА**



Promise Health Plan

Поговорим о здоровье

Осень 2023 г.

A54761MDC-LA-RU_0823

MedI_23_174_LA_LA071923

<Mail ID> <Phone>
<First Name> <MI> <Last
Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91367

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Отвечаем на все ваши вопросы о телемедицине



Благодаря развитию современных технологий получить необходимую медицинскую помощь сегодня проще, чем когда бы то ни было. Примерно каждый четвертый пациент пользуется телемедициной для «посещения» приемов, назначенных ему поставщиками услуг. И это число постоянно растет. А вы уже пробовали телемедицину? Если нет, читайте дальше — мы поделимся информацией, которая поможет вам сделать первые шаги.

Вопрос. Что такое телемедицина?

Ответ. Это дистанционное предоставление медицинских услуг, при котором пациенту не нужно посещать офис врача или отделение неотложной медицинской помощи. Для получения врачебной консультации по видеосвязи воспользуйтесь смартфоном, планшетом или обычным компьютером. Вы также можете поговорить с поставщиком услуг по телефону... или даже отправить сообщение через онлайн-портал или приложение.

Вопрос. В каких случаях следует пользоваться телемедициной?

Ответ. Уточнить, у каких врачей вы сможете получить телефонную или онлайн-консультацию, можно у вашего поставщика услуг. В целом, телемедицина уместна в случаях, когда состояние пациента требует достаточно срочного, но не экстренного вмешательства. Используйте ее для получения услуг, связанных с психическим здоровьем и ведением хронических заболеваний. Телемедицина также придет на помощь, если вы заболели во время путешествия.

Вопрос. Каковы преимущества телемедицины?

Ответ. В первую очередь это очень удобно, особенно для пациентов с маленькими детьми. Кроме того, вам не нужно тратить время на поездку в медицинское учреждение. Не знаете, нужен ли вам или вашему ребенку личный прием у врача? Не стоит гадать — запишитесь на телемедицинскую консультацию и получите информацию, которая поможет вам принять взвешенное решение.

Записаться на виртуальный визит очень просто. Узнать обо всех видах виртуальных консультаций вы сможете, обратившись в офис вашего врача. Пользователям услуги Teladoc доступна запись на прием в тот же день.

Вопрос. Что происходит во время виртуального визита?

Ответ. Виртуальный визит практически ничем не отличается от традиционного. Поставщик услуг задаст вам серию вопросов. Вы расскажете о своих симптомах и о том, что именно вас беспокоит. Разница лишь в том, что врач может находиться далеко от вашего места жительства.

Вопрос. У меня есть проблема — я плохо разбираюсь в компьютерных технологиях. Что делать?

Ответ. Не переживайте. Ваш поставщик услуг или сотрудники его офиса отправят вам электронное письмо со ссылкой или подробными инструкциями о том, как подключиться к сессии. Если у вас есть друг или родственник, который с компьютером на «ты», попросите его помочь вам. Если у вас не получится во всем разобраться самостоятельно, просто позвоните в офис своего врача.

Источники: Министерство здравоохранения и социального обеспечения; Американская медицинская ассоциация

Круглосуточная поддержка

Сервис Teladoc позволяет вам записаться на прием к врачу или педиатру. Зачастую время ожидания составляет меньше часа. Просто откройте приложение Blue Shield и войдите в систему, или позвоните по номеру **(800) 835-2362 (TTY: 711)**. Или обратитесь в справочную службу зарегистрированных медсестер по телефону **(800) 609-4166 (TTY: 711)**.



Руководство по прививкам от гриппа и COVID-19

Мы уже не слышим о вирусе COVID-19 в каждом новостном выпуске, но он по-прежнему несет в себе серьезную угрозу вашему здоровью. Кроме того, осенью и зимой существует повышенный риск заболеть сезонным гриппом. К счастью, вакцинация максимально защитит вас и вашу семью от этих заболеваний в будущем.

Заболеть гриппом или коронавирусом COVID-19 может каждый. Но заболеть в тяжелой форме рискуют в первую очередь люди из следующих категорий:

- Пациенты в возрасте от 65 лет
- Беременные женщины (причем грипп и COVID-19 могут быть опасны как для матери, так и для ребенка)
- Пациенты с астмой, диабетом и прочими хроническими заболеваниями; в группе риска также находятся: больные раком или ожирением
- Дети до 5 лет

Даже если у вас отсутствуют факторы высокого риска, не стоит пропускать прививку от гриппа или COVID-19. Получив обе вакцины одновременно, вы сэкономите время и защитите себя и своих близких.

Вакцинация от гриппа

Каждый год ученые прогнозируют распространенность разных штаммов вируса гриппа, а затем создают вакцину для защиты от них.

Кто должен вакцинироваться? Все взрослые и дети в возрасте от 6 месяцев (за редким исключением).

Когда? Лучшее всего получить вакцину в сентябре или октябре. Но сделать это лучше поздно, чем никогда. Даже вакцинируясь уже после того, как сезон гриппа начался, вы получите хороший уровень защиты от вируса.

Какие существуют виды вакцин? Их несколько типов. Назальные спреи предназначены для людей в возрасте от 2 до 49 лет. Пациенты в возрасте от 6 месяцев до 64 лет получают обычную дозу вакцины, а пациенты в возрасте от 65 лет — высокую дозу. Спросите своего врача, какой из этих вариантов лучше подойдет вам.

Обновленная вакцина от COVID-19

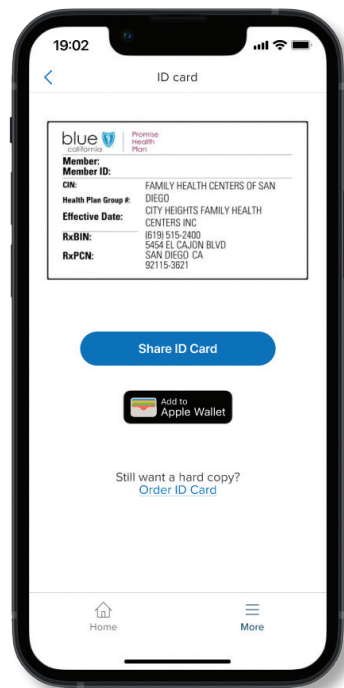
Вирус COVID-19 постоянно мутирует. Поэтому вакцину нужно регулярно дорабатывать. Этой осенью появится обновленный вариант вакцины. Он создан для борьбы с новейшими штаммами коронавируса Omicron, циркулирующими по всему миру.

Кто должен вакцинироваться? Каждый, кому уже исполнилось 65 лет, должен получить одну дозу обновленной вакцины от COVID-19, чтобы укрепить свою иммунную защиту.

Когда? Если вы уже получили первую дозу обновленной вакцины от COVID-19, вам следует обратиться за второй дозой не ранее, чем через четыре месяца. Узнайте у своего врача, нужна ли вам вторая доза (и если нужна, то когда именно).

Вам нужна помощь, чтобы записаться на прием? Звоните в отдел по работе с клиентами по номеру **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу. Вас нужно подвезти на прием к врачу? Звоните в отдел транспортных услуг по круглосуточному номеру **(877) 433-2178 (TTY: 711)**.

Источники: Центры по контролю и профилактике заболеваний; Американская академия педиатрии; Национальные институты здоровья



Четыре причины загрузить приложение Blue Shield прямо сейчас

Хотите всегда и везде иметь доступ к своей медицинской информации? Загрузите мобильное приложение Blue Shield of California на свой телефон. С этим приложением вся информация о плане медицинского страхования будет у вас под рукой.

Мы уверены, что вам понравится. Приложение имеет несколько полезных функций, которые вы оцените по достоинству. Например, вы можете:

1 Просмотреть свою идентификационную карту участника.

Теперь ваша идентификационная карта всегда будет под рукой. Вам понадобится лишь несколько секунд, чтобы показать свою карту на экране смартфона. Вы также сможете одним касанием заказать или распечатать новую карту.

2 Найти врача.

Инструмент «Найти врача» упрощает поиск ближайшего к вам врача первичного обслуживания. Используя его, вы также найдете клинику неотложной медицинской помощи, поставщиков стоматологических и офтальмологических услуг и многое другое.



Мобильное приложение удобно в использовании, а чтобы загрузить его, вам понадобится лишь несколько секунд.

Просто зайдите в онлайн-магазин приложений App Store или Google Play. Чтобы узнать подробнее, отсканируйте этот код своим смартфоном.



3 Персонализировать свой план медицинского страхования.

Формируйте хорошие привычки, занимаясь по одной из бесплатных программ от компании Wellvolution. Заказывайте транспорт на поездку к врачу. Все это и многое другое вы можете сделать в приложении.

4 Получить телемедицинскую консультацию в любое удобное время.

Есть вопрос по поводу состояния вашего здоровья? Откройте приложение и оставьте заявку на виртуальный прием у врача в сервисе Teladoc. В приложении вы также можете получить консультацию зарегистрированной медсестры. Кроме того, в приложении очень просто установить контакт с поставщиком услуг виртуальной медицины, независимо от вашего местонахождения.

Мы здесь, чтобы помочь вам

Ваше здоровье для нас важнее всего. Организация медицинского обслуживания может показаться сложной задачей, поэтому мы готовы оказать вам любую поддержку. Вам нужна помощь с получением разрешения? У вас есть вопрос о вашем плане? Может быть, вас нужно подвезти на прием к врачу? Позвоните в наш отдел по работе с клиентами по телефону (800) 605-2556 (TTY: 711), с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу.



Доктор Круз отвечает на ваши вопросы

Хотите, чтобы ваш ребенок был максимально здоровым с самых первых недель?

Прислушайтесь к профессиональным рекомендациям врача Dr. James Cruz, MD, который выполняет роль начальника медицинской службы плана Blue Shield of California Promise.

В Как часто моему ребенку младшего возраста нужно посещать врача?

О Детский профилактический осмотр — важная составляющая здоровья вашего ребенка. В первые 4 года жизни каждый ребенок должен побывать на 13 профилактических осмотрах. При этом 7 из них приходится на первый год жизни.

Каждый день ваш ребенок растет, а его организм изменяется. Поэтому регулярные медосмотры очень важны. Они дают врачу возможность выявить возможные проблемы со сном, поведенческие расстройства и другие отклонения. Благодаря детским профилактическим осмотрам вы сможете:

Следить за тем, чтобы вакцинация ребенка велась строго по графику

Это — лучший способ защитить его от таких болезней, как корь, свинка и полиомиелит. Вакцинация также помогает предотвратить вспышки этих заболеваний в учебных заведениях и среди населения. Детям младшего возраста очень важно получать все необходимые прививки в соответствии с графиком. Помимо этого, им также могут понадобиться тесты, например, скрининг на содержание свинца.

Отслеживать темпы роста ребенка

На каждом осмотре врач будет взвешивать вашего ребенка и измерять его рост, чтобы удостовериться, что все показатели в норме. В первые месяцы жизни многие дети страдают ожирением. Если вес значительно превышает норму, врач может посоветовать вам включить в диету ребенка питательные перекусы и привлечь его к активным занятиям, которые подходят ему по возрасту и темпераменту. Врач также проведет диагностику возможных заболеваний, влияющих на увеличение веса.

Контролировать темпы развития ребенка

Вместе с врачом вы сможете отслеживать и фиксировать все самые важные события: от первого переворота со спины на живот до первых самостоятельных шагов. Нет ли у ребенка речевых нарушений? Как обстоят дела со слухом и зрением? Если вы обеспокоены каким-либо аспектом здоровья ребенка, ваш врач осмотрит ребенка



и при необходимости выпишет направление к специалисту.

Обеспечить безопасность вашего ребенка
Врач порекомендует, как правильно подобрать автокресло под текущий вес ребенка, и как правильно установить его. Другие темы: велосипедные шлемы и безопасность на детской площадке.

Обеспечить защиту зубов ребенка
Полноценное питание и хорошая гигиена полости рта необходимы для здоровья зубов. Предотвратить кариес также поможет фторсодержащий лак. Лак наносится 2-3 раза в год педиатром или стоматологом, начиная с первого дня рождения ребенка.

Информация о здоровье на вашем языке

Вы можете получать уведомления о льготах и брошюры о здоровом образе жизни на предпочитаемом языке или в одном из альтернативных форматов (набранные крупным шрифтом или шрифтом Брайля, на компакт-диске в аудиоформате или на компакт-диске с данными). Чтобы получить доступ к этим услугам, вы также можете позвонить в отдел по работе с клиентами по номеру (800) 605-2556 (TTY: 711), с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу.

Советы для успешного грудного вскармливания



Грудное вскармливание предоставляет множество преимуществ для здоровья. Грудное молоко — это лучшая еда для малыша. Оно легко усваивается и обеспечивает ребенка необходимыми питательными веществами. Кроме того, кормление грудью — это отличный способ сблизиться с вашим малышом. Оно также способно защитить и маму, и ребенка от некоторых заболеваний.

К сожалению, молодым мамам иногда бывает сложно освоиться в новом для себя качестве. Если вам требуется время, чтобы наладить грудное вскармливание, поговорите со своим врачом или позвоните в программу для беременных по номеру **(888) 802-4410 (TTY: 711)**, с 8 а.м. до 5 р.м., с понедельника по пятницу. WIC также предлагает обучение и подготовку женщин к процессу лактации. Звоните по номеру **(800) 852-5770**, с 8 а.м. до 5 р.м., с понедельника по пятницу. Также следует помнить о некоторых факторах, осложняющих кормление грудью.

Проблема	Причина	Совет
Вы устали.	Грудное вскармливание — это нелегкое дело. Вашего ребенка нужно будет кормить грудью по 8-12 раз в сутки.	Попросите членов семьи освободить вас от мытья ребенка и смены подгузников, и постарайтесь как можно больше отдыхать.
Ребенок отвлекается от сосания.	Кормление затягивается, потому что ваш ребенок то и дело крутит головой и оглядывается вокруг.	Помогите ему сосредоточиться на кормлении: выключите телевизор, приглушите свет или найдите тихое место.
У вас болят соски.	Так часто бывает в первые несколько недель. Возможные причины: плохой захват груди, или же ваша кожа слишком сухая либо слишком влажная.	Носите бюстгальтер из натуральной ткани, например хлопка. Избегайте жесткого мыла. Нанесите на соски оливковое масло или ланолиновую мазь.
Вы обеспокоены, что вашему ребенку не хватает молока.	Иногда трудно понять, хватает ли ребенку молока. Как правило, если вы регулярно кормите грудью и не используете искусственную смесь, ваш организм вырабатывает грудное молоко в достаточном количестве.	Если ваш ребенок получает достаточно молока, то он: выглядит довольным после кормления; набирает вес; хорошо глотает.

Источники: Национальный институт здоровья; Министерство сельского хозяйства США; Центры по контролю и профилактике заболеваний

Пришло время продлить страховку по программе Medi-Cal

Ваш план Medi-Cal поможет вам и вашей семье оставаться здоровыми и энергичными. Удостоверьтесь, что вы сможете сохранить свое страховое покрытие. Каждый год во время пандемии ваша страховка продлевалась автоматически. Это объяснялось тем, что на территории всей страны сложилась чрезвычайная ситуация в области общественного здравоохранения. Сейчас, поскольку ситуация нормализовалась, мы отменили автоматическое продление. Поэтому, чтобы продолжить участие в своем плане, выполните следующие простые шаги:



Проверьте свой почтовый ящик и найдите в нем бланк заявления о продлении страхового покрытия Medi-Cal (желтого цвета).



В полученном письме будут предоставлены все инструкции.



Заполните форму и в течение 60 дней отправьте ее обратно нам.



Напоминаем: если вы не отправите нам указанную форму, вы рискуете потерять страховое покрытие.



Вам не стоит подвергать себя такому риску. Регулярно проверяйте свой почтовый ящик, а как только получите бланк заявления о продлении, сразу же заполните и как можно скорее отправьте его нам.

Есть вопросы? Позвоните в отдел по работе с клиентами, желающими восстановить страховое покрытие, по номеру **(855) 636-5251 (TTY: 711)**, с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу.

Услуги устного перевода

Мы предлагаем нашим участникам бесплатные услуги устного перевода в телефонном режиме и с личным присутствием, в том числе с/на американский язык жестов (ASL). Вы можете воспользоваться услугами устного переводчика на приеме у врача. Просьба бронировать эту услугу как минимум на пять дней вперед. Услуга в телефонном режиме доступна круглосуточно и без выходных. Вы также можете подать претензию, если ваши языковые потребности не удовлетворены. Подать запрос на эту услугу можно, позвонив в отдел по работе с клиентами по номеру **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу.

Бесплатные услуги для поддержания вашего здоровья

Посетите любой из 11 общественных ресурсных центров L.A. Care и Blue Shield Promise в вашем районе — от Инглвуда до Палмдейла. Вам бесплатно предложат следующие услуги:

- Помощь с медицинским обслуживанием, от регистрации до назначения приемов
- Благотворительные столовые
- Помощь социального работника в решении таких проблем, как оплата аренды или других счетов.
- Курсы по кулинарии и фитнесу, а также занятия по здоровому образу жизни



Отсканируйте этот код своим смартфоном или перейдите по ссылке communityresourcecenterla.org.



Информационная линия «Здоровая жизнь»

Мы ответим на вопросы о высоком артериальном давлении, холестерине, контроле веса, питании, диабете и отказе от курения или вейпинга. Звоните в отдел по работе с клиентами по номеру **(800) 605-2556 (TTY: 711)**, с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу, и просите перенаправить вас в отдел по медико-санитарному просвещению.

App Store является зарегистрированным знаком обслуживания Apple Inc.

Google Play является зарегистрированным товарным знаком Google LLC.

Nurse Advice Line предоставляет рекомендации, связанные с медико-санитарным обслуживанием. Медсестры не предоставляют медицинских услуг по лечению или диагностике.

Blue Shield of California Promise Health Plan заключила контракт с L.A. Care Health Plan на предоставление услуг управляемого медицинского обслуживания Medi-Cal в округе Лос-Анджелес.

Вы можете получить этот документ бесплатно в другом формате, например набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в виде аудиозаписи. Звоните по номеру (800) 605-2556 (TTY: 711), с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу. Звонок бесплатный.

План Blue Shield of California Promise Health Plan — независимый обладатель лицензии ассоциации Blue Shield Association.