



P R O M I S E

# Поговорим о здоровье

Осень 2026 г.

# Продление покрытия программы Medi-Cal

Представительство программы в вашем округе ежегодно проверяет, соответствуете ли вы критериям участия, с целью убедиться, что вы по-прежнему имеете право на участие в программе Medi-Cal. У некоторых участников покрытие продлевается автоматически, однако многим необходимо заполнить пакет документов для продления покрытия.

## Мы всегда готовы помочь вам

Если у вас возникнут вопросы или вам потребуется помощь:

- позвоните в отдел по удержанию клиентов плана Blue Shield of California Promise Health Plan по номеру [\(855\) 636-5251](tel:8556365251) (линия [TTY: 711](tel:711)) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT);
- посетите общественный центр информационных ресурсов, чтобы получить поддержку в индивидуальном порядке; адреса центров см. здесь: [communityresourcecenterla.org/locations](http://communityresourcecenterla.org/locations).

## Если вы получили пакет документов для продления покрытия, не откладывайте его заполнение

Откройте его сразу же и следуйте инструкциям. У вас есть 60 дней на то, чтобы заполнить необходимую информацию и направить пакет документов по обратному адресу. Если вы не подадите пакет документов вовремя, вы можете потерять страховое покрытие.

## Способы продления покрытия

Вы можете отправить пакет документов для продления одним из следующих способов.

- **Онлайн:** выполните вход или создайте учетную запись на веб-сайте [BenefitsCal.com](http://BenefitsCal.com).
- **По почте:** отправьте пакет заполненных документов по адресу, указанному на нем.
- **Лично или по телефону:** посетите местное представительство Департамента общественного и социального обеспечения в округе Лос-Анджелес или позвоните по номеру [\(866\) 613-3777](tel:8666133777) (линия [TTY: 711](tel:711)) с 7:30 а.м. до 5:30 р.м. по тихоокеанскому времени (PT) с понедельника по пятницу (кроме праздничных дней).

## Поддерживайте актуальность информации о вас в программе Medi-Cal

Чтобы не пропустить важных уведомлений, убедитесь, что у программы есть данные о ваших актуальных адресе, номере телефона и адресе электронной почты.

## Предусмотрите дальнейшие действия

В критерии участия и льготы программы Medi-Cal недавно были внесены изменения. Узнайте, что изменится, и как новые законы могут повлиять на вас, на странице [dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes](http://dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes).

## Получите сертификат GED® бесплатно<sup>1</sup>

Участники плана Blue Shield Promise могут воспользоваться программой GEDWorks™. Эта программа может помочь вам получить диплом, эквивалентный аттестату об окончании средней школы. Дополнительную информацию можно найти на веб-сайте [blueshieldca.com/GEDworks](http://blueshieldca.com/GEDworks).

# Четыре способа позаботиться о своем малыше, позаботившись о себе

После рождения ребенка возникает соблазн ставить его потребности на первое место. Однако ваше здоровье тоже имеет важное значение. Ознакомьтесь с четырьмя способами позаботиться о себе и своем малыше после родов.

1

## **Запишитесь на послеродовой осмотр**

Постарайтесь посетить вашего врача в течение 3 недель после рождения ребенка. Затем посетите еще один прием не позднее чем через 2.5 месяца после рождения ребенка. Во время этого приема врач убедится, что ваше восстановление проходит как следует. Он также сможет предоставить ответы на волнующие вас вопросы.

2

## **Задайте вопросы о грудном вскармливании**

Благодаря грудному вскармливанию ваш малыш получает важные питательные вещества, однако оно может быть сопряжено с некоторыми трудностями. Поговорите с врачом, если у вас есть вопросы. На веб-сайте [blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://blueshieldca.com/healtheducationlibrary) можно ознакомиться с брошюрами и видеороликами о грудном вскармливании.

3

## **Обсудите ваше психическое благополучие**

На послеродовом осмотре также следует поговорить о том, как вы себя чувствуете. Вы можете обсудить с врачом свое психическое и эмоциональное здоровье, а также получить от него информацию об услугах поддержки.

4

## **Получите помощь в обеспечении продуктами и детским питанием**

Детские смеси также являются отличным источником полезных веществ. Если вы не можете позволить себе покупку смесей, возможно, вы соответствуете критериям участия в программе для женщин, младенцев и детей штата Калифорния (California Women, Infants, and Children, WIC). Это программа штата, которая помогает семьям в обеспечении полезными продуктами питания. Позвоните по номеру [\(800\) 852-5770](tel:8008525770) (линия [TTY: 711](tel:711)) с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m. по тихоокеанскому времени (PT) или посетите веб-сайт [myfamily.wic.ca.gov](https://myfamily.wic.ca.gov).

## **Воспользуйтесь доступной вам поддержкой**

Послеродовые приемы покрываются вашим планом. Вы можете получить услуги дородового наблюдения, а также воспользоваться услугами поддержки доулы в период до 12 месяцев после родов. Для получения более подробной информации позвоните в программу поддержки материнства плана Blue Shield Promise (Blue Shield Promise Maternity Program) по номеру [\(888\) 802-4410](tel:8888024410) (линия [TTY: 711](tel:711)). Мы работаем с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m. по тихоокеанскому поясному времени (PT).



# Прививки, которые могут понадобиться вам и членам вашей семьи

Вакцины учат ваш организм бороться с инфекциями еще до того, как вы заболеете. Благодаря вакцинам многие опасные заболевания в настоящее время стали редкостью, однако при отсутствии вакцинации они могут вернуться. Недавний рост числа случаев заболевания корью подтвердил, насколько быстро ситуация может измениться.

## Почему важна своевременность

Вакцинация позволяет защитить вас и членов вашей семьи от серьезных заболеваний, а также замедлить темпы распространения болезни. Ее проведение имеет особо важное значение для младенцев, людей старшего возраста и лиц с ослабленной иммунной системой.

## Вакцины для младенцев (от рождения до возраста 24 месяцев)

Профилактические осмотры в первые два года жизни ребенка имеют огромное значение. Их посещение позволяет отслеживать развитие, выявлять проблемы на ранней стадии, а также своевременно проводить вакцинацию рекомендованными вакцинами в возрасте, когда здоровье ребенка наиболее уязвимо.

- **Как правило, к возрасту 2 лет дети получают защиту от 10 серьезных заболеваний.** В частности от гепатита В, ротавируса, дифтерии, столбняка, коклюша (судорожного кашля), гемофильной инфекции типа b (Hib), полиомиелита, пневмококковой инфекции, кори, свинки, краснухи и ветряной оспы.

## Вакцины для детей и членов семей

- **Вакцина MMR (корь, паротит, краснуха):** защищает от высококонтагиозных инфекционных заболеваний, которые могут быстро распространяться в пределах школ и сообществ.
- **Вакцина DTaP/Tdap:** защищает от дифтерии, столбняка и коклюша.
- **Вакцина от ветряной оспы (ветрянки):** помогает уберечься от инфицирования и развития осложнений.
- **Вакцина от полиомиелита:** защищает от заболевания, которое может привести к инвалидности.



## Своевременно проводите вакцинацию детей

Некоторые родители задаются вопросом, почему в США существует потребность в большем количестве прививок, чем в некоторых других странах. Как и во многих странах, график вакцинации в США определяется на основании потребностей населения в области здоровья. График разрабатывается для того, чтобы с раннего возраста защитить детей от серьезных и распространенных заболеваний. Своевременное введение каждой вакцины позволяет защитить здоровье ребенка и предотвратить распространение заболеваний в вашем сообществе.

### **Вакцины для детей младшего подросткового возраста и подростков**

- **Вакцина от ВПЧ:** помогает уберечься от некоторых видов раковых заболеваний.
- **Вакцина от менингококковой инфекции:** защищает от серьезных инфекций, в частности от менингита.

### **Вакцины для взрослых**

- **Ревакцинация Tdap:** рекомендуется проводить через каждые 10 лет. Защищает против коклюша, дифтерии и столбняка.
- **Вакцина от опоясывающего лишая (для лиц в возрасте 50 лет и старше):** позволяет уберечься от опоясывающего лишая и развития долгосрочных нейропатических болей.
- **Вакцина от пневмококковой инфекции (для лиц в возрасте 65 лет и старше, а также лиц, относящихся к группе повышенного риска заболеваемости):** защищает от пневмонии и других серьезных инфекций.

### **Вакцины для всех категорий**

- **Вакцина от гриппа (ежегодно):** позволяет уберечься в сезон повышенной заболеваемости гриппом и облегчает тяжесть протекания болезни. Дети в возрасте от 6 месяцев до 8 лет включительно, которым еще не делали прививку от гриппа, должны получить две дозы вакцины с интервалом не менее четырех недель.
- **Вакцина против COVID-19:** рекомендуется при соответствии критериям. Помогает уберечься от тяжелого протекания болезни и развития осложнений.

Поговорите с врачом по поводу вакцин, которые рекомендованы к применению для вас и членов вашей семьи. Кроме того, вы можете найти информацию о рекомендованных вакцинах, записаться на прием и получить доступ к своей электронной карте вакцинаций на веб-сайте [myvaccinerecord.cdph.ca.gov](https://myvaccinerecord.cdph.ca.gov).

### **Мы всегда готовы помочь вам**

Сотрудники нашего отдела обслуживания клиентов готовы ответить на ваши вопросы, выслушать и помочь решить ваши проблемы.

Мы можем предложить вам следующее:

- помощь в записи на прием;
- помощь в получении предварительного разрешения;
- организация поездки на прием к врачу;
- оказание помощи при получении счета;
- предоставление ответов на вопросы о вашем плане;
- помощь в поиске нового врача;
- разъяснение особенностей планов комбинированного страхового покрытия по программам Medicare и Medi-Cal.

Звоните по номеру **(800) 605-2556** (линия **TTY: 711**) с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 6 p.m. по тихоокеанскому времени (PT).

Вы также можете отсканировать QR-код, чтобы добавить номер нашего отдела обслуживания клиентов в свои контакты.



### **Равенство в сфере здравоохранения**

Каждый заслуживает равных возможностей для того, чтобы поддерживать свое здоровье на должном уровне. Отдел по обеспечению равенства в сфере здравоохранения Blue Shield Promise работает над тем, чтобы сократить разрывы в доступе к медицинскому обслуживанию и результатах лечения между различными группами населения. Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт [blueshieldca.com/health-equity](https://blueshieldca.com/health-equity).

## Вам нужны услуги переводчика?

Не полагайтесь на то, что ваш поставщик медицинских услуг планирует предоставление услуг устного переводчика для вас. Мы здесь, чтобы помочь вам. Мы предлагаем нашим участникам бесплатные услуги устного перевода, в том числе перевода на американский язык жестов, предоставляемые по телефону и с личным присутствием переводчика. При участии устных переводчиков вы сможете свободно общаться со специалистами вашей группы по медицинскому уходу, которые не говорят на вашем языке. Бесплатные услуги устного перевода по телефону предоставляются круглосуточно и без выходных. Для этого позвоните в отдел обслуживания клиентов. Если вам необходимо, чтобы устный переводчик лично присутствовал на вашем приеме у врача, позвоните в наш отдел обслуживания клиентов как минимум за пять дней до даты приема. Вы можете запросить об услугах устного переводчика уже с 16-го числа месяца, предшествующего месяцу вашего приема. В чем преимущества устного переводчика?

- Каждый переводчик знает медицинскую терминологию.
- Переводчик поможет вам понять всю информацию, а также объяснит ваш диагноз и лечение на вашем языке.

Мы не рекомендуем привлекать членов семьи или друзей, особенно несовершеннолетних, для выполнения функций устного переводчика. Ошибки в переводе могут поставить под угрозу ваше здоровье. Звоните в отдел обслуживания клиентов по номеру [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (линия [TTY: 711](tel:711)) с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 6 p.m. по тихоокеанскому времени (PT):

- чтобы попросить связать вас с устным переводчиком для получения услуг перевода по телефону либо запросить о предоставлении услуг с личным присутствием;
- если вам или вашему уполномоченному представителю необходимо осуществлять коммуникацию на вашем языке или получать сообщения в альтернативном формате, например, набранные крупным шрифтом или шрифтом Брайля.
- чтобы подать претензию на качество предоставленных нами услуг языковой поддержки.

## Консультация врача

### Рекомендации от главного санитарного врача Blue Shield of California Promise Health Plan

**ВОПРОС:** Мне недавно исполнилось 45 лет. Есть ли что-то, что мне следует знать по поводу моего здоровья?

**ОТВЕТ:** Да, возраст 45 лет является важным этапом для вашего здоровья. Рак толстой кишки все чаще встречается в более раннем возрасте. Толстая кишка — это орган, который отвечает за выведение отходов из организма. В настоящее время эксперты рекомендуют проходить скрининговые обследования начиная с 45 лет, даже если вы чувствуете себя совершенно здоровыми. Пройдите скрининг уже сейчас, чтобы оставаться здоровыми — для себя и тех, кто полагается на вас.

### Почему важно проходить скрининги

На ранней стадии рака толстой кишки обычно отсутствуют какие-либо симптомы. У вас может быть хорошее самочувствие и вы можете даже не догадываться о том, что что-то не так. Скрининг позволяет выявить наличие проблем до того, как ситуация усугубится. Прохождение скрининга может даже помочь избежать развития онкологического заболевания.

В рамках скрининга проводится исследование на наличие признаков рака или небольших образований, которые называются «полипами». Обследование может проводиться на основании предоставленного вами биоматериала или при помощи процедуры. Выявление таких образований на ранней стадии может помочь предотвратить развитие рака.

### Вам доступны разные варианты прохождения скрининга

Многие отказываются от прохождения обследования, поскольку считают, что колоноскопия является единственным доступным вариантом. Но это не совсем так.

В большинстве случаев для проведения скрининга достаточно начать с простого анализа, который вы можете выполнить в домашних условиях. Необходимо собрать небольшой образец кала и отправить его в лабораторию. Это конфиденциально, легко и не отвлечет вас от ваших повседневных дел.

Проведение колоноскопии все же может потребоваться в том случае, если вы относитесь к группе риска либо результаты вашего анализа, проведенного в домашних условиях, показали отклонения от нормы.

### **Знайте о признаках и не игнорируйте их**

Несмотря на то, что симптомы часто проявляются на более поздней стадии, важно прислушиваться к сигналам своего организма.

Обращайте внимание на:

- изменения в работе кишечника, например непрекращающуюся диарею или наличие запора;
- наличие крови в стуле;
- потерю веса без видимых на то причин;
- боль в брюшной полости или вздутие;
- сильное чувство усталости или слабости.

Если вы отметили у себя наличие какого-либо из этих симптомов, сообщите об этом врачу. Такие симптомы могут быть не связаны с раком толстой кишки, однако они могут указывать на наличие других проблем со здоровьем, которые требуют внимания. Вам не следует игнорировать их и жить, испытывая дискомфорт.

### **Поговорите со своим врачом**

Во время следующего приема узнайте, какие обследования вам следует пройти. На основании данных о вашем возрасте и семейном анамнезе ваш врач составит план действий.

Независимо от того, будете ли вы ежегодно сдавать анализ в домашних условиях или проводить колоноскопию каждые 10 лет, самое главное — пройти обследование. Это важно для вашего здоровья.



### **ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!**

В этом году вы можете иметь право на получение подарочной карты на сумму \$25 за прохождение скрининга на наличие рака толстой кишки. Посетите веб-сайт программы My Wellness Rewards по адресу [wellnessrewards-la.healthmine.com](https://wellnessrewards-la.healthmine.com), чтобы зарегистрироваться и узнать более подробную информацию.



### **Медико-санитарное просвещение**

Посещайте бесплатные занятия, которые помогут вам наладить здоровое питание, вести более активный образ жизни и делать многое другое. Кроме того, вы можете получать уведомления о льготах и медицинские брошюры на предпочитаемом вами языке или в альтернативных форматах. Чтобы узнать подробнее, позвоните в отдел обслуживания клиентов по номеру **(800) 605-2556** (линия **TTY: 711**)

с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT) или перейдите по адресу [blueshieldca.com/health-education-classes](https://blueshieldca.com/health-education-classes).



# Качество сильного человека — знать, когда следует обратиться за помощью

Ваше психическое здоровье является важной составляющей вашего благополучия. Если стресс, беспокойство, грусть или другие проблемы затрудняют вашу жизнь, вы можете обратиться за поддержкой.

Ваши льготы на услуги охраны и восстановления психического здоровья по программе Medi-Cal предоставляются посредством двух систем.

|                                   | Услуги по охране и восстановлению психического здоровья при состояниях легкой и умеренной степеней     | Специальные услуги по охране психического здоровья                                                                |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Куратор предоставления услуг      | План Blue Shield Promise                                                                               | План округа, предоставляющий услуги по охране психического здоровья                                               |
| Примеры медицинского обслуживания | Психотерапия или психиатрическая помощь при стабильных и поддающихся лечению психических расстройствах | Поддержка при серьезных или комплексных проблемах с психическим здоровьем                                         |
| Примеры испытываемых трудностей   | Помощь в преодолении стресса и обучение навыкам по совладанию со стрессом                              | Помощь при состояниях, которые усложняют выполнение повседневных задач, таких как работа, учеба или уход за собой |

**Не знаете, с чего начать?** Не переживайте. Вы можете обратиться по любому из приведенных ниже контактов, чтобы пройти краткую оценку для получения помощи, результаты которой помогут определить уровень требуемого вам ухода. Чтобы пройти оценку психического здоровья и начать получать помощь, вам не требуется предварительное разрешение.

**Услуги по охране и восстановлению психического здоровья при состояниях легкой и умеренной степеней:** позвоните в отдел по вопросам предоставления услуг охраны психического здоровья по номеру [\(855\) 765-9701](tel:8557659701) (линия TTY: 711) с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 6 p.m. по тихоокеанскому времени (PT). Вы также можете осуществлять поиск поставщиков услуг онлайн на странице [blueshieldca.com/medi-cal/fad](https://blueshieldca.com/medi-cal/fad).

**Специальные услуги по охране психического здоровья:** позвоните в Департамент охраны психического здоровья округа Лос-Анджелес (Los Angeles County Department of Mental Health) по телефону [\(800\) 854-7771](tel:8008547771) (линия TTY: 711). Звонки принимаются ежедневно и круглосуточно.



## Программы, доступные по месту жительства

Посетите веб-сайт [blueshieldpromise.findhelp.com](https://blueshieldpromise.findhelp.com), чтобы ознакомиться с информацией о доступных общественных ресурсах и учреждениях, которые могут помочь вам с такими проблемами, как домашнее насилие и уход за пожилыми людьми. Вы также можете позвонить в отдел обслуживания клиентов по номеру [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (линия TTY: 711) с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 6 p.m. по тихоокеанскому времени (PT).

---

1 Участие в программе GEDWorks является добровольным и бесплатным для всех имеющих на это право участников плана Blue Shield of California Promise Health Plan. Отказаться от участия можно в любое время и по любой причине. Участие в этой программе не повлияет на ваши льготы или покрытие по программе Medi-Cal. GEDWorks является независимой от плана медицинского страхования Blue Shield of California Promise Health Plan организацией, которая заключила с планом Blue Shield Promise договор на предоставление услуг по подготовке к GED и тестированию GED. GED и GED Testing Service® являются зарегистрированными товарными знаками Американского совета по образованию. Используются по лицензии.

План Blue Shield of California Promise Health сотрудничает с планом L.A. Care Health Plan в рамках договора об организации координированного медицинского обслуживания по программе Medi-Cal в округе Лос-Анджелес. Вы можете бесплатно получить данный документ в другом формате, например, набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в виде аудиозаписи. Звоните по номеру [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (линия [TTY: 711](tel:711)) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT). Этот звонок бесплатный.

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