

blue CALIFORNIA



P R O M I S E

Поговорим о здоровье

Весна 2026 г.

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-SD-RU_0326
Med!_26_084_SD_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

FPO
indicia

5 способов, с помощью которых лица, осуществляющие уход, могут найти поддержку

Ухаживать за близким человеком — дело нелегкое. Но когда вы сосредотачиваетесь на потребностях другого человека, легко забыть о себе. Ваше психическое здоровье имеет важное значение. Приводим ниже пять способов, с помощью которых можно заботиться как о себе, так и о других.

- 1** **Делайте короткие перерывы**
Даже несколько минут помогут вам почувствовать себя отдохнувшим. Выйдите на свежий воздух, послушайте музыку или выпейте чашку чая. Такие короткие паузы снижают стресс. Они помогут вам почувствовать внутреннее равновесие.
- 2** **Общайтесь с окружающими**
Уход за близкими часто может вызывать чувство одиночества. Пообщайтесь с друзьями или родственниками или присоединитесь к группе поддержки. Даже короткий разговор по телефону может помочь. Общение с людьми, которые понимают ваши трудности, может помочь вам почувствовать себя не такими одиноким.
- 3** **Обращайте внимание на признаки «выжатости»**
Стресс может проявляться самыми разными способами. Вы можете постоянно чувствовать усталость или легко расстраиваться. У вас могут быть проблемы со сном или вы можете перестать получать удовольствие от любимых занятий. Если вы заметили эти признаки, возможно, пришло время обратиться за помощью.
- 4** **Установите границы**
Вполне нормально отказаться от выполнения дополнительных задач и поставить свои потребности в здоровье на первое место. Когда вы здоровы и отдохнувшие, вы можете лучше заботиться о близком человеке. Установление границ помогает сохранить силы. Благодаря этому уход за близкими становится выполнимым.

5

Получите профессиональную поддержку, когда она вам необходима

Вы тоже заслуживаете, чтобы о вас позаботились. Если стресс или чувство «выжатости» сказываются на вашем самочувствии, мы предлагаем поддержку психического здоровья, которая отвечает вашим потребностям. Звоните в отдел услуг охраны психического здоровья по номеру [\(855\) 321-2211](tel:8553212211) (TTY: 711) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT), чтобы узнать подробнее, или зайдите на веб-сайт [blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal](https://www.blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal).

ВЫ НЕ ОДИНОКИ

60%

лиц, осуществляющих уход, сообщают, что испытывают чувство «выжатости», согласно исследованию, проведенному Национальным Альянсом психических заболеваний (National Alliance on Mental Illness). Такое чувство «выжатости» может привести к физическому, эмоциональному и психическому истощению.

Раннее выявление начинается с маммографии

Маммограммы — это быстрое рентгенологическое исследование, позволяющее выявить ранние изменения в тканях молочных желез. Многие люди с удивлением узнают, что сначала рак молочной железы часто не имеет никаких симптомов. На маммограмме изменения могут быть обнаружены на ранней стадии, когда их легче лечить.

Нервничать перед скринингом – нормальное явление

Поиск рака может казаться пугающим. Многие люди задаются вопросом, каким будет тест, или беспокоятся о том, какие будут результаты. Маммограмма поможет вам и вашему врачу понять, что происходит. Она позволяет принимать обоснованные решения относительно здоровья. Она также может продлить вам жизнь, обнаружив рак на ранней стадии.

Что представляет из себя маммограмма

Маммограмма длится всего несколько минут. В ходе маммограммы используется небольшое количество рентгеновского излучения, чтобы сделать снимки груди под разными углами. Вы можете почувствовать кратковременное давление, но процедура проводится быстро. Команда медицинских специалистов будет сопровождать вас на протяжении всего процесса.



Когда следует проходить скрининг

Скрининг, как правило, рекомендуется женщинам в возрасте от 40 до 74 лет. Ваш врач поможет вам решить, когда следует начинать проходить скрининг и как часто делать маммограмму. Он может предложить график с учетом вашего возраста и семейного анамнеза.

Процедура скрининга покрывается страховкой

Если ваш врач рекомендует вам сделать маммограмму, вам не придется за это платить. Вы можете выбрать скрининговый центр недалеко от вашего дома, где вы будете чувствовать себя комфортно.

Вам нужна помощь в поиске скринингового центра?

Позвоните в Отдел обслуживания клиентов по номеру [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:8556995557) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT) или посетите веб-сайт blueshieldca.com/fad.

Обращайтесь за медицинской помощью с уверенностью

Вы должны заботиться о своем здоровье независимо от обстоятельств. Небольшие вопросы могут превратиться в большие переживания, если оставить их без ответа. Обращайтесь за помощью рано, даже по поводу простых вещей. Это позволит вам сохранять уверенность в своем здоровье.

Посещение кабинета врача

Во время личного приема можно пройти физикальный осмотр, вакцинацию или сдать анализы. Приемы у врача всегда конфиденциальны. Вы можете открыто обсуждать с врачом все, что вызывает у вас вопросы.

Кабинет вашего врача — это безопасное и надежное место

Независимо от того, проходите ли вы плановый осмотр или обращаетесь с новой проблемой, кабинет вашего врача — это место, где вы можете чувствовать себя в безопасности, где вас всегда примут и выслушают. Эти медицинские услуги покрываются бесплатно.

Вам нужна помощь, чтобы обратиться к врачу?

Если вам необходима помощь, чтобы записаться на прием, звоните в отдел обслуживания клиентов по номеру [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT). Вы также можете бесплатно добраться на прием к врачу и обратно. Чтобы запланировать поездку, позвоните по номеру [\(877\) 433-2178 \(TTY: 711\)](tel:(877)433-2178). Звонки принимаются круглосуточно и без выходных.

Получайте помощь дома, если это удобнее

Многие врачи предлагают виртуальные приемы в течение дня. У некоторых медицинских групп могут быть варианты для приемов в нерабочее время. Если вам нужна круглосуточная консультация, звоните в справочную службу медсестер по номеру [\(800\) 609-4166 \(TTY: 711\)](tel:(800)609-4166).

Вы также можете записаться на прием по видео- или телефонной связи через круглосуточный сервис Teladoc Health. Звоните по номеру [\(800\) 835-2362 \[TTY: \(855\) 636-1578\]](tel:(800)835-2362) или зайдите в свою учетную запись Blue Shield of California Promise Health Plan.



Вам нужны услуги переводчика?

Мы предлагаем нашим участникам бесплатные услуги переводчика, в том числе владеющих американским языком жестов, по телефону и с личным присутствием переводчика. 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 жалобу, если ваши потребности в переводе не были удовлетворены. Чтобы запросить услуги переводчика, позвоните в отдел обслуживания клиентов по номеру [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT).



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 получении предварительного разрешения.
- Организация транспорта для поездки на прием к врачу.
- Оказание помощи при получении счета.
- Ответы на вопросы о вашем плане.
- Помощь в нахождении нового врача.
- Объяснение комбинированных планов Medicare/Medi-Cal.

Звоните по номеру **(855) 699-5557** (**TTY: 711**) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT).



Хотите получать информацию «Поговорим о здоровье» по электронной почте?

Посетите веб-сайт blueshieldca.com/go и установите свои предпочтения для получения сообщений в электронном виде.

Консультация врача

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

ВОПРОС: У моего ребенка астма и аллергия. Как они связаны между собой? Что я могу сделать, чтобы справиться с ними этой весной?

ОТВЕТ: Весна часто означает больше времени на улице и больше пыльцы в воздухе. Для детей с аллергией или астмой этот сезон может быть сложным. Вот что вы можете сделать, чтобы помочь вашему ребенку почувствовать себя лучше.

Что нужно знать о признаках и триггерах

Аллергии обычно вызывают симптомы выше шеи. Это может быть насморк, чихание и зуд или слезящиеся глаза. Астма влияет на дыхание. Это может привести к кашлю (особенно в ночное время), свистящему дыханию и одышке. Распространенные триггеры включают в себя пыльцу, пылевые клещи, плесень и аллергены, содержащиеся в клетках кожи домашних животных.

Заранее планируйте игры на свежем воздухе

Прежде чем выйти на улицу, проверьте уровень пыльцы в вашем районе. Приложения для прогноза погоды на вашем телефоне и местные прогнозы погоды — хороший источник информации об уровне пыльцы и загрязнения воздуха. В дни с высоким уровнем пыльцы подумайте о том, чтобы перенести активный отдых в помещение или наденьте на ребенка солнцезащитные очки и маску на свежем воздухе.

Получайте важные сообщения по телефону

Поддерживайте контакт с помощью защищенных паролем напоминаний о здоровье и обновлений плана, которые приходят прямо на ваш телефон. Узнайте больше на сайте blueshieldca.com/promisefeed.



Снизьте воздействие пыли дома

В дни с высоким уровнем пыли не открывайте окна. Стирайте постельное белье еженедельно в горячей воде, чтобы уменьшить количество пылевых клещей. Купайте своих домашних животных как можно чаще. Не допускайте их в детскую комнату.

Знайте, когда следует обращаться за медицинской помощью

Обращайтесь к педиатру по поводу плановых проблем, таких как частый кашель в ночное время или умеренное свистящее дыхание. Чтобы быстро получить консультацию по вопросу, не требующему экстренного вмешательства, рассмотрите возможность виртуального визита через Teladoc Health или обратитесь в центр неотложной медицинской помощи. Обратитесь в пункт оказания экстренной медицинской помощи или позвоните 911, если у вашего ребенка появились серьезные симптомы. Сюда относится затрудненное дыхание, которое не проходит при приеме лекарств. Проверьте, нет ли у вашего ребенка учащенного дыхания или не приходится ли ему прерываться для вдоха, когда он говорит полными предложениями. Синие губы или ногти — это признаки, которые требуют немедленного обращения в пункт оказания экстренной медицинской помощи.

Контроль аллергии требует совместных усилий

Обратитесь к педиатру за лекарствами от аллергии, которые снизят симптомы.

Ингаляторы могут помочь открыть дыхательные пути. Носовые спреи помогают очищать носовые пазухи.

Прививки от аллергии со временем могут снизить чувствительность ребенка к аллергенам. Если план был составлен правильно, ваш ребенок сможет легче дышать и наслаждаться этим временем года.



Каталог общественных ресурсов

Мы можем помочь вам найти общественные ресурсы и организации. Эти агентства могут помочь вам с такими проблемами, как домашнее насилие и уход за пожилыми людьми. Посетите веб-сайт blueshieldpromise.findhelp.com или позвоните в отдел обслуживания клиентов по номеру [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT).



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. Для получения более подробной информации звоните в отдел обслуживания клиентов по номеру [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT). Брошюры по медико-санитарному просвещению можно найти на странице blueshieldca.com/healtheducationlibrary.



ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

Ваш план Blue Shield Promise предлагает поддержку для улучшений в доме, которые помогают снизить риск острых внезапных приступов астмы. Эти улучшения могут включать в себя пылесосы с фильтрами, осушители воздуха и воздушные фильтры. Для получения более подробной информации звоните в отдел обслуживания клиентов по номеру [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT).

Сохраняйте страховое покрытие и берегите здоровье

Программа Medi-Cal ежегодно проверяет вашу информацию, чтобы убедиться, что вы по-прежнему имеете право на получение льгот. Иногда округу может понадобиться дополнительная информация. В этом случае вам отправят пакет документов для продления покрытия по почте. Этот процесс называется повторным вынесением решения.

Убедитесь, что программа Medi-Cal имеет ваши контактные данные

Если вы переехали, обязательно убедитесь, что в округе зарегистрирован ваш текущий адрес. Это позволит вам не пропустить важную почту.

При получении пакета не переживайте

Если вы получили пакет, это не означает, что что-то не так. Это просто означает, что округу нужна обновленная информация. Открой его сразу же. Большинство людей заполняют его в течение нескольких минут.

Не откладывайте это надолго

В вашем распоряжении 60 дней, чтобы отправить по почте пакет для продления покрытия. Это окно действует с даты получения пакета. Если вы не отправите почтой свой пакет для продления страхового покрытия в течение 60 дней, вы потеряете это покрытие Medi-Cal.

Если ваше покрытие перестало действовать

Если срок прошел или ваше покрытие истекло, у вас все равно могут быть варианты. Позвоните в отдел обслуживания клиентов по номеру [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT), и мы объясним дальнейшие шаги и поможем вам все наладить снова.

У вас есть вопросы по поводу продления?

Позвоните в наш отдел удержания клиентов по номеру [\(855\) 636-5251 \(TTY: 711\)](tel:855-636-5251) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT), кроме праздничных дней, или зайдите на веб-сайт blueshieldca.com/renewal/medi-cal.



Инструменты, которые помогут вам почувствовать себя лучше

Wellvolution® бесплатно предлагает цифровые программы здорового питания, контроля веса, отказа от курения и борьбы со стрессом. Посетите wellvolution.com/medi-cal.

Справочная служба медсестер предоставляет рекомендации, связанные с медико-санитарным обслуживанием. Медсестры не предоставляют медицинских услуг по лечению или диагностике. Wellvolution является зарегистрированным товарным знаком Blue Shield of California. Wellvolution и все связанные с ней программы медицинского обслуживания, услуги и предложения, как в цифровом формате, так и с личным присутствием, управляются компанией Solera, Inc. Solera является независимой от Blue Shield компанией. Услуги, предоставляемые в рамках этой программы, не являются покрываемыми льготами планов медицинского страхования Blue Shield. Ни одно из положений или условий планов медицинского страхования Blue Shield не применяется к этой программе. Blue Shield оставляет за собой право прекратить действие этой программы в любое время без предварительного уведомления. Любые споры, возникающие в отношении Wellvolution, могут быть предметом рассмотрения в рамках процедуры рассмотрения претензий Blue Shield. Вы можете бесплатно получить данный документ в другом формате, например набранный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в виде аудиозаписи. Звоните по номеру [\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. по тихоокеанскому времени (PT). Звонок бесплатный.

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