

HEALTH *matters*

Актуальная информация о льготах, советы по поддержанию здоровья и полезные ресурсы для участников HPSM

Апрель 2022 г.



**2 ПРИВЕТСТВИЕ НОВОГО
ГЛАВНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО
ДИРЕКТОРА (СЕО) HPSM —
ПАТРИКА КАРРАНА
(PATRICK CURRAN)**

**3 HPSM ПРЕДЛАГАЕТ НОВЫЕ
УСЛУГИ ПРОГРАММЫ CALAIM**

**6 ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К
ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ
ДИАБЕТА (DPP) HPSM**

Также в этом номере

НОВОСТИ И ПРОГРАММЫ HPSM

- 2 Изменения в программе HomeAdvantage HPSM
- 3 Почитайте советы о здоровье на веб-сайте HPSM
- 4 Программа поддержки здоровья населения (PHM) HPSM

РЕСУРСЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

- 6 Воспользуйтесь услугами устного переводчика на следующем приеме
- 6 Записывайтесь в программу управления обслуживанием HPSM
- 7 Получите ответы на срочные вопросы о своем здоровье: круглосуточный доступ
- 7 Узнайте о своих льготах и о том, как ими воспользоваться
- 7 Материалы для участников HPSM публикуются на разных языках

ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19

- 8 Актуальные советы по обеспечению безопасности и сохранению здоровья при COVID-19

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 10 Не откладывайте: запишитесь на прием к своему основному поставщику медицинских услуг (PCP) сегодня!
- 10 Сохраните здоровые зубы во время и после беременности
- 11 Будьте в курсе благодаря профилактическим обследованиям для выявления рака
- 11 Физическая активность поможет вам сохранить здоровье!
- 12 Легкий доступ к медицинскому обслуживанию с планом CareAdvantage

ПРИВЕТСТВИЕ НОВОГО ГЛАВНОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО ДИРЕКТОРА (CEO) HPSM — ПАТРИКА КАРРАНА (PATRICK CURRAN)

Уважаемые участники HPSM! Для меня большая честь возглавить HPSM в качестве главного исполнительного директора. Я твердо верю в нашу миссию «Здоровье — для каждого», и хотел бы поделиться с вами некоторыми целями, к которым мы стремимся, чтобы и дальше реализовывать эту миссию.



- Продолжение тесного сотрудничества с Департаментом здравоохранения округа Сан-Матео.**
Прямо сейчас HPSM работает вместе с чиновниками округа над тем, чтобы обеспечить всем участникам доступ к вакцинам и тестам на COVID-19. В этом году мы также будем наращивать работу с округом, чтобы предоставить дополнительную поддержку нашим наиболее уязвимым участникам, таким как бездомные или те, кто часто попадает в больницу. Мы будем работать над тем, чтобы связать таких участников со службами, которые помогут им найти и поддерживать безопасную домашнюю обстановку, получать сытную пищу, и многое другое.
- Улучшение доступа к стоматологическим услугам** посредством новой программы HPSM Dental. Объединение в одном плане стоматологической и медицинской помощи, а также услуг в области охраны психического здоровья поможет нашим участникам улучшить общее состояние здоровья.
- Ориентация на потребности участников плана HPSM**, чтобы дать им возможность получать необходимую медицинскую помощь и услуги — благодаря медико-санитарному просвещению, контактам и партнерству с врачами и общественными организациями.

Я намерен работать в тесном контакте с моими коллегами из HPSM каждый день, чтобы сохранять верность этим целям. Желаю вам наилучшего здоровья!

Пат

ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОГРАММЕ HOMEADVANTAGE HPSM

С 2016 года HPSM предоставляет бесплатное медицинское обслуживание на дому участникам нашей программы CareAdvantage, отвечающим требованиям. Это помогает им поддерживать свое здоровье и избегать ненужной госпитализации. (Более подробная информация: www.hpsm.org/how-homeadvantage-helps). Недавно мы внесли некоторые изменения в программу:

Новый подрядчик Upward Health будет предоставлять услуги по программе HomeAdvantage всем, кто участвует в ней в настоящее время. Работники компании будут следовать текущим планам лечения и следить за тем, чтобы участники имели доступ к услугам и уровню обслуживания, которые лучше всего подходят для них.

По программе HomeAdvantage будут предоставляться три разных уровня обслуживания, которые будут подобраны для участников в соответствии с их потребностями в медицинском обслуживании.

HomeAdvantage

- Запланированные визиты поставщика медицинских услуг.
- Круглосуточная поддержка по телефону: участник может позвонить в любое время, когда у него появляются срочные потребности или вопросы, и поговорить с оператором.
- Срочные визиты на дом, когда участнику нужна медицинская помощь, а врач недоступен.

HomeAdvantage OnDemand

- Ежегодная проверка состояния здоровья на дому.
- Круглосуточная поддержка по телефону: участник может позвонить в любое время, когда у него появляются срочные потребности или вопросы, и поговорить с оператором.
- Срочные визиты на дом, когда участнику нужна медицинская помощь, а врач недоступен.

HomeAdvantage FocusCare

- Поддержка в течение 90 дней по выписке после госпитализации, поступления в отделение неотложной помощи или посещения больницы.
- Посещение на дому в течение трех дней после выписки, чтобы проверить, как осуществляется уход за участником, и изучить план лечения и лекарственных средств.
- Последующие контрольные посещения.

► Если вы являетесь участником программы HomeAdvantage или если у вас появились вопросы о программе или переходе к услугам Upward Health, позвоните в подразделение CareAdvantage Unit по номеру **1-866-880-0606** или **650-616-2174** (телетайп [TTY]: **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**). Наш центр обработки звонков работает с 8:00 до 20:00 без выходных.

НПСМ ПРЕДЛАГАЕТ НОВЫЕ УСЛУГИ ПРОГРАММЫ CALAIM

С 1 января 2022 г. действует программа **California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM)** Департамента здравоохранения (Department of Health Care Services, DHCS). Эта программа, распространяющаяся на весь штат, позволяет таким медицинским страховым планам, как НПСМ, покрывать новые виды обслуживания для особо нуждающихся участников программы Medi-Cal. Хотя некоторые виды обслуживания станут доступными не ранее следующего года, НПСМ теперь покрывает две новые услуги:

Льгота расширенного координирования медицинского обслуживания (Enhanced Case Management, ECM) поможет организовывать и предоставлять дополнительные услуги по координированию медицинского обслуживания участникам НПСМ, находящимся в группе наибольшего риска и имеющим право на льготы по программе Medi-Cal. Это бездомные, часто попадающие в больницу или находящиеся под угрозой помещения в психиатрическое лечебное учреждение люди. В рамках льготы ECM медицинский координатор работает вместе с участником и его врачами, чтобы убедиться в слаженном медицинском обслуживании. Таким образом, участник получает услуги, необходимые для поддержания здоровья.

Общественная поддержка охватывает немедицинские виды помощи, предназначенные для решения жизненных проблем, которые могут повлиять на здоровье человека. Это помогает уменьшить частоту госпитализаций и снизить риск помещения в психиатрическое лечебное учреждение. В настоящее время услуги общественной поддержки включают:



Помощь с поиском жилья.



Повышение безопасности жилья для предотвращения несчастных случаев.



Координирование ухода и услуги, необходимые на дому.



Финансовая помощь для заселения (депозит, требуемый при съеме жилья).



Помощь в адаптации к независимому проживанию после пребывания в медицинском учреждении.



Питание в соответствии с потребностями здоровья.

► Чтобы узнать больше о программе CalAIM, перейдите по ссылке www.dhcs.ca.gov/CalAIM/Pages/calaim.aspx или позвоните в отдел обслуживания участников НПСМ по номеру **650-616-2133**

ПОЧИТАЙТЕ СОВЕТЫ О ЗДОРОВЬЕ НА ВЕБ-САЙТЕ НПСМ

Мы в НПСМ верим в нашу миссию «Здоровье — для каждого». Чтобы помочь реализовать это стремление, мы обновили страницы «Советы о здоровье» на нашем веб-сайте, добавив новую информацию и изменив внешний вид. Каждая страница с советом о здоровье представляет собой простое в использовании руководство на определенную тему, содержащее ссылки на другие онлайн-ресурсы. Страницы с советами о здоровье охватывают множество тем, в том числе:



Хронические заболевания, такие как диабет, астма, рак груди и прочее.



Основы профилактики, например, важность медицинских осмотров и вакцин.



Рекомендации по здоровому образу жизни, затрагивающие физические упражнения, питание и контроль веса.



Информация, касающаяся детей, подростков, пожилых и беременности.

► Ознакомьтесь с нашими советами о здоровье по ссылке www.hpsm.org/health-tips

ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ (PHM) НПСМ

Программа PHM помогает участникам НПСМ поддерживать свое здоровье. В рамках PHM мы предлагаем несколько специальных программ поддержки. Посмотрите, как эти программы помогают участникам достичь целей в отношении своего здоровья.

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С АСТМОЙ

Эта программа предназначена для участников, которым поставлен диагноз астмы. Она помогает им избежать предотвратимых приступов. Сотрудники НПСМ по продвижению здорового образа жизни звонят участникам, чтобы:

- напомнить им о необходимости получить лекарства для лечения астмы по рецепту в аптеке;
- подчеркнуть важность применения ингаляторов для контроля астмы согласно назначениям врача, чтобы препятствовать появлению симптомов астмы;
- рекомендовать им без промедления звонить своему основному поставщику медицинских услуг (ПСР), если у них появляются вопросы о своем заболевании.



В программу включаются участники с астмой, которые не получили по выписанным им рецептам все или некоторые ингаляторы для контроля астмы. Чтобы отказаться от участия в программе или узнать о ней больше, позвоните по номеру **650-616-2165**. Более подробную информацию можно получить по ссылке www.hpsm.org/asthma.

НПСМ направляет участников детского возраста в программу визитов на дому округа San Mateo для больных астмой. Участники могут согласиться на участие в программе или отказаться от него, когда представители округа свяжутся с ними по этому вопросу в первый раз. Для получения дополнительной информации звоните в подразделение НПСМ по продвижению здорового образа жизни по номеру **650-616-2165**.



ПРОГРАММА BABY + ME

В программе могут участвовать все беременные и недавно родившие. Задача программы Baby + Me — способствовать получению своевременного медицинского обслуживания матерью и ребенком с самого начала беременности до родов и далее. В рамках программы сотрудники НПСМ по продвижению здорового образа жизни предлагают информацию по местным ресурсам, которыми могут воспользоваться беременные, недавно родившие мамы и их семьи. Также участники смогут получить подарочные карты Target GiftCards™ на сумму до \$100 за посещение двух приемов у врача!

- Посетите своего врача в первые 12 недель беременности и получите подарочную карту Target GiftCard™ на \$50.
- Посетите своего врача между 1-й и 12-й неделями после родов и получите подарочную карту Target GiftCard™ на \$50.

Участники, соответствующие требованиям, могут записаться в программу Baby + Me на веб-странице www.hpsm.org/baby-and-me. Или можно позвонить в подразделение НПСМ по продвижению здорового образа жизни по номеру **650-616-2165**, чтобы записаться в программу или отказаться от участия.

*Bullseye Design, Target и Target GiftCards являются зарегистрированными товарными знаками компании Target Brands, Inc. На подарочные карты GiftCards распространяются конкретные условия. Компания Target не участвует в данном предложении в качестве партнера или спонсора. Чтобы проверить свой баланс на карте Target GiftCard, перейдите по ссылке www.target.com/giftcards или позвоните по номеру **1-800-544-2943**. Для получения информации вам потребуется предъявить номер карты Target GiftCard и ваш номер доступа.*

ПЕРЕХОД НА ДРУГОЙ УРОВЕНЬ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Это программа помощи для участников, которых выписывают домой из больницы. После того как участник вернется домой, помощник по переходу на другой уровень медицинского обслуживания поможет ему следовать плану лечения и ухода, чтобы избежать повторного попадания в больницу:

- работая с медицинским координатором HPSM и социальным работником для реализации плана медицинского обслуживания;
- помогая участнику получать медицинскую помощь у основного поставщика медицинских услуг (PCP);
- рассказывая членам семьи участника о том, какой уход может ему потребоваться.

Помощник по переходу на другой уровень медицинского обслуживания посетит участников, соответствующих требованиям, когда они находятся в больнице, или позвонит им домой после выписки, чтобы узнать, хотят ли они принять участие в программе. В этот момент участники смогут записаться в программу или отказаться от участия.



КООРДИНИРОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ В СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ

Программа координирования медицинских услуг в сложных случаях предназначена для участников с несколькими хроническими заболеваниями и ограниченными физическими возможностями (такими как нарушение зрения и ограничение подвижности). Цель программы состоит в том, чтобы помочь участникам:

- получать необходимую медицинскую помощь;
- добиваться своих целей в отношении здоровья;
- получать эмоциональную и социальную поддержку.

Также она облегчает доступ участников к программам плана, общественным ресурсам и поставщикам медицинских услуг. Это помогает участникам добиваться своих целей в отношении здоровья. Медицинский координатор работает вместе с участником, его уполномоченными представителями и основным поставщиком медицинских услуг, чтобы:

- выявить и определить наиболее важные проблемы, цели и необходимые действия;
- обнаружить препятствия и разработать план медицинского обслуживания, ориентированный на решения;
- предоставить участнику информацию о полезных ресурсах;
- помочь ему справляться со сложными медицинскими проблемами или критическими ситуациями;
- разработать план последующих действий и установить сроки.

Медицинский координатор позвонит участникам, имеющим право на зачисление в программу, чтобы узнать, хотят ли они принять участие. В этот момент участники смогут записаться в программу или отказаться от участия. Чтобы узнать больше, перейдите по ссылке www.hpsm.org/cc или позвоните по номеру **650-616-2060**.

РЕСУРСЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ УСЛУГАМИ УСТНОГО ПЕРЕВОДЧИКА НА СЛЕДУЮЩЕМ ПРИЕМЕ

Участникам HPSM предлагаются бесплатные услуги устного переводчика по телефону или видеосвязи при посещении медицинских работников. Записываясь на прием к своему поставщику медицинских услуг, сообщите, что вам понадобится переводчик во время приема. Если потребность в переводчике появится у вас позже, ваш поставщик медицинских услуг может заказать услуги переводчика по требованию.

Личное посещение врача: ваш поставщик медицинских услуг подключится к службе устного перевода по телефону или видеосвязи в начале приема.

Консультация по телефону: ваш поставщик медицинских услуг подключится к службе устного перевода по телефону в начале приема. Предварительно убедитесь, что у вас есть возможность воспользоваться телефоном.

Консультация по видеосвязи: ваш поставщик медицинских услуг отправит вам ссылку для консультации по видеосвязи. Предварительно убедитесь, что у вас есть возможность воспользоваться смартфоном, планшетом или компьютером:

- с работающими камерой и микрофоном;
- с подключением к сети Wi-Fi или мобильному интернету;
- с веб-браузером Chrome, Firefox или Safari;
- с доступом к электронной почте или службе текстовых сообщений для получения безопасной ссылки, по которой вы сможете подключиться к видеозвонку.

HPSM предлагает услуги переводчиков с более чем 200 языками. Также во время личного посещения врача можно пригласить переводчика языка жестов. Ваш поставщик медицинских услуг должен забронировать эти услуги не позднее чем за пять дней до вашего визита.

- Подробнее об услугах устного перевода см. на веб-странице www.hpsm.org/member/language-services

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ПРОГРАММЕ ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА (DPP) HPSM

Станьте участником программы профилактики диабета, чтобы снизить риск развития у вас диабета 2 типа! Эта 12-месячная программа предоставляется бесплатно для соответствующих требованиям участников.

Участникам предлагается следующее:

- часовые занятия под руководством квалифицированных инструкторов по здоровому образу жизни;
- группа поддержки;
- план правильного питания, физических упражнений и снижения веса;
- раздаточные материалы с информацией, которая поможет вам достичь целей в отношении своего здоровья.

Чтобы присоединиться к программе, участники планов HPSM Medi-Cal и CareAdvantage должны быть:

- ✓ в возрасте 18 лет или старше;
- ✓ иметь избыточный вес (индекс массы тела ≥ 25 или ≥ 23 у лиц азиатского происхождения по самоидентификации);
- ✓ не быть беременными;
- ✓ не иметь диабета (1 или 2 типа);
- ✓ не иметь терминальной стадии почечной недостаточности;
- ✓ соответствовать одному из следующих критериев:
 - наличие преддиабета: ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP) может определить, есть ли у вас преддиабет;
 - наличие гестационного диабета во время последней беременности (только для участников программы Medi-Cal).

- Чтобы узнать больше об этой программе, принять участие или выйти из нее, звоните в подразделение медико-санитарного просвещения HPSM по номеру **650-616-2165**.

ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ В ПРОГРАММУ УПРАВЛЕНИЯ ОБСЛУЖИВАНИЕМ HPSM

Нужна помощь в достижении целей, связанных со здоровьем? Станьте участником программы управления обслуживанием HPSM. Эта бесплатная услуга поможет вам работать совместно со своим врачом и HPSM. Она позволит определить приоритеты и получить поддержку, чтобы помочь вам достичь целей в отношении своего здоровья.

КАК РАБОТАЕТ ПРОГРАММА УПРАВЛЕНИЯ ОБСЛУЖИВАНИЕМ HPSM

После вступления в программу управления обслуживанием за вами закрепят медицинского координатора HPSM. Он будет связываться с вами по телефону, чтобы:

- помочь решить проблемы, которые мешают вам достигать своих целей в отношении здоровья;
- рассказать вам, что делать при тех или иных заболеваниях и как позаботиться о себе;
- информировать о полезных ресурсах и программах, которые могут оказаться вам полезными;
- напоминать о необходимости придерживаться плана лечения и проходить необходимые обследования;
- поддерживать вас и ваших родных в случае сложных заболеваний или критических ситуаций.

Ваш медицинский координатор также будет получать информацию, предложения и советы у вашего врача. Вы и ваш врач можете принять или отклонить предложения вашего медицинского координатора.

К программе управления обслуживанием HPSM может присоединиться любой участник HPSM. Родственники и уполномоченные представители также могут направить в программу участников, находящихся на их попечении. Для получения более подробной информации звоните по номеру **650-616-2060** с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00. Пользователям телетайпа (TTY) следует звонить по номеру **1-800-735-2929** или набирать **7-1-1**.

ПОЛУЧИТЕ ОТВЕТЫ НА СРОЧНЫЕ ВОПРОСЫ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ: КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ДОСТУП

Участники HPSM могут позвонить на телефонную линию помощи медицинской сестры, чтобы задать срочные вопросы медицинского характера, когда их врач недоступен. Дипломированные медицинские сестры готовы ответить на вопросы о ваших симптомах. Они могут подсказать, требуется ли вам срочная медицинская помощь (то есть следует ли вам обратиться к врачу в течение ближайших 24 часов) или вы можете подождать несколько дней. Иногда медицинская сестра может посоветовать, как вам позаботиться о себе в домашних условиях, чтобы помочь вам справиться с имеющимся у вас заболеванием.



БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР
1-833-846-8773

- Телефонная линия помощи медицинской сестры предназначена для срочных вопросов о вашем здоровье. Если у вас есть вопросы о льготах, позвоните в отдел обслуживания участников или в подразделение CareAdvantage Unit (см. номера ниже).

УЗНАЙТЕ О СВОИХ ЛЬГОТАХ И О ТОМ, КАК ИМИ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Посетите веб-сайт www.hpsm.org, чтобы узнать о своих льготах и о том, как ими воспользоваться. О льготах рассказывается в вашем справочнике участника, и этот документ регулярно обновляется. Текущая версия находится в Интернете по адресу www.hpsm.org/member-handbooks. На веб-сайте HPSM и в справочнике участника представлена информация о следующем:



Льготы, услуги и лекарства:

- какие услуги и лекарства покрываются и не покрываются вашим медицинским страховым планом;
- доплаты (если требуются);
- как подать страховое требование в отношении покрываемой льготы (если требуется);
- ваши права и обязанности как участника HPSM.



Доступ к медицинскому обслуживанию:

- как получить необходимое медицинское обслуживание, днем или ночью, в том числе в неотложной ситуации или за пределами округа San Mateo;
- как найти медицинские услуги и лекарства;
- как получить информацию и услуги на предпочитаемом вами языке.



Поставщики медицинских услуг:

- как выбрать основного поставщика медицинских услуг (PCP);
- подробные сведения об обслуживании у поставщиков, входящих и не входящих в сеть плана;
- как найти информацию о поставщиках, входящих в сеть (в том числе об основных поставщиках медицинских услуг, специалистах, поставщиках услуг по охране психического здоровья и больницах).



Жалобы и апелляции:

- как подать апелляцию, если вам отказано в страховом покрытии услуги;
- подробные сведения о процессе рассмотрения апелляций в HPSM;
- подача жалоб;
- информация о предоставлении страхового покрытия новой технологии в качестве льготы.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ HPSM ПУБЛИКУЮТСЯ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ

Если вы говорите на языке, отличном от английского, то можете бесплатно получить материалы на своем языке. Вы можете получить эти материалы в другом формате — например, в виде текста, набранного крупным шрифтом или шрифтом Брайля, и/или в виде аудиозаписи. Также вы можете бесплатно воспользоваться услугами языковой поддержки по телефону. Более подробная информация представлена на веб-сайте www.hpsm.org/language-services.

Все материалы для участников доступны в Интернете по ссылке www.hpsm.org/member/resources.

Чтобы заказать печатные материалы для участников, напишите по электронному адресу customersupport@hpsm.org или позвоните в HPSM:

Участники Medi-Cal / HealthWorx HMO / ACE

Звоните в отдел обслуживания участников
Номер для местных звонков: **650-616-2133** или номер для бесплатных звонков: **1-800-750-4776**
Телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**
С понедельника по пятницу с 8:00 до 18:00

Участники CareAdvantage

Звоните в подразделение CareAdvantage Unit
Номер для местных звонков: **650-616-2174** или номер для бесплатных звонков: **1-866-880-0606**
Телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**
Без выходных, с 8:00 до 20:00.

ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19

АКТУАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ И СОХРАНЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ ПРИ COVID-19

COVID-19 по-прежнему представляет собой реальную угрозу, поскольку вакцинировано недостаточное количество людей и потому что продолжают появляться новые варианты. Поэтому очень важно ознакомиться с актуальными сведениями о том, как защитить себя и свою семью. Чтобы помочь вам в этом, ниже приводится краткое изложение нужной на данный момент информации.

ВАКЦИНАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ЛУЧШИМ СПОСОБОМ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ, СВОИХ БЛИЗКИХ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ COVID-19

Если вы еще не вакцинировались, сделайте это как можно скорее. Любое лицо в возрасте от пяти лет может пройти вакцинацию против COVID-19. Вакцинация детей важна, потому что она может помочь:

- защитить их от болезни;
- дать им возможность не пропускать школьные занятия;
- защитить членов семьи, в том числе младших братьев и сестер, которым не показана вакцинация.

- Чтобы узнать, как пройти вакцинацию или ревакцинацию против COVID-19, перейдите по ссылке www.hpsm.org/covid-19-vax. Подробнее о вакцине против COVID-19 для детей и подростков рассказывается на веб-сайте Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) по ссылке <https://tinyurl.com/3e57ra2e>.



Кроме вакцинации, вы можете применять следующие меры борьбы с COVID-19:

- носите маску в общественных помещениях;
- часто мойте руки;
- проходите тестирование при первых признаках болезни;
- оставайтесь дома, если заболите.



ВАРИАНТ ОМИКРОН

Должностные лица округа и штата внимательно следят за вариантом омикрон. Они продолжают получать новую информацию о его распространении. Они также изучают вопрос, способен ли этот вариант вызывать более тяжелое заболевание. Ожидается, что современные вакцины защитят от тяжелого течения заболевания, госпитализации и смерти в результате заражения вариантом омикрон. Однако даже полностью вакцинированные могут заболеть.* Ревакцинация (если вы имеете на нее право) обеспечивает наилучшую защиту от тяжелого течения COVID-19.

- Более подробное о варианте омикрон рассказывается на веб-сайте Департамента здравоохранения штата California по адресу <https://tinyurl.com/24mexpnn>.



Мы делаем все возможное, чтобы собирать самую актуальную информацию о COVID-19. Однако информация быстро меняется. Также посетите:

ИМЕЮ ЛИ Я ПРАВО НА РЕВАКЦИНАЦИЮ ПРОТИВ COVID-19?

Ревакцинация против COVID-19 рекомендована и доступна для лиц в возрасте от 12 лет. Она особенно важна для людей с повышенным риском тяжелого течения заболевания. Сверьтесь с таблицей, чтобы узнать, имеете ли вы право на ревакцинацию.

Если вы получили следующую вакцину против COVID-19:	Ревакцинируйтесь, если:
Пфайзер (Pfizer)	Вам 12 лет или более, и после второй дозы прошло пять месяцев
Модерна (Moderna)	Вам 18 лет или более, и после второй дозы прошло пять месяцев
Джонсон энд Джонсон (Johnson & Johnson)	Вам 18 лет или более, и после единственной дозы прошло два месяца



- Самую актуальную информацию о ревакцинации против COVID-19 от CDC можно получить по ссылке <https://tinyurl.com/z7ab72b8>.



ТЕСТИРОВАНИЕ НА COVID-19

Многие медицинские учреждения в округе San Mateo предлагают записаться на бесплатное тестирование на COVID-19. Эти тесты позволяют с точностью определить, имеется ли у вас COVID-19. Время, необходимое для получения результатов, может составлять от 15 минут до нескольких дней. Это зависит от типа теста.

- Чтобы узнать больше о тестировании и о том, когда вам его следует проходить, посетите веб-страницу www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html. Чтобы записаться на тестирование на COVID-19, перейдите по ссылке www.smcgov.org/landing-page/covid-testing.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КАРАНТИНУ И ИЗОЛЯЦИИ В СВЯЗИ С COVID-19

Если у вас имеется или возможен COVID-19, вам следует пребывать в карантине или изолироваться (держаться подальше от других), чтобы не заразить окружающих.

- Подробнее о рекомендациях CDC в отношении карантина и изоляции см. по ссылке <https://tinyurl.com/329ttm3p>.



- Веб-сайт CDC для получения дополнительной информации: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html
- Веб-сайт Отдела здравоохранения округа San Mateo для получения местной информации: www.smchealth.org/coronavirus

*В соответствии с рекомендациями CDC мы используем термин «полностью вакцинированы» в отношении тех, кто получил все рекомендуемые прививки против COVID-19.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ: ЗАПИШИТЕСЬ НА ПРИЕМ К СВОЕМУ ОСНОВНОМУ ПОСТАВЩИКУ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ (РСП) СЕГОДНЯ!

Регулярные посещения врача для оценки состояния здоровья помогают обнаружить проблемы на ранней стадии. На приеме для оценки состояния здоровья ваш РСП проведет медосмотр, расскажет, как сохранить здоровье, и прочее! Обязательно посещайте своего РСП не реже одного раза в год.

Ознакомьтесь с этими материалами, чтобы узнать, как получить максимум преимуществ от визитов для оценки состояния здоровья:

До визита:

- ✓ составьте список своих вопросов или проблем со здоровьем;
- ✓ запросите для себя переводчика, когда записываетесь на прием, если вам это необходимо;
- ✓ сообщите сотрудникам о ваших особых потребностях в доступности (например, если вам нужен пандус);
- ✓ спросите, возможно ли провести прием по телефону или видеосвязи.

Во время приема:

- ✓ если вы чего-то не понимаете, попросите своего основного поставщика медицинских услуг (РСП) объяснить подробнее;
- ✓ спросите, какие анализы, обследования или проверки здоровья могут быть вам рекомендованы (например, обследование на рак толстой и прямой кишки и рак груди);
- ✓ задавайте любые вопросы обо всех проблемах со здоровьем, которые у вас имеются;
- ✓ запишите все рекомендации вашего РСП, которые вам нужно выполнить после приема;
- ✓ попросите предоставить заключение по результатам приема.

► **Вы новый участник?** Сходите на первый прием в качестве нового пациента к своему основному поставщику медицинских услуг (РСП) в течение **двух месяцев** после зачисления в HPSM! Воспользуйтесь этим первым приемом, чтобы познакомиться со своим РСП и обсудить все накопившиеся вопросы о своем здоровье.

После приема у врача:

- ✓ при необходимости установите напоминания о повторных приемах;
- ✓ планируйте приемы для оценки состояния здоровья каждый год, даже если вы считаете, что здоровы;
- ✓ если у вас имеются вопросы о своем здоровье, не требующие неотложной медицинской помощи, звоните на круглосуточную телефонную линию помощи медицинской сестры HPSM по номеру **1-833-846-8773**;
- ✓ вы всегда можете поменять своего РСП на другого, с которым вы чувствуете себя более комфортно.

Что происходит во время приема для оценки состояния здоровья:

Во время приема для оценки состояния здоровья ваш основной поставщик медицинских услуг (РСП):

- ✓ измерит вам артериальное давление;
- ✓ при необходимости проведет медицинский осмотр;
- ✓ при необходимости предложит вам сделать прививку против гриппа и другие прививки;
- ✓ при необходимости направит вас на профилактические обследования;
- ✓ при необходимости направит вас на лабораторные анализы;
- ✓ обсудит любые имеющиеся у вас вопросы и жалобы о здоровье;
- ✓ даст совет о том, как поддержать свое здоровье (например, с помощью полезного для здоровья питания, физических упражнений, контроля веса, поддержания психического здоровья и отказа от использования табачных изделий);
- ✓ при необходимости направит вас к специалисту.

СОХРАНИТЕ ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Обратитесь к стоматологу до родов. Как и в остальных частях вашего тела, в период беременности во рту происходят изменения. Многие женщины не обращаются к стоматологу во время беременности. Основная причина состоит в том, что они не знают о безопасности стоматологической помощи. Есть много способов сохранить здоровье полости рта во время беременности, которые полностью безопасны и жизненно важны для вас и вашего ребенка.

Чтобы поддержать здоровье зубов и десен:

- проходите регулярные чистки зубов, рентгеновские и стоматологические осмотры;
- проходите все необходимые процедуры, такие как пломбирование зубов и установка коронок;
- выбирайте полезную для здоровья пищу.

Чтобы поддержать здоровье зубов и десен своего малыша:

- протирайте десны два раза в день мягкой чистой тканью после первого кормления и непосредственно перед сном;
- начните водить ребенка на плановые осмотры к детскому стоматологу, как только ему исполнится год.

Обращайтесь за плановой или срочной стоматологической помощью на любом сроке беременности!

- Для участников планов CareAdvantage и Medi-Cal: узнайте больше о новых льготах по программе HPSM Dental по ссылке www.hpsm.org/dental.
- Найдите стоматолога в сети HPSM Dental по ссылке HPSM www.hpsm.org/choose-a-dentist
- Если у вас есть вопросы, обращайтесь в HPSM:
 - для участников CareAdvantage — звоните в подразделение CareAdvantage Unit по номеру **650-616-2174**;
 - для участников Medi-Cal — звоните в отдел обслуживания участников по номеру **650-616-2133**.

БУДЬТЕ В КУРСЕ БЛАГОДАРЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ОБСЛЕДОВАНИЯМ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ РАКА

Доказано, что профилактические обследования для выявления рака предотвращают смерть от этого заболевания. Они могут выявить ранние признаки рака у здорового человека, у которого еще нет симптомов.

Обследование	Возраст	Рекомендации
Рак шейки матки Плановый мазок по Папаниколу (пап-тест) и тест на ВПЧ способствуют раннему выявлению рака шейки матки. Мазок по Папаниколу (пап-тест) — это профилактическое обследование, во время которого берут мазок из шейки матки и затем выполняют проверку клеток на аномальные изменения. Тест на ВПЧ проводят для выявления вируса папилломы человека, способного вызывать изменения клеток. Своевременное обнаружение изменений позволяет начать лечение на ранней стадии.	21–29 лет	Проходите обследование каждые три года.
	30–65 лет	Обсудите со своим РСП подходящие для вас варианты обследований: • Только мазок по Папаниколу: каждые три года до тех пор, пока вам не исполнится 65 лет. • Мазок по Папаниколу и тест на ВПЧ: каждые пять лет до тех пор, пока вам не исполнится 65 лет.
Рак груди Прохождение плановых маммографий груди поможет обнаружить рак груди на ранней стадии. Маммография — это профилактическое обследование для обнаружения изменений в молочной железе до того, как можно почувствовать уплотнение.	40–50 лет	Спросите у своего первичного поставщика медицинских услуг (РСП) о вашем риске развития рака груди и о том, когда вам следует сделать первую маммографию.
	50–75 лет	Проходите обследования один раз в год или раз в два года.
Рак толстой и прямой кишки Доказано, что профилактическое обследование на колоректальный рак позволяет предотвратить развитие рака толстой кишки. Для выявления ранних признаков колоректального рака используются различные виды обследований. Пациентам в возрасте от 45 до 75 лет рекомендуется обратиться к своему основному поставщику медицинских услуг (РСП), чтобы узнать, какое обследование им подходит. • Тесты FIT (иммунохимический анализ кала) и gFOBT (анализ кала на скрытую кровь) позволяют обнаружить кровь в стуле. • При помощи теста FIT-DNA выявляются ДНК-маркеры рака толстой кишки и кровь в стуле. • Сигмоидоскопия и колоноскопия — это медицинские процедуры, которые позволяют обнаружить полипы в толстой и прямой кишке.	45–50 лет	Пройдите свое первое обследование на выявление рака толстой и прямой кишки. Узнайте у своего РСП преимущества и риски каждого метода: • FIT и gFOBT: проходите обследование раз в год. • FIT-DNA: проходите обследование раз в три года. • Сигмоидоскопия: проходите обследование раз в 5 лет. • Колоноскопия: проходите обследование раз в 10 лет.
	50–75 лет	Продолжайте обследования до 75 лет.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОЖЕТ ВАМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ!

Физическая активность очень полезна. Она помогает:

Поддерживать нормальный вес и укреплять кости и мышцы.

Снижать риск диабета 2 типа, ишемической болезни сердца, инсульта и некоторых видов рака.

Улучшать настроение и уменьшать уровень стресса.

Улучшать качество сна и здоровье мозга.

Какой объем физической активности необходим? Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) для взрослых рекомендуют следующее:

- **Физическую активность умеренной интенсивности 150 минут в неделю (или 30 минут в день пять дней в неделю).** Умеренная интенсивность означает, что во время занятий вы в состоянии говорить, но не можете петь. Примерами могут быть быстрая ходьба и езда на велосипеде по ровной поверхности.
- **Занятия упражнениями на укрепление мышц два дня в неделю.** К ним относятся занятия с гантелями или на тренажерах либо тяжелая работа в саду (например, копание или перелопачивание земли).

С чего начать:

- всегда консультируйтесь со своим основным поставщиком медицинских услуг (РСП), прежде чем приступать к новому режиму тренировок;
- выделите в своем режиме дня и недели время на физическую активность;
- начинайте медленно и постепенно переходите к занятиям, требующим больших усилий;
- попробуйте для мотивации заниматься чем-нибудь вместе с друзьями или семьей;
- посетите веб-сайт Департамента парков и отдыха вашего города, чтобы ознакомиться с видами физических упражнений, предлагаемых для жителей по сниженным ценам.

Поставьте лайк и подпишитесь на HPSM в Facebook и Instagram!



facebook.com/healthplanofsanmateo



@healthplanofsanmateo

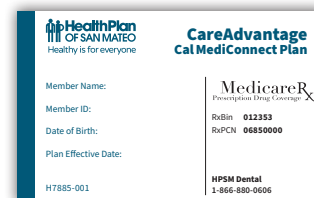
ЕСЛИ У ВАС ИМЕЕТСЯ СТРАХОВОЕ ПОКРЫТИЕ ПО ОБЕИМ ЧАСТЯМ ПРОГРАММЫ MEDICARE (PART A И PART B), ВЫ МОЖЕТЕ: облегчить себе доступ к медицинскому обслуживанию с планом **CareAdvantage**

упростить медицинское обслуживание, используя единую карточку и номер телефона для получения льгот по программам Medicare и Medi-Cal — а также стоматологических льгот!

У вас есть карточки этих программ?



Возможно, вы можете стать участником плана CareAdvantage с единой карточкой!



Станьте
участником
прямо
сейчас

Позвоните нашему консультанту CareAdvantage Medicare

по номеру **650-616-1500** (пользователям телетайпа [TTY] следует набирать **1-800-735-2929** или **7-1-1**).

Или посетите веб-сайт www.hpsm.org/careadvantage для получения дополнительной информации.