

СТРАНИЦА  
**4**

## ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ COVID-19: ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ



СТРАНИЦА  
**8**

## ПОЗВОНИТЕ СВОЕМУ PCP, ЧТОБЫ ЗАПИСАТЬСЯ НА ВИЗИТ ДЛЯ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ



СТРАНИЦА  
**9**

## НОВАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА (DPP)



### В ЭТОМ НОМЕРЕ

#### НОВОСТИ И ПРОГРАММЫ HPSM

Льготные поездки от HPSM.....	2
Скоро исполнится 65? Станьте участником плана CareAdvantage! .....	3
Примите участие в опросе CAHPS.....	3
Охрана психического здоровья с HPSM .....	3

#### АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19

Вакцинация против COVID-19: что необходимо знать .....	4
Новые рекомендации HPSM по организации праздников и самопомощи во время пандемии COVID-19 .....	5

#### РЕСУРСЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Публикации на разных языках и в разных форматах.....	6
Вопросы о запрошенной вами услуге? .....	7
УЗНАЙТЕ О СВОИХ ЛЬГОТАХ.....	7

#### ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Не откладывайте! Запишитесь на прием к своему основному поставщику медицинских услуг (PCP) сегодня! .....	8
Новая программа профилактики диабета (DPP).....	9
В округе San Mateo теперь работает служба текстовых сообщений 9-1-1 9	
Контроль астмы .....	10
Физическая активность поможет вам сохранить здоровье!.....	10
Профилактические обследования для выявления рака остаются актуальными во время пандемии COVID-19.....	11
Информация о COVID-19 на веб-сайте HPSM .....	12

*Оставайтесь дома.  
Оставайтесь сильными.  
Оставайтесь на связи!*

# НОВОСТИ И ПРОГРАММЫ НПСМ

## Льготные поездки от НПСМ

Участники программы Medi-Cal и плана CareAdvantage, которые не имеют возможности доехать до медицинского учреждения на одобренные приемы медицинского работника, могут воспользоваться льготными поездками от НПСМ. К одобренным приемам медицинского работника относятся покрываемые программой Medi-Cal посещения медучреждения, аптеки, стоматолога, специалиста по охране психического здоровья или по вопросам злоупотребления психоактивными веществами. Поездки на услуги, не связанные со здравоохранением (в школу, спортивный зал, государственное учреждение, продуктовый магазин и др.) *не* покрываются.

Поставщиком транспортных услуг для НПСМ является компания American Logistics Company (ALC). Все запросы на поездки необходимо направлять в компанию ALC.

### Как воспользоваться услугой поездок от НПСМ



**Подробные сведения о поездках, включая правила, полные инструкции, контактные данные и ответы на вопросы см. по ссылке [hpsm.org/rides](https://hpsm.org/rides)**

# СКОРО ИСПОЛНИТСЯ 65? СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ ПЛАНА CAREADVANTAGE!

## ПЛАН CAL MEDICONNECT (ПЛАН MEDICARE-MEDICAID)

Когда вам исполнится 65 лет, вам станут доступны льготы по программам Medicare A+B и Medi-Cal. Также вы сможете получить еще больше льгот *совершенно бесплатно!* Запишитесь в план CareAdvantage от HPSM, чтобы облегчить доступ к медицинскому обслуживанию. Используйте льготы по программам Medicare и Medi-Cal *в рамках одного плана.*

**План CareAdvantage предоставляет все льготы, которые у вас сейчас есть, а также:**

- Доступ к местным лицензированным клиническим специалистам
- Бесплатные посещения врача и больницы
- Более 6000 поставщиков медицинских услуг и более 10 больниц
- Неограниченное число бесплатных поездок на такси на одобренные приемы врачей
- Страхование рецептурных лекарств без доплаты или с небольшой доплатой
- Страхование покрытия более 1000 безрецептурных лекарств и медицинских принадлежностей (по сравнению только с льготами Medi-Cal)

H7885\_MMP\_15131\_01\_21\_RU\_M

### Узнайте больше или запишитесь

Звоните по номеру **1-888-252-3153** (бесплатный номер) или **650-616-1500**. (Пользователям телетайпа (TTY) следует набирать **1-800-735-2929** или **7-1-1**.)

Лицензированные консультанты по программе Medicare при плане CareAdvantage HPSM ответят на любые вопросы. При необходимости они также помогут вам записаться в план по телефону. Посмотреть подробности можно на веб-сайте [hpsm.org/careadvantage](https://hpsm.org/careadvantage).

## ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ CAHPS

Каждый год мы предлагаем участникам пройти опрос, в котором просим их оценить свой опыт взаимодействия с системой здравоохранения. Этот опрос называется «Оценка потребителями поставщиков медицинских услуг и систем» (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS). Опрос проводится для выяснения того, как проходит ваше взаимодействие с медицинскими работниками, как быстро вы получаете помощь и многое

другое. Просим заполнить бланк опроса, когда вы его получите. После заполнения следуйте инструкциям по отправке. Опрос дает возможность HPSM узнать о ваших впечатлениях от работы с вашим поставщиком медицинских услуг и вашего плана медицинского обслуживания, а также о том, предоставляется ли вам медицинское обслуживание высокого качества.



## ОХРАНА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ С HPSM

В октябре 2020 года план HPSM приступил к предоставлению своим участникам некоторых услуг в области психического здоровья. Мы по-прежнему тесно сотрудничаем со Службой округа San Mateo по охране и восстановлению психического здоровья (BHRS), чтобы обеспечивать доступ к услугам по охране психического здоровья. Обращайтесь, как и раньше, в справочно-информационный центр ACCESS службы BHRS по номеру **800-686-0101**, чтобы получить соответствующие рекомендации о дальнейшем обслуживании.



# АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О

## ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ COVID-19: ЧТО

Вакцины против COVID-19 являются важным средством борьбы с пандемией. Существуют несколько типов вакцин. В настоящее время еще не производится достаточное количество вакцины, поэтому не каждый может сделать прививку прямо сейчас. По оценке Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control, CDC), ожидается, что к лету 2021 г. будет произведено достаточно вакцины, чтобы большинство жителей Калифорнии могли сделать прививку.

### ВАКЦИНЫ ПРОТИВ COVID-19 ЭФФЕКТИВНЫ И БЕЗОПАСНЫ

Когда у вас будет право на вакцинацию, очень важно сделать прививку. Вакцина настраивает вашу иммунную систему на борьбу с COVID-19. Вакцинация поможет вам защитить свою семью и окружающих вас людей.

Все вакцины против COVID-19 полностью протестированы и являются максимально безопасными. CDC и Управление по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных препаратов США (FDA) продолжают наблюдать за тем, как люди реагируют на вакцины.

От вакцины невозможно заразиться COVID-19. Кроме того, если вы заболите COVID-19, вакцина предотвратит развитие тяжелой формы заболевания. С вопросами о вакцине или ее побочных эффектах звоните своему основному поставщику медицинских услуг (PCP) или на телефонную линию помощи медицинской сестры HPSM по номеру **1-833-846-8773**. Узнайте больше о вакцинах против COVID-19 на веб-сайте [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html).

### КТО МОЖЕТ ПРОЙТИ ВАКЦИНАЦИЮ СЕЙЧАС

Департамент здравоохранения округа Сан-Матео (San Mateo County Health, SMC Health) возглавляет работу округа по вакцинации против COVID-19. HPSM информирует наших участников о возможности пройти вакцинацию, как только они получают на это право.

Право тех или иных групп населения на вакцинацию устанавливается в соответствии с рекомендациями штата. Департамент здравоохранения округа Сан-Матео в первую очередь вакцинирует людей из группы повышенного риска. Чтобы узнать больше, посетите веб-страницу [smchealth.org/covid-19-vaccination](https://smchealth.org/covid-19-vaccination).

#### Подпишитесь на уведомления о вакцинации против COVID-19

В штате Калифорния и округе Сан-Матео созданы системы оповещений, информирующие жителей о том, что они получили право на вакцинацию против COVID-19. HPSM рекомендует зарегистрироваться в двух системах оповещений:



Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния:  
[myturn.ca.gov](https://myturn.ca.gov)



Департамент здравоохранения округа Сан-Матео:  
[smchealth.org/covidvaccine](https://smchealth.org/covidvaccine)



## НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ

### ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ ПОСЛЕ ВАКЦИНАЦИИ



**БОЛЬШИНСТВО ВАКЦИН ПРОТИВ COVID-19 ТРЕБУЮТ ДВУХ ПРИВИВОК** Интервал между прививками составляет 3–4 недели. Интервал зависит от вакцины, которую вы получите. Для наиболее эффективной защиты обязательно сделайте вторую прививку, за исключением случаев, когда это не рекомендует ваш лечащий врач.



**ИММУНИТЕТ НЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ** Создание организмом защиты против вируса будет продолжаться до двух недель после второй прививки. Даже после вакцинации продолжайте носить маску, часто мыть руки и сохранять дистанцию не менее 2 метров (6 футов) при контакте с людьми, которые не проживают вместе с вами.



**ПОСЛЕ ПРИВИВКИ МОГУТ ВОЗНИКАТЬ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА** Возможна боль или припухлость в руке, в которую сделали прививку. Также у вас также может появиться жар, озноб, усталость или головная боль. Такие побочные эффекты показывают, что в вашем организме создается защита против вируса, и они считаются нормальными. Если у вас есть вопросы или сомнения относительно побочных эффектов, звоните своему основному поставщику медицинских услуг (PCP) или на телефонную линию помощи медицинской сестры HPSM по номеру **1-833-846-8773**.

### ПОЛУЧАЙТЕ НАПОМИНАНИЯ О ВТОРОЙ ПРИВИВКЕ

Зарегистрируйтесь в приложении v-safe от CDC [cdc.gov/vsafe](https://www.cdc.gov/vsafe)



► Узнайте больше о вакцинации против COVID-19 по ссылке [hpsm.org/COVID-19-vaccination](https://hpsm.org/COVID-19-vaccination)

## НОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ HPSM ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРАЗДНИКОВ И САМОПОМОЩИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

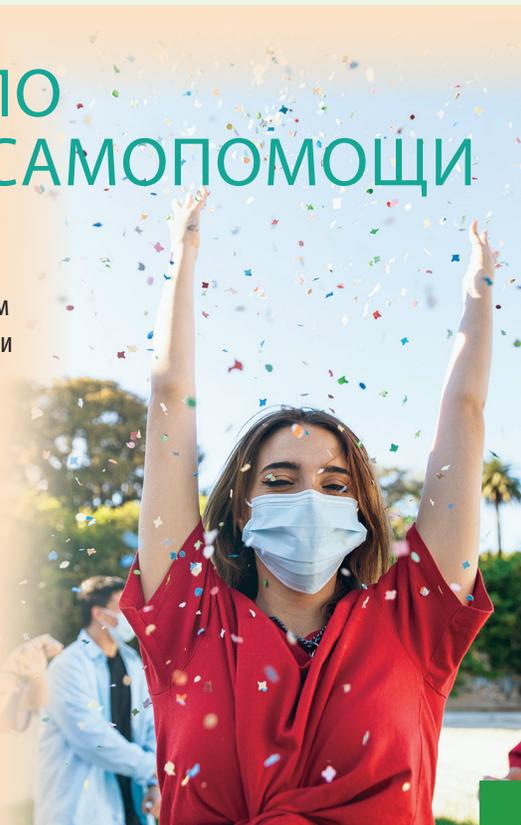
Жизнь во время пандемии COVID-19 может вызывать стресс. Поэтому забота о своем эмоциональном состоянии в это тяжелое время становится еще более важной. Вам могут помочь наши рекомендации по организации праздников и самопомощи во время пандемии COVID-19! В них вы найдете такие советы экспертов:

Самопомощь  
и поддержка  
социальных  
связей

Безопасное  
проведение  
праздников

Как творчески  
отметить особое  
событие

► Эти рекомендации можно найти по ссылке [hpsm.org/COVID-19-SCCG](https://hpsm.org/COVID-19-SCCG)



# РЕСУРСЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

## ПУБЛИКАЦИИ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ И В РАЗНЫХ ФОРМАТАХ

Если вам трудно понимать английский, то для вас доступны бесплатные услуги языковой поддержки.

Публикации можно получать бесплатно в другом формате — например, напечатанные крупным шрифтом или шрифтом Брайля, а также в виде аудиозаписи.

- Загружать, распечатывать или просматривать материалы можно по ссылке [hpsm.org/member-handbooks](https://hpsm.org/member-handbooks).
- Заказывайте распечатанные документы в другом формате в отделе обслуживания участников или подразделении CareAdvantage Unit по указанным ниже номерам. Звонок бесплатный.

### Участники Medi-Cal/Healthworx/ACE

Отдел обслуживания участников

Номер для местных звонков: **650-616-2133** или

Бесплатный номер: **1-800-750-4776**

Телетайп (TTY): **1-800-735-2929**

или наберите **7-1-1**

Часы работы: с 8:00 до 18:00 с понедельника по пятницу.

### Участники CareAdvantage

Подразделение CareAdvantage Unit

Номер для местных звонков: **650-616-2174** или

Бесплатный номер: **1-866-880-0606**

Телетайп (TTY): **1-800-735-2929**

или наберите **7-1-1**

Часы работы: с 8:00 до 20:00 без выходных.

## К МАТЕРИАЛАМ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОТНОСЯТСЯ:

**Справочник участника.** Подробное описание вашего страхового покрытия, позволяющее вам понять и использовать доступные вам льготы и услуги. В справочнике объяснены ваши права и обязанности. Если у вас есть вопросы относительно ваших льгот, перейдите по ссылке [hpsm.org/member-handbooks](https://hpsm.org/member-handbooks) или позвоните по указанным выше номерам. Распечатанный экземпляр справочника участника, включающий ваши права и обязанности, можно запросить по телефону или по электронной почте [CustomerSupport@hpsm.org](mailto:CustomerSupport@hpsm.org).

**Справочник поставщиков медицинских услуг.** Перечень всех поставщиков медицинских услуг, с которыми работает ваш план (включая врачей, специалистов и аптеки). Чтобы найти поставщика медицинских услуг, работающего недалеко от вас, выполните поиск по онлайн-справочнику поставщиков медицинских услуг (обновляется еженедельно), перейдя по ссылке [hpsm.org/directory-search](https://hpsm.org/directory-search), или позвоните по указанному выше номеру. Распечатанный экземпляр справочника поставщиков медицинских услуг можно запросить по телефону или по электронной почте [providerdirectoryrequests@hpsm.org](mailto:providerdirectoryrequests@hpsm.org).

**Фармацевтический справочник.** Список покрываемых страховкой лекарств и информация о том, как использовать свое страховое покрытие лекарств. Чтобы найти лекарство в этом справочнике, выполните поиск по онлайн-справочнику (обновляется ежемесячно или по необходимости), перейдя по ссылке [hpsm.org/formulary-search](https://hpsm.org/formulary-search), или позвоните по указанному выше номеру. Печатный экземпляр фармацевтического справочника можно запросить, позвонив нам или написав по электронному адресу [formularyrequests@hpsm.org](mailto:formularyrequests@hpsm.org).



# ВОПРОСЫ О ЗАПРОШЕННОЙ ВАМИ УСЛУГЕ?

Если у вас появились такие вопросы:

- когда будет рассмотрен запрос на предоставление услуги;
- почему было отказано в предоставлении услуги или
- госпитализация вашего родственника;

звоните в HPSM. Когда работники HPSM звонят участникам по вопросам использования ресурсов, они сообщают свое имя и должность, а также указывают, что звонят от HPSM.

HPSM не вознаграждает врачей или медсестер, которые рассматривают запросы, за отказы в предоставлении разрешений или изменение разрешений. Персоналу HPSM не предлагаются и не будут предлагаться какие-либо стимулы за отказы или за недоиспользование страхового покрытия или услуг. Решения по использованию ресурсов принимаются исключительно на основании медицинской необходимости, целесообразности услуг и соответствия требованиям HPSM.

**Участники программ Medi-Cal, HealthWorx и ACE: звоните в отдел обслуживания участников по номеру**

**1-800-750-4776** или **650-616-2133**

Телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**, с понедельника по пятницу, с 8:00 до 18:00.

**Участники плана CareAdvantage: звоните в подразделение CareAdvantage Unit по номеру**

**1-866-880-0606** или **650-616-2174**

Телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или набирайте **7-1-1**, в любой день недели, с 8:00 до 20:00.

В нерабочее время можно оставлять сообщение на автоответчике HPSM или обращаться по электронному адресу [CustomerSupport@hpsm.org](mailto:CustomerSupport@hpsm.org).

Если вам трудно понимать английский, то для вас доступны бесплатные услуги языковой поддержки.

## УЗНАЙТЕ О СВОИХ ЛЬГОТАХ

Посетите веб-сайт HPSM [hpsm.org](http://hpsm.org), чтобы узнать о своих льготах и о том, как ими пользоваться. Льготы также описываются в справочнике участника, который мы вам послали при зачислении в HPSM. Справочник участника обновляется регулярно. Последняя версия находится в сети интернет по адресу [hpsm.org/member-handbooks](http://hpsm.org/member-handbooks). На веб-сайте HPSM и в справочнике участника объясняется следующее:



### Льготы, услуги и лекарства

- Какие услуги и лекарства покрываются и не покрываются вашим медицинским страховым планом
- Требуется ли от вас доплата
- 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 получить медицинское обслуживание и лекарства
- Как получить информацию и услуги на предпочитаемом вами языке



### Поставщики медицинских услуг

- Как выбрать основного поставщика медицинских услуг (PCP)
- Подробности о медицинском обслуживании, предоставляемом в сети и вне сети
- 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, когда HPSM отказывает в страховом покрытии услуги
- Подробные сведения о процессе рассмотрения апелляций HPSM
- Как подавать жалобы
- Как мы принимаем решения о том, следует ли обеспечивать страховое покрытие новой технологии

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

## НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ! ЗАПИШИТЕСЬ НАПРИЕМ К СВОЕМУ ОСНОВНОМУ ПОСТАВЩИКУ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ (PCP) СЕГОДНЯ!



Регулярные посещения врача для оценки состояния здоровья помогают обнаружить проблемы на ранней стадии. На визите для оценки состояния здоровья ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP) расскажет, как сохранить здоровье, проведет медосмотр и сделает многое другое!

### Взрослые

Во время визита для оценки состояния здоровья ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP):

- ✓ Измерит вам артериальное давление
- ✓ При необходимости проведет медицинский осмотр
- ✓ При необходимости сделает вам прививку против гриппа и другие прививки
- ✓ При необходимости направит вас на профилактические обследования (например, на рак прямой кишки или рак молочной железы)
- ✓ При необходимости сделает вам лабораторные анализы
- ✓ Обсудит любые вопросы и жалобы о здоровье, которые могут у вас быть
- ✓ Даст совет о том, как сохранять здоровье с помощью диеты, физических упражнений, контроля веса, поддержания психического здоровья и отказа от использования табачных изделий
- ✓ При необходимости направит вас к специалисту

### Советы по безопасности при личных визитах к врачу

- Если вы считаете, что у вас COVID-19, сообщите об этом своему основному поставщику медицинских услуг (PCP) до визита и следуйте его инструкциям
- Носите маску
- Не касайтесь глаз, носа или ушей
- Поддерживайте дистанцию не менее 2 метров (6 футов) от других людей
- Часто мойте руки в течение не менее 20 секунд; если у вас нет доступа к воде и мылу, используйте средство для дезинфекции рук

### Дети

Во время визита для оценки состояния здоровья основной поставщик медицинских услуг (PCP) вашего ребенка:

- ✓ Будет отслеживать рост и развитие ребенка (например, измерять вес и рост)
- ✓ При необходимости сделает прививку против гриппа и другие прививки
- ✓ Проведет необходимые обследования, такие как проверку состояния ротовой полости и анализ на содержание свинца
- ✓ Поможет вам лучше узнать о болезнях, которые перенес ваш ребенок, и любых проблемах, которые могут быть обнаружены во время обследования
- ✓ Обсудит любые вопросы и жалобы о здоровье, которые могут у вас быть
- ✓ Даст совет о том, как поддерживать здоровье ребенка (например, о правильном питании, физических упражнениях, безопасности и психическом здоровье ребенка)
- ✓ При необходимости направит вашего ребенка к специалисту

Даже во время пандемии COVID-19 обязательно посещайте своего основного поставщика медицинских услуг (PCP) не реже одного раза в год. В большинстве клиник личные визиты для оценки состояния здоровья проводятся отдельно, не тогда, когда врачи принимают больных пациентов. Также могут проводиться телемедицинские визиты или консультации по телефону. Если у вас есть опасения по поводу посещения врача для оценки состояния здоровья, поговорите со своим основным поставщиком медицинских услуг (PCP), чтобы узнать о других возможностях безопасного медосмотра.

### Вы новый участник?

Сходите на первый прием в качестве нового пациента к своему основному поставщику медицинских услуг (PCP) в течение **двух месяцев** после регистрации в HPSM!

Используйте этот первый визит, чтобы познакомиться со своим основным поставщиком медицинских услуг (PCP) и обсудить все накопившиеся вопросы о своем здоровье.

# НОВАЯ ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ДИАБЕТА (DPP)

Станьте участником программы профилактики диабета, чтобы снизить риск появления у вас диабета 2 типа! Эта программа предлагается бесплатно для всех соответствующих требованиям участников программы Medi-Cal HPSM и плана CareAdvantage.

## УЧАСТНИКАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Часовые занятия под руководством обученных инструкторов по образу жизни в течение 12 месяцев
- Группа поддержки
- План правильного питания, физических упражнений и снижения веса
- Раздаточные материалы с информацией, которая поможет вам достичь своих целей для поддержания здоровья

## ДЛЯ РЕГИСТРАЦИИ В ПРОГРАММЕ УЧАСТНИКАМ ПЛАНА HPSM НЕОБХОДИМО:

- **Быть участником программы Medi-Cal или плана CareAdvantage, реализуемых HPSM**
- **Быть не младше 18 лет**
- **Иметь избыточный вес:** Индекс массы тела  $\geq 25$  (или  $\geq 23$  у лиц азиатского происхождения по самоидентификации)
- **Не быть беременной**
- **Не иметь диабета (1 или 2 типа)**
- **Не иметь терминальной стадии почечной недостаточности**
- **Соответствовать одному из следующих критериев:**
  - **Наличие преддиабета:** ваш PCP может сказать, если у вас преддиабет
  - **Был гестационный диабет** во время последней беременности (только для участников программы Medi-Cal)
  - **Результат «высокий риск диабета 2 типа»** в тесте оценки риска преддиабета от CDC: [cdc.gov/diabetes/risktest/index.html](http://cdc.gov/diabetes/risktest/index.html) (только для участников программы Medi-Cal)



## УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ ИЛИ ЗАПИШИТЕСЬ

Звоните в отдел медико-санитарного просвещения HPSM по номеру **650-616-2165**. Наша команда по медико-санитарному просвещению может ответить на ваши вопросы о программе профилактики диабета (DPP), проверить, имеете ли вы право на участие, и зачислить вас, если вы захотите. Более подробные сведения см. по ссылке [hpsm.org/dpp](http://hpsm.org/dpp).

# В ОКРУГЕ SAN MATEO ТЕПЕРЬ РАБОТАЕТ СЛУЖБА ТЕКСТОВЫХ СООБЩЕНИЙ 9-1-1

**Если вам требуется неотложная помощь, можно послать текстовое сообщение по номеру 9-1-1. Это может пригодиться:**

- Когда вы не можете позвонить по номеру **9-1-1**, не подвергая себя опасности
- Для людей с нарушениями слуха и (или) речи
- В неотложной медицинской ситуации, из-за которой нарушена ваша способность говорить
- Если уровень заряда вашего мобильного телефона слишком низкий, чтобы позвонить, но позволяет отправить текстовое сообщение

## Отправляя сообщение по номеру 9-1-1:

- Используйте мобильный телефон или другое мобильное устройство
- **В первом сообщении укажите, где вы находитесь и почему вам требуется неотложная помощь**
- Не отправляйте видеосообщения и фотографии; передается только текст



Служба текстовых сообщений **9-1-1** организована Департаментом лесного хозяйства и пожарной охраны штата Калифорния (CAL FIRE); чтобы узнать больше, перейдите по ссылке [tinyurl.com/y52vtosd](http://tinyurl.com/y52vtosd)

## КОНТРОЛЬ АСТМЫ

Астма — это болезнь, при которой поражаются легкие. Это одно из наиболее часто встречающихся хронических заболеваний у детей. К симптомам астмы относятся:

- Свистящее дыхание
- Одышка
- Ощущение стянутости в груди
- Кашель ночью или ранним утром



Если вашему ребенку поставили диагноз астмы, это означает, что болезнь имеется у него постоянно. Однако приступы астмы будут возникать только в ситуациях, когда что-то «раздражает» легкие ребенка. Следующие действия помогут избежать предотвратимых приступов.

- Закажите и получите в аптеке назначенные ребенку лекарства.
- Убедитесь, что вы и ваш ребенок знаете, как пользоваться ингаляторами в соответствии с предписаниями.
- Обсудите план действий при астме с основным поставщиком медицинских услуг (PCP) ребенка, чтобы знать, как контролировать астму. Бланк плана действий при астме можно найти на странице [hpsm.org/asthma](https://hpsm.org/asthma).
- С вопросами об астме обращайтесь к PCP вашего ребенка.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОМОЖЕТ ВАМ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ!

Физическая активность очень полезна. С ее помощью можно:



Поддерживать нормальный вес



Укреплять кости и мышцы



Снижать уровень стресса



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



Поднимать настроение



Улучшать качество сна и здоровье мозга

### Какой объем физической активности необходим?

Центры по контролю и профилактике заболеваний США (CDC) рекомендуют взрослым следующее:

- Физическую активность умеренной интенсивности 150 минут в неделю (или 30 минут в день 5 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.
- и
- Два дня в неделю заниматься упражнениями, укрепляющими мышцы. 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 (PCP), 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.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ РАКА ОСТАЮТСЯ АКТУАЛЬНЫМИ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

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

## Плановая маммография и мазки по Папаниколау помогают женщинам сохранить здоровье

Плановая маммография помогает предотвратить смерть от рака груди. Выполнение мазков по Папаниколау в плановом порядке помогает обнаружить изменения в шейке матки до того, как рак шейки матки перейдет в позднюю стадию.

- Маммография — это профилактическое обследование, которое используется для обнаружения изменений в молочной железе до того, как можно почувствовать уплотнение.
- Мазок по Папаниколау — это профилактическое обследование, во время которого берут мазок из шейки матки и затем выполняют проверку клеток на аномальный рост. Своевременное обнаружение изменений позволяет начать лечение на ранней стадии.

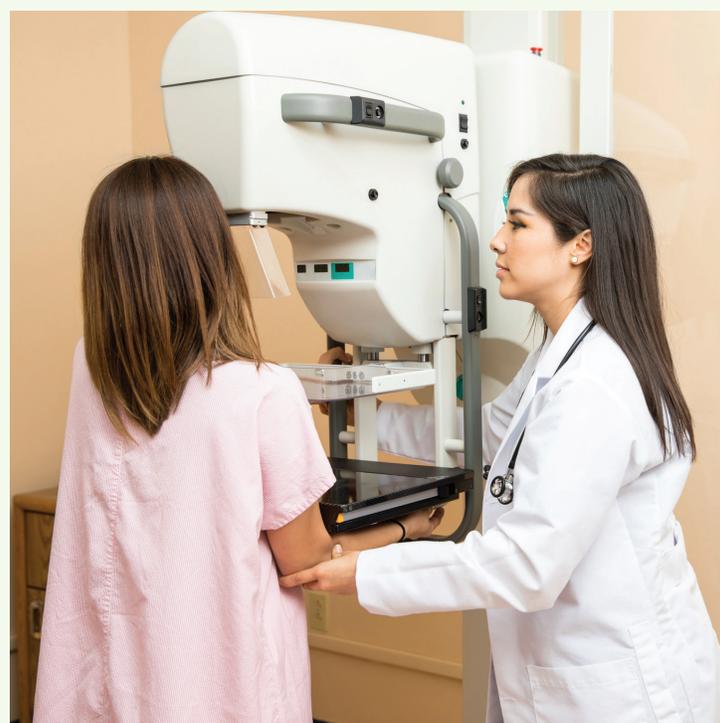
## Обследование для ранней диагностики рака толстого кишечника для всех взрослых

Доказано, что профилактическое обследование на колоректальный рак у мужчин и женщин позволяет предотвратить развитие рака толстой кишки. Для выявления ранних признаков колоректального рака используются различные виды обследований. Пациентам в возрасте от 50 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; их следует проходить один раз в год.
- При помощи теста FIT-DNA выявляются ДНК-маркеры рака толстой кишки и кровь в стуле. Этот тест следует проходить один раз в 1–3 года.
- Сигмоидоскопия и колоноскопия — это медицинские процедуры, которые позволяют обнаружить полипы в толстой и прямой кишке. Сигмоидоскопию следует проходить один раз в пять лет. Колоноскопию проводят один раз в 10 лет.

## НПСМ рекомендует

- **Для обследования на рак шейки матки.** Женщинам рекомендуется сдать первый мазок по Папаниколау в возрасте 21 год и проверяться регулярно один раз в три года до 64 лет.
- **Для обследования на рак груди.** В 40 лет следует узнать у своего основного поставщика медицинских услуг (РСП), когда начинать проходить плановую маммографию. Некоторые женщины начинают делать это после сорока лет, а некоторые — после пятидесяти. Спросите у своего РСП о вашем риске развития рака груди. После первой маммографии проходите обследование один раз в 1–2 года до 74 лет.
- **Для обследования на рак толстой и прямой кишки.** Женщинам и мужчинам в возрасте 50 лет следует пройти обследование на рак толстой и прямой кишки. Ваш РСП обсудит с вами преимущества и риски каждого метода.



# ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19 НА ВЕБ-САЙТЕ HPSM

Узнайте, как защититься от COVID-19, на веб-сайте [hpsm.org/COVID-19](https://hpsm.org/COVID-19)

**НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ВАКЦИНАЦИИ ПРОТИВ COVID-19**  
Безопасность вакцины, кто может делать прививку сейчас, многое другое

## COVID-19 Resources for Members

The coronavirus (COVID-19) situation is changing rapidly. The health of our members remains our top priority. For the safety of all HPSM members and employees, and to comply with public health guidelines, HPSM will no longer host in-person meetings at the offices. However, HPSM is committed to serving your needs during this crisis.



**COVID-19 Vaccination is here!**

Learn more about the vaccine and how you can get it

To make sure you have the information and support you need to stay safe and healthy, we will post COVID-19 updates here. Just click the button below to find what you need.

 Access to Medication

 Meal Delivery & Community Resources

 Eligibility & Coverage

 Telephonic Medical Advice

 Emotional Wellness

 Personal & Home Safety

▶ Информация о страховых льготах представлена на веб-сайте [hpsm.org](https://hpsm.org)

Информация о пополнении запасов лекарств и вариантах доставки

Ответы на вопросы о праве на участие и страховом покрытии

Ресурсы для поддержания эмоционального здоровья

Программы продовольственной, финансовой и юридической помощи

Кому звонить с вопросами о медицинском обслуживании

Рекомендации экспертов о том, как защитить себя от COVID-19