



P R O M I S E

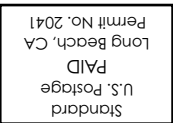
# Поговорим о здоровье

Осень 2025 г.

A54761MDC-SD-RU\_0925

MedI\_25\_248\_SD\_1A080125

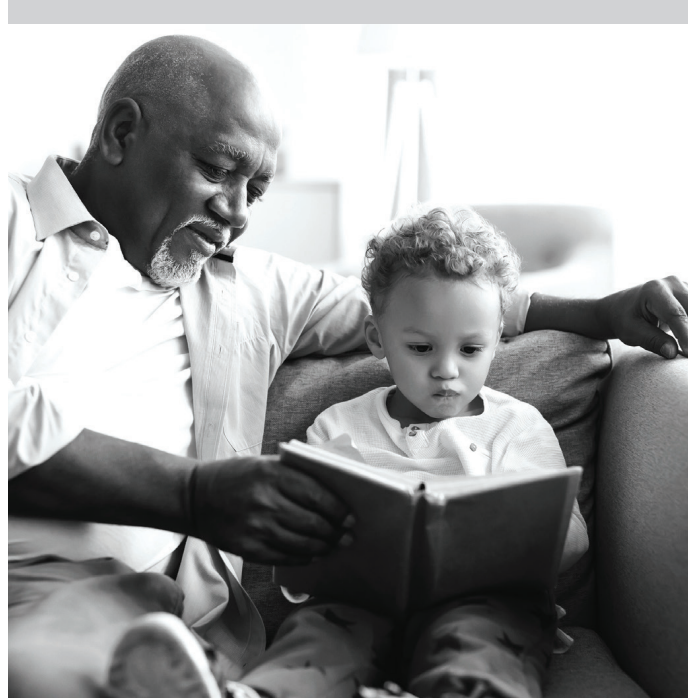
<Mail ID>  
<First Name> <MI> <Last Name>  
<Street Address 1>  
<Street Address 2>  
<City, State Zip>



Blue Shield of California Promise Health Plan  
PO Box 4317  
Woodland Hills, CA 91365-4317

# 4 прививки, которые могут понадобиться вашей семье

Осень — это и начало учебного года, и лучшее время для вакцинации (или прививок), позволяющей поддерживать здоровье всей семьи в этом сезоне. Ниже приводится список важных прививок для вашей семьи и сроки их проведения.



| Прививка                                      | Действие                                             | Преимущества                                                                                         | Кому необходимо                                                                                                                                                                                                                                                                                | Срок проведения                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Грипп</b>                                  | Защищает от основных вирусов гриппа в этом сезоне.   | Может предотвратить заболевание. В случае заражения гриппом, болезнь протекает в более легкой форме. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Любое лицо старше 6 месяцев.</li> <li>Лицам старше 65 лет требуется более высокая доза.</li> <li>Для лиц в возрасте от 2 до 49 лет также доступен назальный спрей.</li> </ul>                                                                           | К концу октября.                                                                                                          |
| <b>Обновленная бустерная доза от COVID-19</b> | Защищает от новейших штаммов COVID-19.               | Предотвращает тяжелое течение болезни и госпитализацию.                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Лица в возрасте 65 лет и старше.</li> <li>Взрослые и дети с хроническими заболеваниями, такими как диабет и астма.</li> </ul>                                                                                                                           | С прививкой от гриппа. Одновременное введение обеих прививок абсолютно безопасно.                                         |
| <b>RSV</b>                                    | Защищает от распространенного респираторного вируса. | Предотвращает госпитализацию младенцев и пожилых людей.                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Беременные женщины на сроке от 32 до 36 недель.</li> <li>Малыши младше 8 месяцев, чьи матери не сделали прививку.</li> <li>Взрослые в возрасте от 50 до 74 лет, входящие в группу высокого риска, и все взрослые в возрасте 75 лет и старше.</li> </ul> | В сезон RSV (с октября по март).                                                                                          |
| <b>Корь (MMR)</b>                             | Защищает от кори, паротита и краснухи.               | Предотвращает необходимость обращения детей в больницу.                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>1-я доза для детей в возрасте от 12 до 15 месяцев.</li> <li>2-я доза для детей в возрасте от 4 до 6 лет.</li> </ul>                                                                                                                                     | Проконсультируйтесь с врачом, если никогда не получали прививку или сомневаетесь. Возможно, вам также потребуется 2 дозы. |

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

# Недорогие праздничные блюда

Праздники уже не за горами. Это значит, что скоро все родные и близкие соберутся за столом, чтобы вкусно поесть и хорошо провести время.

Предлагаем несколько советов, как сделать праздничные блюда по-настоящему торжественными, не тратя при этом слишком много денег.

**Планируйте заранее.** Заблаговременное планирование меню позволяет сэкономить деньги. Загляните в морозильную камеру или кладовую, чтобы узнать, какие продукты у вас уже есть. Возможно, кое-что из уже имеющихся у вас продуктов подойдет для праздничного стола.

Затем составьте список того, что нужно купить. После этого воспользуйтесь купонами онлайн или скидками в продуктовом магазине на эти продукты.

**При выборе мясного блюда руководствуйтесь принципом универсальности.** Некоторые части туши могут быть дешевле. Например, целая индейка дешевле, чем грудка индейки. Кроме того, позже вы сможете приготовить из остатков еще одно блюдо. Или же замените говядину на постную свиную корейку.

**Распределите с гостями ответственность за приготовление блюд.** Попросите гостей принести свои любимые гарниры или десерты, а вы приготовьте основное блюдо и даже закуски. Таким образом, все сэкономят время и деньги.

**Подавайте меньше еды.** Возможно, в этом году следует отказаться от лишнего. Вместо того, чтобы подавать несколько десертов, выберите одно особенное лакомство.



Или потратитесь на основное блюдо, но запланируйте меньше гарниров.

**Откажитесь от сладких напитков** и подавайте воду до и во время еды. Вода может быть газированной или негазированной. По сравнению с содовой, вода дешевле и полезнее для здоровья.

**Ознакомьтесь с общественными ресурсами.** При ограниченном бюджете можно сэкономить, воспользовавшись услугами банка продовольствия. Банки продовольствия предлагают широкий выбор продуктов для праздничных дней, в том числе свежие продукты. Ниже приведена информация по поиску ближайшего банка продовольствия. Вы также можете посетить сайт [calfresh.dss.ca.gov/food](http://calfresh.dss.ca.gov/food).

---

Источники: Министерство сельского хозяйства США; Университет Миннесоты, отделение дополнительного образования

## Услуги банка продовольствия

Чтобы ознакомиться со списком программ по предоставлению продуктов питания и/или найти ближайший пункт выдачи продуктов, посетите веб-сайт [sandiegofoodbank.org](http://sandiegofoodbank.org) или **позвоните по телефону (866) 350-FOOD (3663)**. Чтобы получить бесплатный список общественных ресурсов, включая помощь с продуктами питания и другими социальными услугами, посетите веб-сайт [211sandiego.org](http://211sandiego.org) или позвоните по номеру **211**.

---

# Преимущества услуг доул во время беременности

Беременность — это радостное событие. Но наряду с радостью могут возникнуть и некоторые трудности.

Например, вы знаете, что для развития ребенка важно питаться полезной пищей. Однако это может оказаться сложной задачей, если в местных магазинах представлен ограниченный выбор свежих продуктов.

В этом случае может помочь поддержка семьи и друзей. Но беременным женщинам также может понадобиться дополнительная забота и внимание. В этом случае на помощь приходят доулы.

Доулы — это специалисты по сопровождению родов, оказывающие разнообразную помощь на протяжении беременности, во время родов и после родов. Они не являются поставщиками медицинских услуг, но могут выступать в качестве защитников ваших интересов.

Использование услуг доулы может помочь родителям получить более положительный опыт во время беременности и родов. Приведем несколько преимуществ использования услуг доулы:

**Доула может сопровождать вас при обследованиях.** Во время приема у врача доула может вести для вас записи. При необходимости она также может помочь вам получить ответы на ваши вопросы.

**Доула расскажет вам об общественных ресурсах.** Ваша доула может помочь вам найти такие сервисы, как услуги банка продовольствия. Или пункты, где можно бесплатно или по низкой цене получить подгузники и детское питание.

**Доула поможет составить план родов.** План родов — это руководство для врачей и медсестер. Ваша доула может помочь вам записать ваши пожелания относительно родов, в том числе пожелания относительно обезболивающих препаратов.

**Доула поддержит вас во время родов.** Ваша доула может позаботиться об ознакомлении персонала больницы с вашим планом родов. Она также поможет вам справиться с болью.



**Доула даст советы по грудному вскармливанию.** Доула может помочь в начальный период грудного вскармливания. Она также может направить вас в программу материнства для получения поддержки и ухода.

**Доула поможет вам с ребенком.** Ваша доула может дать советы по уходу за новорожденным и предложить способы для более быстрого восстановления.

Чтобы запросить услуги доулы или получить дополнительную информацию, посетите веб-сайт [blueshieldca.com/doula/medi-cal](https://blueshieldca.com/doula/medi-cal) или позвоните по телефону (888) 802-4410 (линия ТТУ: 711) с 8 а.м. до 5 р.м. с понедельника по пятницу.

## Равенство в сфере здравоохранения

Равенство в сфере здравоохранения означает, что для каждого человека открыты равные и справедливые возможности по достижению наилучшего состояния здоровья. Отдел по обеспечению равенства в сфере здравоохранения Blue Shield Promise отвечает за устранение несправедливости и разногласий среди различных групп населения. Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт [blueshieldca.com/health-equity](https://blueshieldca.com/health-equity).

# Распространенные проблемы с грудным вскармливанием и их решение

Грудное вскармливание имеет много преимуществ. Это прекрасный способ сблизиться с вашим новорожденным. Кроме того, оно может защитить малышей и мам от некоторых заболеваний. Но начать грудное вскармливание не всегда легко. Если у вас возникли проблемы, проконсультируйтесь с врачом. И НИЧЕГО СТРАШНОГО, если вам придется кормить ребенка из бутылочки. Молочные смеси также являются отличным источником полезных веществ.

Если вы не можете позволить себе покупку смесей, возможно, вы соответствуете критериям для участия в программе дополнительного обеспечения продуктами питания женщин, младенцев и детей (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants, and Children, WIC). Позвоните **по номеру (800) 852-5770 (линия ТТУ: 711)** с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 5 р.м., чтобы узнать об этом подробнее.

Тем временем попробуйте воспользоваться следующими советами, которые помогут вам справиться с четырьмя проблемами грудного вскармливания.

| Проблема                                                                                                                                                                                                                              | Решение                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Не удается добиться «правильного» прикладывания к груди.</b><br>Новорожденным нужно полностью обхватить сосок. Возможно, для этого потребуется некоторое время.                                                                    | Пощекочите губы ребенка соском. Когда ребенок широко откроет рот, поднесите его к груди. Направьте сосок к небу ребенка. Как убедиться, что все правильно? Губы ребенка должны напоминать рот рыбы.    |
| <b>Болят соски.</b><br>Возможно, они слишком сухие или слишком влажные. Или ребенок неправильно прикладывается к груди.                                                                                                               | Носите бюстгальтер из натуральной ткани, например хлопка. Нанесите на соски оливковое масло или ланолин.                                                                                               |
| <b>Отсутствие уверенности в том, получает ли ребенок достаточно молока.</b><br>Иногда трудно понять, хватает ли ребенку молока. Ведь не существует способа определить, сколько молока на самом деле потребляет новорожденный ребенок. | Обратите внимание на следующие признаки: ребенок выглядит радостным между кормлениями; у него не менее шести мокрых подгузников в день; вы слышите или видите, как ребенок глотает во время кормления. |
| <b>Чрезмерная усталость.</b><br>Кормить и ухаживать за маленьким ребенком — это тяжелая и утомительная работа.                                                                                                                        | Попросите друзей и родственников помочь вам с домашними делами или уходом за ребенком. Пейте много воды. Не забывайте есть и перекусывать. И обязательно отдыхайте.                                    |

## Нужна помощь в вопросах грудного вскармливания?

Обратитесь в нашу программу материнства, чтобы получить бесплатный молокоотсос и (или) помощь. Посетите веб-сайт [blueshieldca.com/maternity-program](https://blueshieldca.com/maternity-program) или позвоните по номеру **(888) 802-4410 (линия ТТУ: 711)** с 8 а.м. до 5 р.м. с понедельника по пятницу.

# 6 способов быстро снять стресс



Чувствуете себя подавленно? Вы не одиноки. В прошлом году 43% взрослого населения США отметили, что чувствуют себя более тревожно, чем в предыдущем году.

Стресс может негативно влиять на здоровье. Но есть способы помочь себе. Во-первых, воспользуйтесь Wellvolution® — цифровой платформой, предлагающей программу по снижению стресса, которая предоставляется бесплатно в рамках вашего плана. (Посетите веб-сайт [wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal) для получения дополнительной информации.) Далее воспользуйтесь следующими способами снижения уровня стресса.

## 1 Глубокое дыхание

Положите одну руку на живот. Вдыхайте по мере того, как живот поднимается. Задержите дыхание на три счета. Выдохните. Затем задержите дыхание еще на три счета. Выполняйте это упражнение в течение одной минуты.

## 2 Расслабление мышц

Стресс вызывает напряжение мышц. Чтобы расслабиться, опустите плечи и позвольте

рукам свисать вниз. Затем расслабьте кисти и пальцы. Упритесь ногами в пол.

## 3 Говорите себе что-нибудь позитивное

Успокойте свои тревоги, повторяя успокаивающие слова. Найдите тихое место и закройте глаза. Скажите: «Я в порядке» или «Я справлюсь с этим».

## 4 Включите успокаивающую музыку

Прослушивание любимой музыки помогает расслабиться. Главное — внимательно ее слушать.

## 5 Посмотрите забавное видео

Смех поднимает уровень гормонов хорошего настроения в мозге и снижает уровень гормонов стресса.

## 6 Считайте в обратном порядке

Считайте от 10 до 1. Беспокоиться трудно, когда ум занят решением задачи. Для большего эффекта глубоко дышите во время счета.

Если стресс влияет на ваше психическое здоровье, звоните по номеру **(855) 321-2211 (линия ТТУ: 711)** с 8 а.м. до 6 р.м. с понедельника по пятницу. Или посетите веб-сайт [blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal](https://www.blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal).

Источники: Harvard Health; Mayo Clinic

## Мы всегда готовы помочь вам

Сотрудники нашего отдела обслуживания клиентов ответят на ваши вопросы и помогут вам получить медицинскую помощь и ресурсы. Мы окажем вам помощь по следующим вопросам:

- Организация поездки на прием к врачу.
- Получение предварительного разрешения на лечение.
- Определение вашего права на участие в планах Medicare и Medi-Cal одновременно.
- Поиск врача, запись на прием и многое другое.

Обращайтесь в отдел обслуживания клиентов по телефону **(855) 699-5557 (линия ТТУ: 711)** с 8 а.м. до 6 р.м. с понедельника по пятницу.

# Консультация врача

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

**В.** У меня только что диагностировали диабет 2 типа. Что мне следует делать?

**О.** При диабете 2 типа уровень сахара в крови слишком высок. Высокий уровень сахара в крови может нанести вред организму, в том числе глазам, особенно если его не лечить.

Это может пугать. Но сейчас лечить диабет стало проще. Главное — сотрудничать с врачом, который может порекомендовать следующие меры:

**Пересмотрите свой график приема пищи.** Чтобы контролировать уровень сахара в крови, необходимо принимать пищу каждые четыре часа. Это позволяет равномерно распределить количество потребляемых в течение дня калорий. Поэтому проанализируйте свой режим питания и внесите в него необходимые изменения.

**Заручитесь поддержкой семьи.** Поддержка семьи очень помогает. Вместе читайте этикетки. Узнайте, от каких продуктов следует отказаться (например, от сладких хлопьев).

**Берегите свое здоровье.** Вам необходимо регулярно посещать врача, проходить обследования зрения и сдавать анализ на гемоглобин A1c, чтобы убедиться, что уровень сахара в крови не наносит вреда здоровью. Ваш врач поможет вам составить график этих обследований. Диабет может повлиять и на то, с какой частотой вы болеете. Поэтому не забывайте делать прививки.

**Вероятно, вам придется принимать лекарства.** Существуют пероральные препараты и инъекционные препараты для



поддержания стабильного уровня сахара в крови. Ваш врач совместно с вами выберет подходящий вариант.

Поначалу это может показаться сложной задачей. Но вскоре у вас будет индивидуальный план лечения. И вы сможете продолжать заниматься любимыми делами.

## Продление покрытия Medi-Cal

Ваше страховое покрытие по программе Medi-Cal будет автоматически продлеваться ежегодно, если ваши данные могут быть подтверждены в электронном виде. Если этой информации будет недостаточно, вы получите пакет документов для продления по почте. Если ваша контактная информация изменилась, позвоните по телефону **(855) 636-5251 (линия ТТУ: 711)** с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м., кроме праздничных дней.

## Программы медико-санитарного просвещения

Посещайте бесплатные занятия, которые помогут вам наладить здоровое питание, стать более активными и сделать 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 (линия ТТУ: 711)** с 8 а.м. до 6 р.м. с понедельника по пятницу. Или перейдите по адресу: [blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://blueshieldca.com/healtheducationlibrary).

# Вам нужны услуги устного переводчика?

Мы предлагаем нашим участникам бесплатные услуги устного перевода, в том числе с/на американский язык жестов, по телефону и с личным присутствием переводчика. Услуги устного перевода по телефону доступны круглосуточно и без выходных. Чтобы обеспечить личное присутствие устного переводчика во время вашего приема у врача, позвоните в наш отдел обслуживания клиентов как минимум за пять дней, чтобы запланировать услуги устного переводчика. Не полагайтесь на то, что ваш поставщик медицинских услуг планирует услуги устного переводчика для вас. С его помощью вы сможете свободно общаться с любым поставщиком услуг, который не говорит на вашем языке. 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.



Обращайтесь в отдел обслуживания клиентов по телефону **(855) 699-5557 (линия ТТУ: 711)** с 8 а.м. до 6 р.м. с понедельника по пятницу по следующим вопросам:

- **Бронирование услуг устного переводчика.** Запросы на услуги устного переводчика принимаются в течение текущего месяца (в любое время в течение месяца). Для приемов, запланированных на другие месяцы, необходимо повторно позвонить в течение соответствующего месяца, чтобы подать запрос.
- Чтобы общаться через вашего **уполномоченного представителя и (или) получать сообщения** в альтернативном формате, например, набранные крупным шрифтом или шрифтом Брайля.
- Чтобы **подать претензию** на качество предоставленных нами услуг языковой поддержки.

## Каталог общественных ресурсов

Мы предлагаем участникам список общественных ресурсов и учреждений. В нем содержится информация об учреждениях, которые могут помочь вам с такими проблемами, как домашнее насилие и уход за пожилыми людьми. Если вам нужен экземпляр такого списка, позвоните в отдел обслуживания клиентов по номеру **(855) 699-5557 (линия ТТУ: 711)** с 8 а.м. до 6 р.м. с понедельника по пятницу.

Wellvolution является зарегистрированным товарным знаком Blue Shield of California. 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.

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 (линия ТТУ: 711)** с 8 а.м. до 6 р.м. с понедельника по пятницу. Звонок бесплатный.

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