



P R O M I S E

Առողջության

մասին գրույցներ

Գարուն, 2026

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-LA-AM_0326
Med!_26_085_LA_1A022526

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

P R O M I S E



P.O. Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317



5 եղանակ, թե ինչպես կարող են խնամակալներն աջակցություն գտնել

Մի քանի համար խնամակալ լինելը կարևոր աշխատանք է: Բայց երբ կենտրոնանում եք մեկ ուրիշի կարիքների վրա, հեշտ է մոռանալ Ձերի մասին: Ձեր հոգեկան առողջությունը կարևոր է: Ահա հինգ եղանակ, թե ինչպես հոգ տանեք Ձեր մասին մինչդեռ ուրիշների մասին եք հոգ տանում:

1

Կարճ ընդմիջումներ արեք

Նույնիսկ մի քանի րոպե կարող է օգնել Ձեզ թարմանալ: Դուրս եկեք մաքուր օդ շնչելու, երաժշտություն լսեք կամ վայելեք մեկ բաժակ թեյ: Այս կարճ դադարները նվազեցնում են սթրեսը: Դրանք օգնում են Ձեզ հավասարակշռված զգալ:

2

Կապ պահպանեք

Խնամակալությունը հաճախ կարող է միայնակության զգացում առաջացնել: Դիմեք ընկերներին կամ ընտանիքին կամ միացեք աջակցության խմբի: Նույնիսկ արագ հեռախոսազանգը կարող է օգնել: Ձեր մարտահրավերները հասկացող այլ անձանց հետ զրուցելը կարող է օգնել Ձեզ այդքան միայնակ չզգալ:

3

Ուշադրություն դարձրեք գերհոգնածության նշաններին

Սթրեսը կարող է տարբեր ձևերով դրսևորվել: Հնարավոր է, որ Դուք անընդհատ հոգնածություն զգաք կամ հեշտությամբ տխրեք: Հնարավոր է, որ քնի հետ կապված խնդիրներ ունենաք կամ հաճույք չստանաք այն բաներից, որոնք նախկինում սիրում էիք: Եթե նկատում եք այս նշանները, ապա, հնարավոր է, ժամանակն է օգնություն խնդրել:

4

Սահմաններ դրեք

Նորմալ է «ոչ» ասել լրացուցիչ առաջադրանքներին և առաջնահերթություն տալ Ձեր առողջական կարիքներին: Երբ առողջ եք և հանգստած, կարող եք ավելի լավ խնամք մատուցել: Սահմաններ դնելն օգնում է պաշտպանել Ձեր էներգիան: Այն խնամքը կառավարելի է պահում:

5

Մտացեք մասնագիտական աջակցություն, երբ դրա կարիքն ունեք

Դուք էլ եք արժանի խնամքի: Եթե սթրեսը կամ գերհոգնածությունը դժվարացնում են Ձեր կյանքը, մենք առաջարկում ենք հոգեկան առողջության աջակցություն, որը համապատասխանում է Ձեր կարիքներին: Չանգահարեք մեր Վարքագծային առողջության ծառայությունները [\(855\) 765-9701 \(TTY 711\)](tel:8557659701) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, խաղաղօվկիանոսյան ժամանակով (PT), երկուշաբթիից ուրբաթ, հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար կամ այցելեք blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal կայքը:

ԴՈՒՔ ՄԻԱՅՆԱԿ ԶԵՔ

Խնամակալների

60%-ը

հայտնում են, որ իրենց ուժասպառ են զգում համաձայն Հոգեկան հիվանդությունների ազգային դաշինքի կողմից անցկացված ուսումնասիրության: Այս գերհոգնածությունը կարող է հանգեցնել ֆիզիկական, հուզական և մտավոր հյուսվածության:

Վաղ հայտնաբերումը սկսվում է մամոգրաֆիայից

Մամոգրաֆիան արագ ռենտգեն է, որը հայտնաբերում է կրծքագեղձի հյուսվածքի վաղ փոփոխությունները: Շատերը զարմանում են, երբ իմանում են, որ կրծքի քաղցկեղը հաճախ սկզբում ախտանիշներ չունի: Մամոգրաֆիան կարող է վաղ հայտնաբերել փոփոխությունները, երբ դրանք հնարավոր է ավելի հեշտ բուժել:

Զննման հետ կապված անհանգստությունը նորմալ է

Քաղցկեղ փնտրելը կարող է վախեցնող թվալ: Շատերը հետաքրքրվում են, թե ինչպիսին կլինի թեստը կամ անհանգստանում են, թե ինչ կարող են ցույց տալ արդյունքները: Մամոգրաֆիան օգնում է Ձեզ և Ձեր բժշկին հասկանալ, թե ինչ է կատարվում: Այն Ձեզ թույլ է տալիս տեղեկացված առողջապահական որոշումներ կայացնել: Այն կարող է նաև օգնել Ձեզ ավելի երկար ապրել քաղցկեղը ավելի շուտ հայտնաբերելով:

Ինչպես է անցկացվում մամոգրաֆիան

Մամոգրաֆիան տևում է ընդամենը մի քանի րոպե: Այն օգտագործում է մի փոքր ռենտգեն պատկերում՝ կուրծքը տարբեր անկյուններից լուսանկարելու համար: Դուք կարող եք կարճ ճնշում զգալ, բայց թեստն արագ է: Խնամքի թիմը Ձեզ կողովակցի յուրաքանչյուր քայլի ընթացքում:

Երբ է անհրաժեշտ ստուգվել

Զննումը սովորաբար խորհուրդ է տրվում 40-ից 74 տարեկան կանանց: Ձեր բժիշկը կարող է օգնել Ձեզ որոշել, թե երբ սկսել զննումը և որքան հաճախ ստանալ մամոգրաֆիա: Նա կարող է առաջարկել ժամանակացույց՝ հիմնվելով Ձեր տարիքի և ընտանիքի առողջական պատմության վրա:



Զննումն ամբողջությամբ ծածկվում է ապահովագրությամբ և անվճար է

Եթե Ձեր բժիշկը խորհուրդ է տալիս մամոգրաֆիա անել, այն ծածկվում է ապահովագրությամբ և անվճար է Դուք կարող եք ընտրել զննման կայք, որը հարմարավետ է թվում և մոտ է գտնվում տանը:

Օգնության կարիք ունե՞ք զննման կայք գտնելու հարցում:

Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ [\(800\) 605-2556 \(TTY 711\)](tel:8006052556) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ կամ այցելեք blueshieldca.com/fad կայքը:

Խնամք ստացեք վստահությամբ

Անկախ նրանից, թե ինչ է կատարվում, Դուք պետք է հոգ տանեք Ձեր առողջության մասին: Փոքր հարցերը կարող են վերածվել ավելի մեծ անհանգստությունների, երբ դրանք մնան առանց ուշադրության: Դիմեք վաղ, նույնիսկ պարզ բաների համար: Դա կարող է օգնել Ձեզ վստահ զգալ Ձեր առողջության հարցում:

Անձամբ Ձեր բժշկին այցելելը

Անձամբ այցելել կարող են օգտակար լինել ֆիզիկական ստուգումների, պատվաստումների կամ թեստերի համար: Բժշկի այցելել միշտ գաղտնի են: Դուք կարող եք ազատ խոսել Ձեր բժշկի հետ որևէ բանի մասին:

Ձեր բժշկի գրասենյակն անվտանգ և ապահով վայր է

Անկախ նրանից, թե արդյոք Դուք ստուգում եք ինչ-որ նոր բան կամ շարունակում եք սովորական ինձամբ, Ձեր բժշկի գրասենյակը մի վայր, որտեղ կարող եք Ձեզ անվտանգ, ողջունված և լսված զգալ: Այս բժշկական ծառայություններն անվճար ապահովագրվում են Ձեզ համար:

Օգնության կարիք ունե՞ք Ձեր բժշկին այցելելու հարցում:

Եթե ժամադրություն նշանակելու հարցում օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ [\(800\) 605-2556 \(TTY՝ 711\)](tel:8006052556) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ: Դուք կարող եք նաև

անվճար ուղևորություն ստանալ Ձեր բժշկի ժամադրությանը գնալու և վերադառնալու համար: Փոխադրում կազմակերպելու համար զանգահարեք [\(877\) 433-2178 \(TTY՝ 711\)](tel:8774332178) հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը յոթ օր:

Խնամք ստացեք տնից, եթե դա ավելի հարմար է

Շատ բժիշկներ առաջարկում են վիրտուալ այցել օրվա ընթացքում: Որոշ բժշկական խմբեր կարող են ունենալ աշխատանքային ժամերից հետո տարբերակներ: 24/7 խորհրդի համար զանգահարեք մեր Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ՝ [\(800\) 609-4166 \(TTY՝ 711\)](tel:8006094166) **հեռախոսահամարով:**

Կարող եք նաև պլանավորել տեսազանգ կամ հեռախոսային այց Teladoc Health 24/7-ի միջոցով: Չանգահարեք [\(800\) 835-2362 \[TTY՝ \(855\) 636-1578\]](tel:8008352362) հեռախոսահամարով կամ մուտք գործեք Ձեր Blue Shield of California Promise Health Plan-ի առցանց հաշիվ:

Կապվեք L.A. Care-ի և Blue Shield Promise-ի Համայնքային ռեսուրսների կենտրոնի (CRC) հետ

CRC-ներն առաջարկում են անվճար Wi-Fi և մասնավոր սենյակներ վիրտուալ բժշկական այցելի համար: Նրանք ունեն նաև ֆիթնեսի դասընթացներ և սննդի ռեսուրսներ: Գտեք Ձեզ մոտակա CRC-ն communityresourcecenterla.org կայքում:

Բանավոր թարգմանչական ծառայությունների կարիք ունե՞ք:



Մենք առաջարկում ենք անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ մեր անդամների համար թե հեռախոսով, թե տեղում՝ ներառյալ ASL-ը: Դուք կարող եք բանավոր թարգմանիչ ունենալ Ձեր բժշկի հետ հանդիպման ժամանակ: Խնդրում ենք պլանավորել հինգ օր առաջ: Հեռախոսային ծառայությունները հասանելի են 24/7: Դուք կարող եք նաև բողոք ներկայացնել, եթե մենք չենք բավարարում Ձեր լեզվական պահանջները: Թարգմանիչ հայցելու համար զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ [\(800\) 605-2556 \(TTY՝ 711\)](tel:8006052556) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ:



Մենք այստեղ ենք օգնելու համար

Հաճախորդների սպասարկման մեր թիմը պատրաստ է պատասխանել Ձեր հարցերին, լսել Ձեր մտահոգությունները կամ օգնել Ձեզ լուծել ծագած խնդիրը: Մենք կարող ենք այնպիսի ծառայություններ տրամադրել, ինչպիսիք են

- Օգնել Ձեզ նախօրոք լիազորում ստանալ:
- Կազմակերպել փոխադրում բժշկական այցի համար:
- Օգնել Ձեզ հաշիվ ստանալու դեպքում:
- Պատասխանել ծրագրի վերաբերյալ Ձեր հարցին:
- Օգնել Ձեզ գտնել նոր բժիշկ:
- Բացատրել Medicare/Medi-Cal համատեղ ծրագրերը:

Զանգահարեք **(800) 605-2556 (TTY՝ 711)** հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ:



Ցանկանո՞ւմ եք ստանալ «Առողջության մասին գրույցները» էլ. փոստի միջոցով: Այցելեք blueshieldca.com/go կայքը և սահմանեք Ձեր հաղորդակցման նախապատվություններն էլեկտրոնային առաքման համար:

Հարցրեք բժշկին

Մասնագիտական խորհուրդ Blue Shield of California Promise Health Plan-ի գլխավոր բժշկական տնօրենից

ՀԱՐՑ. Իմ երեխան ասթմա և այերգիաներ ունի: Ինչպե՞ս են դրանք կապված: Ի՞նչ կարող եմ անել դրանք կառավարելու համար այս գարնանը:

ՊԱՏԱՄԽԱՆ. Գարունը հաճախ նշանակում է ավելի շատ ժամանակ դրսում և ավելի շատ ծաղկափոշի օդում: Այերգիա կամ ասթմա ունեցող երեխաների համար այս սեզոնը կարող է դժվար լինել: Ահա թե ինչ կարող եք անել, որպեսզի օգնեք Ձեր երեխային ավելի լավ զգալ:

Տեղյակ եղեք նշանների և խթանիչների մասին

Այերգիաները սովորաբար պարանոցից վերև ախտանիշներ են առաջացնում: Մա կարող է ներառել հոսող քիթ, փոշոտոց և քոր եկող կամ ջրալի աչքեր: Ասթման ազդում է շնչառության վրա: Այն կարող է հազի (հատկապես գիշերը), խոնփոցի և շնչառության դժվարության պատճառ դառնալ: Սովորական խթանիչները ներառում են ծաղկափոշին, փոշու տիզը, բորբոսը և ընտանի կենդանու մազաթեփը:

Նախօրոք պլանավորեք բացօթյա խաղերը

Ստուգեք տեղանքում ծաղկափոշու խտությունը՝ նախքան դուրս գնալը: Եղանակային հավելվածները Ձեր հեռախոսում և տեղական եղանակային զեկույցներում լավ տեղ են ծաղկափոշու և աղտոտման ազդեցությունը գտնելու համար: Բարձր քանակի ծաղկափոշու օրերին մտածեք ներսում հնարավոր գործողությունների մասին կամ խնդրեք Ձեր երեխային արևապաշտպան ակնոց և դիմակ կրել դրսում:

Կարևոր հաղորդագրություններ ստացեք Ձեր հեռախոսով

Ստացեք ապահով առողջապահական հիշեցումներ և ծրագրի թարմացումներ, որոնք ուղարկվում են Ձեր հեռախոսին: Հավելյալ տեղեկությունների համար այցելեք blueshieldca.com/promisefeed կայքը:



Նվազեցրեք ազդեցությունը տանը

Լուսամուտները փակ պահեք բարձր քանակի ծաղկափոշու օրերին: Լվացեք անկողինն ամեն շաբաթ տաք ջրում, որպեսզի նվազեցնեք փոշու մանրէների քանակը: Հաճախ լողացրեք ընտանի կենդանիներին: Հեռու պահեք դրանց Ձեր երեխայի ննջասենյակից:

Իմացեք, թե երբ է պետք խնամք ստանալ

Այցելեք Ձեր մանկաբույժին սովորական մտահոգությունների համար, ինչպիսիք են գիշերային հաճախակի հազը կամ մեղմ խոխոցը: Արագ, ոչ շտապ օգնության խորհրդի համար Teladoc Health վիրտուալ այց կատարեք կամ գնացեք հրատապ խնամքի կենտրոն: Գնացեք շտապ օգնության սենյակ (ER) կամ զանգահարեք 911, եթե Ձեր երեխան ունի սուր ախտանիշներ: Սա կարող է ներառել շնչառության դժվարություն, որը չի լավանում դեղեր ընդունելուց հետո: Ստուգեք արդյոք Ձեր երեխան արագ է շնչում կամ չի կարող ամբողջական նախադասություններով խոսել՝ առանց շնչառությունը դադարեցնելու: Կապույտ շրթունքները կամ եղունգները այն նշաններն են, որոնց դեպքում Ձեզ անհրաժեշտ է անմիջապես շտապ օգնության բաժանմունք գնալ:

Ալերգիաները կառավարելը թիմային աշխատանք է

Հարցրեք Ձեր մանկաբույժին ալերգիայի դեղերի մասին՝ ախտանիշները նվազեցնելու նպատակով: Ներշնչակները կարող են օգնել բացել օդուղիները: Քթի սփրեյները կարող են մաքրել սինուսները: Ալերգիայի դեմ ներարկումները կարող են օգնել ապագայունացնել Ձեր երեխային ժամանակի ընթացքում: Ճիշտ ծրագրի դեպքում Ձեր երեխան կարող է ավելի հեշտ շնչել և վայելել սեզոնը:



Համայնքային ռեսուրսների տեղեկատու

Մենք կարող ենք օգնել Ձեզ գտնել համայնքային ռեսուրսներ և գործակալություններ: Այս գործակալությունները կարող են աջակցել Ձեզ այնպիսի հարցերում, ինչպիսիք են ընտանեկան բռնությունը կամ տարեցների խնամքը: Այցելեք blueshieldpromise.findhelp.com կայքը կամ զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ [\(800\) 605-2556 \(TTY 711\)](tel:8006052556) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ:



Առողջապահական կրթություն

Անվճար դասընթացներ անցեք, որոնք կօգնեն Ձեզ ավելի առողջ սնվել, ակտիվ լինել և այլն: Դուք կարող եք նպաստների մասին ծանուցումներ և առողջապահական բրոշյուրներ ստանալ Ձեր նախընտրած լեզվով կամ այլընտրանքային ձևաչափով: Հավելյալ տեղեկությունների համար զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ [\(800\) 605-2556 \(TTY 711\)](tel:8006052556) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ: Առողջապահական կրթության բրոշյուրների համար այցելեք blueshieldca.com/healtheducationlibrary կայքը:



ԳԻՏԵՐՔ ԱՐԴՅՈՔ:

Ձեր Blue Shield Promise ծրագիրն առաջարկում է աջակցություն տան թարմացումների համար՝ սուր հանկարծակի ասթմայի նոպաները նվազեցնելու համար: Այս թարմացումները կարող են ներառել ֆիլտրով փոշեկուլներ, խոնավության չորացուցիչներ և օդային ֆիլտրեր: Հավելյալ տեղեկությունների համար զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ [\(800\) 605-2556 \(TTY 711\)](tel:8006052556) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ:

Ապահովագրված եղեք, առողջ եղեք

Ամեն տարի Medi-Cal-ը ստուգում է Ձեր տվյալները՝ համոզվելու, որ Դուք դեռ իրավասու եք Ձեր նպաստների համար: Երբեմն վարչաշրջանը կարող է լրացուցիչ մանրամասների կարիք ունենալ: Երբ դա տեղի ունենա, նրանք փոստով կուղարկեն թարմացման փաթեթ: Այս գործընթացը կոչվում է վերորոշում:

Համոզվեք, որ Medi-Cal-ը կարող է կապվել Ձեզ հետ

Եթե տեղափոխվել եք, կարևոր է համոզվել, որ վարչաշրջանն ունի Ձեր ընթացիկ հասցեն: Մա կօգնի ձեզ խուսափել կարևոր նամակների բացթողումից:

Եթե փաթեթը գա, մի անհանգստացեք

Փաթեթ ստանալը չի նշանակում, որ որևէ բան սխալ է: Դա պարզապես նշանակում է, որ վարչաշրջանը կարիք ունի թարմացված տեղեկատվության: Անմիջապես բացեք այն: Մարդկանց մեծ մասն այն լրացնում է մի քանի րոպեում:

Շատ երկար մի թողեք այն

Դուք ունեք 60 օրվա պատուհան՝ Ձեր թարմացման փաթեթը փոստով ուղարկելու համար: Այս պատուհանը սկսվում է այն ստանալու օրվանից: Եթե 60 օրվա ընթացքում փոստով չուղարկեք Ձեր թարմացման փաթեթը, Դուք կկորցնեք Ձեր Medi-Cal ապահովագրությունը:

Եթե Ձեր ապահովագրությունը դադարեցվել է

Եթե վերջնաժամկետն անցել է կամ Ձեր ապահովագրությունն ավարտվել է, Դուք դեռ կարող եք տարբերակներ ունենալ: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ [\(800\) 605-2556 \(TTY 711\)](tel:(800)605-2556) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ, և մենք կարող ենք բացատրել հետագա քայլերը և օգնել Ձեզ վերադառնալ ճիշտ ուղու վրա:

Հարցեր ունե՞ք Ձեր թարմացման վերաբերյալ:

Զանգահարեք մեր պահպանման բաժին՝ [\(855\) 636-5251 \(TTY 711\)](tel:(855)636-5251) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ, բացառությամբ տոնական օրերի կամ այցելեք [blueshieldca.com/renewal/medi-cal](https://www.blueshieldca.com/renewal/medi-cal) կայքը:



Գործիքներ, որոնք կօգնեն

ձեզ լավագույնս զգալ
Wellvolution®-ն առաջարկում է թվային ծրագրեր ավելի առողջ սնվելու, քաշի վերահսկման, ծխելը դադարեցնելու և սթրեսը նվազեցնելու համար ամբողջովին անվճար: Այցելեք [wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal) կայքը:

Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծն առողջապահական խորհրդատվության գիծ է: Բուժքույրերը բժշկական ծառայություններ չեն տրամադրում բուժման կամ ախտորոշման համար:

Wellvolution-ը Blue Shield of California-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Wellvolution-ը և բոլոր հարակից թվային և անհատական առողջապահական ծրագրերը, ծառայություններն ու առաջարկները կառավարվում են Solera Health, Inc.-ի կողմից: Solera-ն անկախ է Blue Shield-ից: Ծրագրային այս ծառայությունները Blue Shield առողջապահական ծրագրերի ապահովագրված նպաստներ չեն հանդիսանում, և Blue Shield առողջապահական ծրագրերի պայմաններից և դրույթներից որևէ մեկը չի կիրառվում: Blue Shield-ն իրեն իրավունք է վերապահում դադարեցնել այս ծրագիրը ցանկացած ժամանակ առանց ծանուցման: Wellvolution-ի հետ կապված ցանկացած վեճ կարող է ենթակա լինել Blue Shield-ի բողոքարկման գործընթացին:

Blue Shield of California Promise Health Plan-ը պայմանագիր է կնքել L.A. Care Health Plan-ի հետ՝ Los Angeles վարչաշրջանում Medi-Cal-ի կառավարվող խնամքի ծառայություններ մատուցելու նպատակով: Կարող եք այս փաստաթուղթն անվճար ստանալ այլ ձևաչափերով, ինչպես օրինակ՝ խոշոր տպագիր, բրայլյան այբուբենով կամ աուդիո տարբերակով: Զանգահարեք [\(800\) 605-2556 \(TTY 711\)](tel:(800)605-2556) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00-ը, PT, երկուշաբթիից ուրբաթ: Հեռախոսագանգն անվճար է:

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.