



Promise Health Plan

# Поговорим о здоровье

Весна 2024 г.

A54761MDC-LA-RU\_0324

Medi\_24\_104\_LA-RU\_1A021524

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

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

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

# Недорогие здоровые и вкусные блюда



Обеспечение семьи полноценным питанием не требует больших затрат. Запаситесь такими полезными продуктами, как консервированная фасоль, цельные злаки, например коричневый рис, и разнообразные консервированные и замороженные овощи. Используйте продукты с низким содержанием соли или натрия.

Кроме того, покупайте свежие фрукты и овощи, а также молочные продукты, такие как сыр с низким содержанием жира и йогурт без добавок.

Предлагаем несколько идей для быстрого приготовления здоровой пищи.

## Тостады с фасолью и сыром

Смешайте в миске консервированную фасоль (красную или черную), консервированные помидоры и тертый сыр с низким содержанием жира. Добавьте свежую кинзу. Положите кукурузные тортильи на противень и выложите на каждую немного смеси. Запекайте в духовке, пока сыр не расплавится. Сверху полейте сальсой и йогуртом без добавок.

**Почему это полезно?** Фасоль — продукт, богатый клетчаткой и белком. Помидоры богаты витамином С.

## Запеченный картофель с гарниром

Запеките картофель в духовке. Подавайте с приготовленной на пару брокколи и нежирным сыром чеддер или с черной фасолью, сальсой и авокадо.

**Почему это полезно?** Картофель — отличный источник калия, витамина С и клетчатки (употребляйте его со шкуркой). С помощью гарниров запеченный картофель превращается в полноценное блюдо.

## Фаршированный омлет на ужин

Приготовьте большой омлет. Нафаршируйте его различными вареными овощами, например перцем, кабачками, брокколи, шпинатом и помидорами. Посыпьте нежирным сыром чеддер или моцарелла.

**Почему это полезно?** Яйца — превосходный источник белка. Овощи богаты витаминами и клетчаткой, при этом малокалорийны.

## Блюдо из злаков

Приготовьте коричневый рис или другую цельнозерновую крупу, например киноа. Подавайте в тарелке с запеченными кабачками, баклажанами, грибами или перцем. Дополните шпинатом или листовой капустой, а также нутом или консервированным тунцом. Приправьте оливковым маслом, травами и уксусом.

**Почему это полезно?** В состав этого богатого клетчаткой блюда входят белок, цельные злаки и овощи. Оливковое масло — полезный для сердца жир.

## Услуги банка продовольствия



Общественные центры L.A. Care и Blue Shield Promise еженедельно или ежемесячно бесплатно раздают продуктовые наборы. Чтобы узнать об их местонахождении, отсканируйте этот код или посетите веб-сайт [communityresourcecenterla.org](https://communityresourcecenterla.org).



---

# Как разговаривать с подростком о психическом здоровье

Благополучие многих подростков сегодня вызывает обеспокоенность. 42 % американских старшеклассников говорят, что регулярно испытывают чувство грусти или безнадежности, а 29 % считают, что их психическое здоровье оставляет желать лучшего.

Что скрывается за этими тревожными цифрами? Современные подростки сталкиваются со множеством проблем, из-за которых они могут испытывать тревогу или упадок сил. Это и давление школы, и социальные сети, и частичная занятость, и влияние сверстников, и многое другое.

Очень важно поддерживать общение с вашим подростком. «Тяжело переоценить то, насколько важно для молодых людей, испытывающих трудности, чувствовать, что их замечают, понимают и что они кому-то небезразличны», — отмечает David Bond, директор по охране психического здоровья плана Blue Shield of California.

## **Сигналы о необходимости помощи вашему ребенку**

Как правило, подростки, страдающие депрессией или тревожностью, демонстрируют следующие признаки:

- изменения в режиме сна, весе или пищевых привычках;
- постоянное чувство безнадежности или грусти;
- потеря интереса к привычным занятиям, таким как спорт или общение с друзьями;
- отстранение от общения с друзьями и семьей;
- проблемы с концентрацией или вниманием;

- ощущение сильного беспокойства или страха, от которых невозможно избавиться;
- огрызания без причины.

Проявление только одного из этих признаков может ничего не значить. Но если это становится закономерностью или вам кажется, что что-то не так, самое время поговорить.

#### **Что сказать и сделать?**

Расскажите подростку о своих наблюдениях. Затем выслушайте его. Так ваш ребенок почувствует, что его понимают. Позвольте ему понять, что он не одинок и что ему может стать лучше.

Обратитесь за помощью к поставщику услуг для вашего ребенка. Педиатры постоянно сталкиваются с проблемами психического здоровья. Вы также можете позвонить в нашу службу охраны психического здоровья, чтобы найти подходящую для вашего подростка помощь: **(855) 765-9701 (линия ТТУ: 711)**, с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу.

---

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

## **988: линия доверия для предотвращения кризисов и самоубийств**

Мысли о самоубийстве посещают вас или близких вам людей? Позвоните по номеру **988** или напишите текстовое или чат-сообщение на этот же номер, чтобы воспользоваться национальной линией доверия для предотвращения кризисов и самоубийств. Помощь доступна круглосуточно и без выходных.

# Новейшие данные о затяжном COVID



Прошло несколько месяцев с тех пор, как вы заболели COVID-19, а вы все еще испытываете сильную усталость или много кашляете? Возможно, у вас затяжной COVID.

У большинства людей инфекция COVID-19 проходит в течение нескольких дней или недель. Но у некоторых симптомы сохраняются дольше. Далее приведены ответы на четыре вопроса об этом заболевании.

## 1. В чем отличие затяжного COVID?

У людей с затяжным COVID сохраняется хотя бы один симптом через месяц после первоначального заражения или же у них появляются новые симптомы. Это касается даже тех, у кого была легкая форма заболевания. Симптомы могут сохраняться в течение нескольких месяцев или даже лет.

Ученым неизвестно, почему у некоторых людей развивается затяжной COVID. Известно лишь то, что затяжной COVID может затронуть практически все части тела — от мозга до ступней.

## 2. Каковы симптомы затяжного COVID?

Поскольку болезнь может поражать все тело, существует длинный список симптомов. У многих людей проявляются только некоторые из них. В числе распространенных симптомов: чувство усталости или изнеможения, одышка, туман в голове, потеря обоняния или вкуса, учащенное сердцебиение и непроходящий кашель.

---

Источники: Национальный институт здоровья; Центры по контролю и профилактике заболеваний; Клиника Mayo

### 3. Кто больше всего подвержен риску заражения?

Затяжной COVID может возникнуть у любого человека, однако некоторые группы населения подвержены более высокому риску. Например:

- люди, попавшие в больницу или перенесшие тяжелую форму COVID-19;
- люди с хроническими заболеваниями, такими как астма или диабет;
- люди, которые не были вакцинированы от COVID-19;
- люди, которые более одного раза заразились COVID-19;
- уроженцы испаноязычных стран или латиноамериканцы.

### 4. Возможно ли предотвратить затяжной COVID?

Лучший способ предотвращения — своевременно получать вакцины и ревакцинации против COVID-19. Это позволит избежать повторного заражения (или заражения вообще). Если вы относитесь к группе повышенного риска, примите дополнительные меры: носите маску и регулярно мойте руки.

Если вы подозреваете, что у вас затяжной COVID, поговорите со своим врачом. Единого метода лечения этого заболевания пока не существует, но ваш врач может составить план устранения конкретных симптомов.

## Получите GED бесплатно



Участники плана Blue Shield Promise имеют доступ к специальной программе GEDWorks™, позволяющей получить диплом эквивалента средней школы. Узнайте больше на сайте [blueshieldca.com/GEDworks](https://blueshieldca.com/GEDworks).



# Задайте вопрос врачу Dr. Nuovo

## Нервничаете перед посещением врача?

Советы специалиста Jennifer Nuovo, M.D., главного санитарного врача плана Blue Shield of California Promise Health Plan

**В** Я не люблю ходить к врачу. Создается впечатление, что меня не слушают и мне ничего не объясняют внятно. Что мне делать?

**О** Существует множество причин, по которым посещение врача может быть некомфортным. В некоторых случаях это языковой или культурный барьер. Также это может быть ощущение нехватки времени. Врачи должны многое успеть за время приема, и это может не совпадать с тем, что вы хотите обсудить.

Чтобы максимально эффективно использовать отведенное вам время, придите подготовленными. Ниже приведены рекомендации по подготовке к приему.

### **Заранее подготовьте вопросы.**

Наверняка, вам будет сложно вспомнить, что именно вы хотели сказать, когда вы будете находиться на смотровом столе. Поэтому запишите пять пунктов, которые следует обязательно обсудить. Если это новая проблема со здоровьем, подумайте, когда начались симптомы, как часто вы их ощущаете и есть ли изменения в лучшую или худшую сторону.



### **Возьмите с собой свои лекарства.**

Принесите все лекарства, которые вы принимаете, даже если вы принимаете их лишь изредка. Возьмите также принимаемые вами витамины и добавки. Также можно записать список принимаемых лекарств или сфотографировать их на смартфон.

**Говорите открыто.** Лучше быть честным со своим врачом, даже если у вас вызывающий смущение симптом. Кроме того, не стесняйтесь попросить врача перефразировать объяснение, если первоначальное объяснение вам непонятно или врач использует медицинские термины.

**Придите в сопровождении поддерживающего лица.** Запланируйте присутствие устного переводчика на приеме. Вы также можете взять с собой близкого человека, чтобы он задавал вопросы и в случае необходимости учился ухаживать за вами. Если же вам необходима помощь в поиске нового поставщика услуг, позвоните в отдел обслуживания клиентов по телефону **(800) 605-2556 (линия ТТУ: 711)**, с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу.

**Попросите назначить повторный прием.** Если не было времени обсудить все темы, по окончании приема скажите об этом врачу или медсестре. Тогда вы сможете решить, что делать дальше.

## **Материалы по медико-санитарному просвещению**



Вы можете получать уведомления о льготах и медицинские брошюры на предпочитаемом вами языке или в альтернативных форматах. Звоните в отдел обслуживания клиентов по номеру **(800) 605-2556 (линия ТТУ: 711)**, с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу. Вы также можете получить доступ к нашей новой библиотеке по вопросам здоровья, отсканировав этот код при помощи смартфона или посетив сайт [blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://blueshieldca.com/healtheducationlibrary).



---

## Если у вас высокое артериальное давление, будете ли вы знать об этом?

Вы можете не думать о необходимости измерить артериальное давление до тех пор, пока врач не проверит его. Тем не менее, почти половина взрослого населения Соединенных Штатов страдает от повышенного артериального давления — состояния, также известного как гипертензия. И только у каждого четвертого из числа этих людей оно находится под контролем.

Высокое артериальное давление обычно не сопровождается какими-либо симптомами или признаками. Однако оно может негативно сказаться на многих органах, в том числе сердце, мозге, глазах и почках. Оно также повышает риск сердечного приступа и инсульта.

Есть и хорошие новости. Высокое артериальное давление поддается лечению. Поэтому очень важно вовремя выявить проблему.

### **Ваш врач может сказать вам, высокое ли у вас артериальное давление.**

Артериальное давление — не что иное, как сила, с которой кровь давит на стенки артерий. Нормальный показатель артериального давления — менее 120/80. Если ваши показатели превышают это значение, значит, у вас повышенное или высокое артериальное давление.

**Некоторые люди более склонны к развитию высокого артериального давления.** Определенные факторы могут повысить вероятность развития высокого артериального давления. На некоторые из них никак нельзя повлиять, в том числе на указанные ниже.

- **Ваш возраст.** Вероятность повышения артериального давления с возрастом увеличивается.
- **Ваш пол.** До 65 лет повышенное артериальное давление наблюдается чаще у мужчин, чем у женщин.
- **Ваш семейный анамнез.** Если у кого-то из ваших родителей, братьев или сестер повышенное артериальное давление, оно может быть и у вас.
- **Ваша раса или этническая принадлежность.** У афроамериканцев и испаноязычного совершеннолетнего населения повышенное артериальное давление встречается чаще, чем у белых или американцев азиатского происхождения.

**Здоровые привычки могут принести пользу.** Изменения в образе жизни помогут поддерживать ваши показатели в здоровом диапазоне. Некоторые наиболее полезные из них представлены ниже.

- **Больше двигайтесь.** Регулярно занимайтесь физической активностью, например, совершайте ежедневные прогулки.
- **Поддерживайте нормальный вес.** Избыточный вес и тучность повышают вероятность высокого артериального давления.
- **Сократите потребление соленой пищи.** А также не пейте слишком много алкоголя.
- **Если вы курите, откажитесь от курения.** Курение вредит вашим легким и влияет на артериальное давление.

### **Проверяйте свое артериальное давление не реже одного раза в год.**

Ваш врач измерит его во время ежегодного медосмотра. Если оно повышенное или высокое, врач посоветует вам, какие полезные для здоровья изменения можно внести, например, увеличить физическую активность и начать правильно питаться.

Также могут помочь лекарственные препараты. Если врач прописал вам такие лекарства, обязательно принимайте их даже при хорошем самочувствии. Прием таких препаратов снизит ваши показатели и поможет предотвратить серьезные проблемы со здоровьем.

---

Источники: Центры по контролю и профилактике заболеваний; Американская ассоциация сердца; Национальный институт сердца, легких и крови

# МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ

Ваше здоровье для нас важнее всего. Мы знаем, что медицинское обслуживание может быть сопряжено со сложностями. Сотрудники нашего отдела обслуживания клиентов готовы ответить на ваши вопросы, выслушать и помочь решить ваши проблемы.

Мы можем сделать следующее:



Помочь вам получить разрешение



Организовать поездку на прием к врачу



Оказать помощь в случае получения вами счета



Ответить на вопрос о вашем плане



Помочь найти нового врача

Позвоните в отдел обслуживания клиентов по номеру **(800) 605-2556** (линия ТТУ: 711), с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу.

## Придерживайтесь здорового образа ЖИЗНИ

Wellvolution® — это цифровая платформа с программами, разработанными для поддержания здорового питания, снижения веса, отказа от курения и борьбы со стрессом. Кроме того, она доступна в рамках вашего плана без дополнительной платы. Чтобы узнать подробнее, отсканируйте этот код при помощи смартфона или посетите сайт [wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal).



## Продление покрытия Medi-Cal

Ежегодно ваше соответствие требованиям для получателей страхового покрытия по программе Medi-Cal пересматривается местным отделением здравоохранения вашего округа. Ваше покрытие будет автоматически продлено, если в окружном отделе здравоохранения сочтут достаточной информацию, полученную о вас из электронных источников. Если этой информации будет недостаточно, вы получите пакет продления по почте. Сообщите нам об изменениях ваших контактных данных — это необходимо для продления ваших льгот. Звоните по номеру **(855) 636-5251** (линия ТТУ: 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. Для этого позвоните в отдел обслуживания клиентов по номеру **(800) 605-2556 (линия ТТУ: 711)**, с 8 а.м. до 6 р.м., с понедельника по пятницу.

## Программы медико-санитарного просвещения

Мы предлагаем занятия, благодаря которым вы сможете наладить здоровое питание, стать более активными и лучше контролировать состояние своего здоровья. Присоединиться к нам можно бесплатно. Вы также можете поговорить с инструктором по медико-санитарному просвещению по телефону, чтобы получить индивидуальную помощь. Для получения более подробной информации звоните в отдел обслуживания клиентов по номеру **(800) 605-2556 (линия ТТУ: 711)** с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м. и просите перенаправить вас в отдел по медико-санитарному просвещению.



## 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, позвоните в отдел обслуживания клиентов по номеру **(800) 605-2556 (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.

План Blue Shield of California Promise Health Plan работает с планом L.A. Care Health Plan по договору об организации управляемого 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 (TTY: 711) с понедельника по пятницу с 8 а.м. до 6 р.м.. Звонок бесплатный.

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