

# ЛЕТО 2019 Г.

## Стр. 2

Безопасное обезболивание

Если вы не отправите пакет документов для возобновления страхования по программе Medi-Cal, это может причинить вред вашему здоровью!

Что такое подразделение организации медицинского обслуживания?

Профилактические осмотры детей: от младенцев до подростков

## Стр. 3

Новый рецепт полезного блюда!

Некоторые заседания РНС открыты для посетителей

Обновление списка покрываемых РНС лекарств

Справочник участника плана РНС

Есть ли у вас какая-либо другая медицинская страховка?

План РНС предлагает услуги устного перевода

## Стр. 4

Отдел обслуживания участников плана РНС (800) 863-4155

Готовы отказаться от курения?

Худейте рационально (Take Off Pounds Sensibly, TOPS)

Права и обязанности участников

Заявление о соблюдении конфиденциальности

Лабораторные услуги

## Стр. 5

Узнайте у своего врача об услугах специализированной телемедицинской помощи!

Вакцинация подростков

Обследование на выявление рака груди

Уведомление о программе возмещения за счет имущества умершего

## Стр. 6

Защитите своего ребенка от отравления свинцом

Астма под контролем

## Ежегодная информационная публикация

Администрация плана РНС осознает, что некоторые услуги могут быть недостаточно востребованы, и принимает меры для выявления таких случаев. Решения, принимаемые РНС, основаны на уместности предоставления таких услуг и наличия страхового покрытия. РНС никаким образом не поощряет поставщиков услуг, консультантов или персонал за отказ в предоставлении участникам плана услуг, подходящих им с медицинской точки зрения, или за отказ в страховом покрытии таких услуг. ❖

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN  
of CALIFORNIA

P.O. Box 15557  
Sacramento, CA 95852-5557  
(800) 863-4155  
(800) 735-2929 (TTY)

[www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org)

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
SACRAMENTO, CA  
PERMIT NO. 1849



Вместе заботимся о вашем  
**ЗДОРОВЬЕ**

## Портал участника: ответы всегда под рукой!

Вам известно о нашем интерактивном сервисе, предназначенном только для участников? Это портал участника РНС. На нем участники могут найти информацию о своих льготах, предлагаемых планом РНС. Также для получения ответов на свои вопросы можно, как обычно, позвонить нам. Чтобы приступить к использованию портала участника, вам нужно зарегистрироваться и ответить на несколько вопросов. Мы обеспечим безопасность хранения ваших ответов. Неприкосновенность вашей личной жизни и вашей медицинской документации очень важны для вас и мы будем защищать ее.

Войдя в портал участника, вы сможете:

- изменить свой почтовый адрес,
- распечатать свою идентификационную карточку участника РНС,
- просмотреть свою медицинскую документацию, а именно:
  - информацию о прививках,
  - Результаты лабораторных анализов;
  - Данные, полученные из аптеки. Узнайте о лекарствах, которые вы принимаете.

Портал участника прекрасно подходит для случаев, когда вам нужно получить ответы на свои вопросы или помощь в сохранении здоровья. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру (800) 863-4155. ❖

## Представляем программу «Модель полноценного развития детей» (Whole Child Model, WCM)

Мы рады предложить нашим участникам детского возраста, участвующих в программе обслуживания детей штата Калифорния (California Children Services, CCS), новую программу под названием «Модель полноценного развития детей» (Whole Child Model, WCM). Программа WCM работает с 1 января 2019 г.

Программа WCM помогает детям-участникам и членам их семей использовать льготы и услуги, предоставляемые как в рамках программы CCS, так и вне ее. Наши медицинские сестры/братья-координаторы окажут содействие в организации медицинского обслуживания детей — участников программы CCS. Члены семьи могут обращаться к нам за помощью по следующим вопросам:

- доступ к медицинскому обслуживанию,
- получение одобрения на медицинские обследования
- выписка из больницы и возвращение домой,
- лекарства
- вопросы, связанные со здоровьем,

Мы хотим реализовать концепцию «медицинского дома» для каждого ребенка. «Медицинский дом» — это помощь ребенку в получении регулярного медицинского обслуживания, такого как:

- профилактические осмотры детей,
- приемы по болезни (не относится к программе CCS)\*.
- вакцинация,

Чтобы узнать больше о программе WCM, звоните в отдел обслуживания участников по номеру (800) 863-4155 или в подразделение организации медицинского обслуживания по номеру (800) 809-1350. ❖

## Безопасное обезболивание

Вы знаете, что опиоидные обезболивающие лекарственные препараты зачастую приносят больше вреда, чем пользы? Применение опиоидных обезболивающих лекарств несет серьезный риск зависимости, передозировки и смерти. Особенно это относится к длительному использованию данных препаратов. Чем больше такого лекарства принимает пациент, тем выше риск передозировки и смерти. Опиоидные обезболивающие лекарственные препараты также могут вызывать и другие проблемы со здоровьем. К ним относятся, в том числе, следующие:

- привыкание, то есть необходимость в увеличении дозы со временем для того, чтобы справиться с болью такой же интенсивности;
- физическая зависимость, то есть развитие симптомов абстиненции при прекращении приема этих лекарств;
- усиление боли;
- могут развиваться запоры;
- тошнота, рвота и сухость во рту;
- головокружение;
- спутанность сознания;
- подавленное настроение;
- повышенный риск сердечного приступа (инфаркта);
- переломы;
- вялость и слабость;
- зуд и потливость.

Ваше здоровье важно для нас! Мы понимаем, что бесконечная боль может оказаться непереносимой. Мы хотим найти решение совместно с вами и вашим врачом. Мы хотим предоставлять самое эффективное и безопасное лечение ваших проблем со здоровьем.

## Некоторые вопросы, которые следует обдумать:

- Определите со своим врачом, каких целей вы хотите достичь при обезболивании, и разработайте план лечения.
- Подумайте о рисках применения опиоидных лекарственных препаратов. Если вы принимаете опиоидный обезболивающий препарат более месяца, существует вероятность, что вам придется принимать такие лекарственные препараты всю жизнь.
- Доказано, что многие способы лечения, не включающие опиоиды, эффективнее контролируют боль и реже вызывают побочные эффекты.
- Прием опиоидных обезболивающих лекарственных препаратов и бензодиазепинов (таких как ксанакс или валиум, используемых против тревоги), не является безопасным. Следует избегать одновременного приема этих препаратов.
- Если вы принимаете опиоидный обезболивающий лекарственный препарат, спросите у врача о возможности лечения налоксоном. Это лекарство для неотложной помощи. Он может спасти вашу жизнь, если в вашем организме накопилось слишком много опиоидного обезболивающего средства. ❖

## Если вы не отправите пакет документов для возобновления страхования по программе Medi-Cal, это может причинить вред вашему здоровью!

Как человек, получающий льготы Medi-Cal, вы уже, наверное, знаете о процедуре возобновления страхования по программе Medi-Cal. Вы получите пакет документов по повторной оценке права на участие в программе Medi-Cal от квалификационного инспектора. Чтобы сохранить льготы по программе Medi-Cal, возможно, вам нужно будет отправить определенные документы для подтверждения вашего адреса, дохода и т. п. Квалификационный инспектор или куратор каждый год будет изучать ваши данные, чтобы определить, сохраняете ли вы право на участие в программе Medi-Cal. Если вы получили такой пакет документов по почте или вам позвонил квалификационный инспектор, обязательно ответьте.

Вы должны будете прочитать и заполнить этот пакет документов. Затем отправьте его квалификационному инспектору в требуемый срок. Если вы не заполните или не отправите пакет вовремя, предоставление вам льгот по программе Medi-Cal может быть остановлено. Это может помешать вам или членам вашей семьи получить медицинское обслуживание. Возможно, вам или члену вашей семьи откажут в приеме у врача. Вы также не сможете получить лекарства по рецепту. ❖



## Что такое подразделение организации медицинского обслуживания?

Это подразделение РНС, предназначенное для содействия участникам плана. Подразделение организации медицинского обслуживания поможет вам найти врачей, необходимые услуги, ресурсы и другие льготы. Мы облегчаем доступ к нужному вам обслуживанию.

Вы можете обращаться к нам за помощью по следующим вопросам:

- доступ к медицинскому обслуживанию.
- выписка из больницы и возвращение домой
- вопросы, связанные со здоровьем
- получение одобрения на медицинские обследования
- лекарства

Звоните нам, когда вам нужно содействие для получения медицинского обслуживания. Наш номер телефона – (800) 809-1350. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру (800) 735-2929 или набрав 711. ❖



## Профилактические осмотры детей: от младенцев до подростков

Медицинские обследования нужно проходить, даже если ваш ребенок ничем не боится. Они позволяют сохранить и укрепить здоровье вашего ребенка. В ходе осмотра вы сможете обсудить волнующие вас проблемы с врачом. Врач оценит общее состояние здоровья вашего ребенка, его рост и развитие и обеспечит получение необходимых ребенку медицинских услуг. К ним относятся:

- полный медицинский осмотр (физикальное обследование с головы до ног),
- проверка зрения и слуха, кожная проба на туберкулез и лабораторные анализы,
- прививки,
- отслеживание роста вашего ребенка,
- направление к другим врачам по мере необходимости.

Если вы стали участником плана РНС недавно, очень важно, чтобы ваш ребенок посетил врача как можно скорее. Сейчас самое время познакомиться с врачом и обсудить с ним состояние здоровья вашего ребенка.

Дети первого и второго года жизни будут проходить много профилактических осмотров. Дети постарше и подростки должны проходить профилактические осмотры раз в год. Благодаря регулярным профилактическим осмотрам врач вашего ребенка с большей вероятностью сможет обнаружить и устранить проблемы со здоровьем прежде, чем они станут серьезными.

Записывайте ребенка на осмотр заблаговременно. Составьте список вопросов, которые вы хотите обсудить. Во время осмотров вы сможете задать вопросы и получить ответы на такие темы, как:

- здоровье и безопасность,
- питание,
- физическая форма и общие медицинские рекомендации,
- особенности сна ребенка,
- рост и развитие ребенка,
- проблемы с обучением,
- проблемы с переходным подростковым периодом.

Когда вы приходите к врачу с заболевшим ребенком, основное внимание врач уделяет имеющейся проблеме и не располагает достаточным временем для проведения полного медицинского осмотра, обсуждения важных вопросов профилактики заболеваний и санитарно-просветительской деятельности. Чтобы врач уделил комплексное внимание здоровью вашего ребенка, необходимо пройти профилактический осмотр. Запишите своего ребенка на профилактический осмотр как можно скорее! ❖

## Новый рецепт полезного блюда!

### Наполовину овощные бургеры



Время на подготовку и приготовление — 25 минут. Всего 8 порций.

#### Ингредиенты

- 3 чашки отваренной чечевицы или фасоли
- 1 чашка тонко нарезанного болгарского перца или смеси ваших любимых овощей
- 1 фунт фарша из нежирной говядины (или другого мяса, например курятины)
- 1 яйцо (необязательно)
- ½ чайной ложки соли
- 1 чайная ложка молотого черного перца
- 8 булочек для бургеров из цельнозерновой муки
- Ваша любимая заправка для гамбургеров: помидор, листовой салат, горчица и т. д.

#### Приготовление

- В большой миске разомните вилкой чечевицу или фасоль.
- Добавьте овощи, мясо, соль и перец, перемешайте руками. Для приготовления на гриле добавьте яйца, чтобы смесь не раскрошилась.
- Сформируйте 8 котлет.
- Приготовьте их на решетке или на сковороде на плите (средний огонь). Готовьте до тех пор, пока одна сторона не приобретет темно-коричневый цвет. Переверните котлеты и готовьте до тех пор, пока другая сторона не станет темно-коричневой.
- Подавать в булочках, подрумяненных на тостере, с вашей любимой заправкой для гамбургеров.

#### Пищевая ценность

Размер порции: 1  
Общая калорийность: 365 ккал    Общее содержание жиров: 7 г  
Насыщенные жиры: 2 г    Углеводы: 49 г    Белки: 27 г    Клетчатка: 6 г  
Натрий: 451 мг

Посетите веб-сайт <https://eatfresh.org>, чтобы ознакомиться с другими полезными для здоровья рецептами. ❖

## Некоторые заседания РНС открыты для посетителей

Один раз в месяц и раз в два месяца мы проводим заседания, на которых присутствуют члены правления, сотрудники плана, поставщики медицинских услуг, работающие с нами по договору, и участники плана, такие как вы. На некоторые из таких встреч вход для посетителей свободный. Если вы хотите посетить одно из таких заседаний, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Мы сообщим вам о месте и времени проведения заседаний. ❖

## Есть ли у вас какая-либо другая медицинская страховка?

Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**, чтобы сообщить о любых изменениях, касающихся вашей индивидуальной медицинской страховки, например предоставляемой работодателем, оплачиваемой вами в индивидуальном порядке или предоставляемой в рамках плана Senior Advantage. Если вы не поставите нас в известность о произошедших изменениях, возможны задержки с выдачей рецептурных лекарств или с приемами у врачей. ❖

## Обновление списка покрываемых РНС лекарств

План РНС проводит встречи с врачами и фармацевтами каждые 3 месяца, чтобы обсудить список лекарств, страховое покрытие которых обеспечивает РНС. Иногда те или иные лекарства добавляются в этот список или исключаются из него. Чтобы узнавать об изменениях, касающихся покрываемых лекарств, вы можете воспользоваться приведенной ниже ссылкой. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**.

Отдел обслуживания участников: <https://member.partnershiphp.org/>.  
Изменения списка покрываемых РНС лекарств: <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

## Справочник участника плана РНС

Справочник участника содержит необходимую для вас информацию. В нем рассказывается об услугах и льготах, доступных вам как участнику плана Partnership HealthPlan of California (РНС). Также в нем представлены сведения о правах и обязанностях участника плана РНС.

### Сведения, которые можно найти в справочнике участника:

- как получить медицинское обслуживание и лекарства;
- что делать, когда вам нужно быстро получить медицинскую помощь;
- как мы оцениваем новые медицинские технологии;
- каковы лимиты РНС на оказываемые услуги;
- как получить заключение другого врача;
- как подать жалобу или апелляцию;
- как получить информацию об основном поставщике медицинских услуг;
- как получить информацию о специалистах и других поставщиках медицинских услуг, входящих в сеть;
- что делать, если вы находитесь за пределами зоны обслуживания;
- что делать, если вам нужна помощь в нерабочее время;
- как получить содействие на других языках
- и многое другое...

Справочник участника выдается всем новым участникам при первичной регистрации в плане РНС. Если вы хотите получить еще один экземпляр справочника, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Справочник участника также опубликован на нашем веб-сайте по адресу [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖



## План РНС предлагает услуги устного перевода

Мы предлагаем услуги устного перевода в реальном времени. Чтобы воспользоваться этими услугами, позвоните в отдел обслуживания участников. Во время звонка сообщите, что вам нужен переводчик с английского языка. Не нужно просить детей, друзей или членов семьи помочь вам с переводом на приеме у врача. Вы можете заказать услуги переводчика на время приема у врача. Прежде чем вы посетите своего врача, мы должны одобрить эту индивидуальную услугу. Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** не позднее чем за три рабочих дня до приема у врача. **Эти услуги предоставляются вам и вашему врачу бесплатно.**

РНС переводит все информационные материалы для участников на испанский, русский и тагальский языки. Позвоните нам, если вам нужны эти материалы на другом языке. Вы также можете получить материалы, набранные крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Сообщите нам, если вам не предоставили необходимые материалы на других языках или услуги переводчика. Вы имеете право подать жалобу или апелляцию. О том, как это сделать, рассказывается на веб-сайте РНС. Посетите раздел «Участники» (Members) и щелкните пункт «Информация по подаче жалоб, апелляций и слушаниях дела» (File a Member Complaint, Appeal or Hearing information) подраздела «Онлайн-услуги» (Services Available Online). Чтобы подать жалобу или апелляцию, вы также можете позвонить нам по номеру **(800) 863-4155**.

Наша задача — предоставить вам самое эффективное медицинское обслуживание, соответствующее вашим потребностям. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖

## Отдел обслуживания участников плана PHC (800) 863-4155

Звоните нам, если у вас возникли проблемы или вопросы, связанные с медицинским обслуживанием. Мы работаем с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. обращайтесь к нам за помощью:

- для получения информации о льготах на медицинское обслуживание
- по поводу выбора или смены врача или медицинской группы
- чтобы запросить новую идентификационную карточку участника PHC
- если у вас возникли проблемы со счетами за медицинское обслуживание
- при возникновении проблем или жалоб, связанных с медицинским обслуживанием
- если у вас возникли затруднения с записью на прием к врачу
- если у вас возникли затруднения с получением рецептурных лекарств
- для получения услуг устного перевода ❖



### Готовы отказаться от курения?

Курение — одна из главных причин развития заболеваний и ранней смерти. Ваш возраст и стаж курения не имеют значения. Важно бросить курить. Отказ от курения снижает риск рака легких, сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и других легочных заболеваний. Ваше здоровье начнет улучшаться сразу после того, как вы бросите курить!

- через 20 минут ваше артериальное давление начнет снижаться
- Через 24 часа снизится риск инфаркта.
- Через 1 год снизится риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Через 5–15 лет снизится риск развития инсульта.

Существует множество способов бросить курить. Возможно, что вы предпринимали несколько попыток отказаться от курения. Не отчаивайтесь! Важнее только, чтобы вы бросили курить. Помните, что никогда не поздно, особенно если у вас хроническое заболевание.

Обращайтесь в Partnership HealthPlan of California за помощью! Мы можем направить вас на бесплатные личные и телефонные консультации. Мы обеспечим страховое покрытие всех одобренных Управлением по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами (FDA) лекарств, которые способны помочь людям бросить курить. Для получения направления звоните в подразделение организации медицинского обслуживания по номеру **(800) 809-1350**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**.

### Советы, которые помогут вам бросить курить:

- Признайтесь о наличии проблемы себе и членам своей семьи, друзьям и коллегам.
- Замечайте, когда и почему вы курите.
- Определитесь с датой отказа от курения.
- Ограничьте время, проводимое с курящими людьми.
- Составьте письменный перечень причин отказа от курения. Держите этот перечень при себе для напоминания.
- Поговорите со своим врачом о вариантах помощи в отказе от курения.

### Телефонная линия помощи курильщикам штата Калифорния (California Smokers' Helpline, CSH)

Телефонная линия помощи курильщикам штата Калифорния (CSH) предлагает консультации и материалы по самопомощи, чтобы оказать вам содействие в отказе от курения. Услуги экспертов этой службы бесплатны для вас. Узнайте больше о том, какую помощь служба CSH может оказать желающим навсегда бросить курить, позвонив по номеру 800-NO-BUTTS (800-662-8887). Посетите веб-сайт [www.nobutts.org](http://www.nobutts.org). ❖

## Худейте рационально (Take Off Pounds Sensibly, TOPS)

Программа TOPS (Take Off Pounds Sensibly) — это основанный на здравом смысле подход к снижению веса. Также программа TOPS направлена на поддержание здоровья. Участники программы посещают еженедельные встречи. Они делятся друг с другом советами о том, как правильно худеть. Также участники обмениваются кулинарными рецептами. Они вдохновляют и поддерживают друг друга. Весь персонал программы состоит из добровольцев.

Программа снижения веса TOPS является некоммерческой.

Возможность участия в программе предлагается всем участникам PHC, имеющим на это право. Готовы ли вы прекратить сидеть на диетах и начать менять свою жизнь к лучшему?

Мы в PHC готовы оплатить ваше членство в программе на один год. В некоторых местных отделениях программы TOPS вы должны будете оплачивать специальный взнос (в среднем \$5,00 в месяц). PHC не оплачивает эти взносы.

Чтобы стать участником программы TOPS или получить больше информации, позвоните в отдел обслуживания участников PHC по номеру **(800) 863-4155**. ❖

### Права и обязанности участников

Знаете ли вы, какие у вас, как у участника плана PHC, права и обязанности? Для получения экземпляра «Положения о правах и обязанностях» позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** или посетите наш веб-сайт по адресу [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖

### Заявление о соблюдении конфиденциальности

Соблюдение конфиденциальности информации о состоянии здоровья участников плана PHC является требованием закона. Мы обязаны держать участников в курсе наших правовых обязательств и мер по соблюдению конфиденциальности медицинской информации закрытого характера (protected health information, PHI).

Для получения экземпляра «Уведомления о политике сохранения конфиденциальности» нашего плана позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** или посетите наш веб-сайт по адресу [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖

### Лабораторные услуги

План PHC и некоторые из наших врачей работают по договору с определенными лабораториями для предоставления лабораторных услуг. Если врач направляет вас на лабораторное обследование, не забудьте узнать у него, в какую именно лабораторию вам следует обращаться. Если врач не в курсе, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. ❖

### Предотвращение травм

Травмы являются основной причиной смерти детей, подростков и взрослых до 45 лет. Многие люди выживают после травмы, но проблемы со здоровьем у них остаются на всю жизнь. Однако большинство травм можно предотвратить.

Травмы бывают двух видов: случайные и преднамеренные. Случайные травмы происходят в результате несчастного случая. Преднамеренные травмы наносятся с целью причинить ущерб одному человеку или группе людей.

К случайным травмам относятся автомобильные или велосипедные аварии, травмы на детской площадке или во время занятий спортом, травмы на воде. Отравление и передозировка лекарствами тоже зачастую бывают случайными. Преднамеренные травмы происходят в результате насилия над детьми и невыполнения обязанностей в отношении детей, насилия над пожилыми, подростковой преступности, насилия со стороны интимного партнера и сексуального насилия, суицида.

Много важной информации о профилактике травм опубликовано на веб-сайте Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control, CDC). Основная страница на эту тему находится по адресу [www.cdc.gov/injury/index.html](http://www.cdc.gov/injury/index.html). Вот 10 советов от CDC по профилактике травм:

- пристегивайтесь в автомобиле;
- перевозите детей в детских креслах или бустерах на заднем сиденье автомобиля;
- ходите по тротуарам;
- во время физической активности носите подходящий шлем, а также надевайте шлем на ребенка;
- научитесь плавать;
- при нахождении на водоеме наденьте спасательный жилет; дети должны носить спасательный жилет,
- находясь рядом с водоемом и в воде;
- избегайте дома от предметов, об которые можно споткнуться, например от незакрепленных к полу ковров;
- храните лекарства в недоступном для детей и подростков месте;
- принимайте лекарства и давайте ребенку лекарства согласно указаниям врача;
- проверяйте зрение. ❖

## Узнайте у своего врача об услугах специализированной телемедицинской помощи

Вам требуется врач-специалист? Вам трудно добираться на прием к специалисту? Если сократить время на дорогу к врачу, поможет ли это вам получить необходимое обслуживание?

План Partnership HealthPlan of California (PHC) стремится облегчить вам доступ к врачам-специалистам. План PHC и компания Telemed2U (TM2U) объединили усилия, чтобы участники плана PHC могли получить доступ к услугам специализированной телемедицинской помощи. Вы можете воспользоваться этими услугами, находясь в кабинете своего врача. Узнайте у своего врача, стоит ли вам воспользоваться телемедицинскими услугами.

Компания TM2U дает возможность участникам «посетить» специалиста в формате видеосеанса в режиме реального времени. Вы сможете поговорить со специалистом «лицом к лицу» и обсудить свое лечение. Благодаря нашей программе телемедицинской помощи участники имеют возможность обращаться к специалистам в таких областях, как:

- дерматология,
- неврология,
- эндокринология,
- диетология,
- гастроэнтерология,
- ревматология,
- инфекционные заболевания,

Какое значение это может иметь для вас? Вам не нужно будет тратить время на поездки, на ожидание получения направления, а также вы сможете сэкономить на транспортных расходах. Цель нашей программы телемедицинской помощи — предоставление участникам необходимого им специализированного медицинского обслуживания. Зона охвата программы постоянно увеличивается, но некоторые телемедицинские услуги пока что могут предлагаться не везде. Телемедицинские услуги предоставляются участникам в возрасте от 21 года. Мы прилагаем все усилия для расширения сети поставщиков медицинских услуг, чтобы сделать телемедицинские услуги доступными для всех участников. Для получения более подробных сведений о программе телемедицинской помощи обратитесь к своему врачу. ❖

## Вакцинация подростков

Опять наступило то самое время года. Мы начинаем думать о том, как подготовиться к школе. Составляем список для подготовки к первому учебному дню. Какой рюкзак понадобится подростку? Что ему надеть в школу? Но есть еще один важный вопрос, о котором мы зачастую забываем. Прошел ли мой ребенок плановую вакцинацию?

## В средних классах школы дети должны получить три прививки:

1. **Прививка против менингококка.** Защищает от бактерий, способных вызывать отек (воспаление) головного и спинного мозга.
2. **Прививка против вируса папилломы человека (ВПЧ).** Защищает от некоторых типов вируса, который может вызывать определенные варианты рака у мужчин и женщин.
3. **Прививка против столбняка, дифтерии и коклюша (Tdap).** Защищает ребенка от инфекций, которые могут развиваться при порезах или ранах. Также эта прививка обеспечивает защиту от микробов, которые переносятся по воздуху и распространяются при кашле, чихании и даже при разговоре, и вызывают, например, коклюш.

Если люди не получают рекомендованные вакцины, некоторые микробы в результате могут распространяться быстрее, заражая членов семьи, друзей, одноклассников и соседей. Так может заболеть множество людей. Поэтому очень важно проходить вакцинацию.

Если большинство людей получают рекомендованные им прививки, это затруднит распространение определенных микробов от одного человека к другому. Такое явление называется «коллективный иммунитет». «Коллективный иммунитет» защищает младенцев и других членов семьи, которым нельзя делать те или иные прививки. Также он защищает людей, иммунная система которых не в состоянии бороться с некоторыми микробами.

Делая рекомендованные прививки своему ребенку, вы защищаете не только его, но и других людей. ❖

## Уведомление о программе возмещения за счет имущества умершего

Штат Калифорния обязан требовать возмещения расходов на медицинское обслуживание за счет имущества умершего участника PHC, включая:

- Услуги, полученные участником начиная с его 55-го дня рождения, при условии, что на момент смерти участник обладал имуществом (капиталом).

- Следующие виды оплат: страховые взносы на регулируемое медицинское обслуживание, оплата услуг учреждений с квалифицированным медицинским уходом и услуг в рамках программы ухода для взрослых по месту жительства, а также сопутствующих услуг, полученных участником, когда он находится в учреждении с квалифицированным медицинским уходом или обслуживался по программе ухода для взрослых по месту жительства.
- Все другие виды оплат за услуги, которые участник получил от поставщиков, не работающих с PHC.

Для получения более подробной информации о программе возмещения за счет имущества умершего позвоните по номеру **(916) 650-0590**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



## Обследование на выявление рака груди

### Зачем мне проходить обследование на выявление рака груди?

Рак груди (молочной железы) встречается часто. Примерно у 1 из 8 женщин в течение жизни развивается рак груди. Это заболевание является второй после рака легких причиной смерти от онкологических заболеваний у женщин. В семейном анамнезе более чем у 8 из 10 женщин с этим заболеванием отсутствует рак груди. Двумя основными факторами риска рака молочной железы являются женский пол и старший возраст.

Регулярные обследования на выявление рака груди помогут обнаружить это заболевание на ранней стадии. Чем раньше обнаружено заболевание, тем раньше можно начать лечение и получить наибольший шанс победить рак груди.

### Что представляет собой обследование на выявление рака груди?

Во время ежегодной проверки состояния здоровья вы пройдете клиническое обследование груди. Врач при помощи рук обследует (ощупает) вашу грудь и подмышечные области для поиска в них узловых образований (шишек). Также он может научить вас, как проводить самостоятельный осмотр груди. Если у вас в груди появятся узлы, боль или другие изменения, вам необходимо обратиться к врачу как можно скорее.

Другим способом обследования на выявление рака груди является маммография. Она представляет собой рентгеновское обследование молочной железы. Маммография является наиболее эффективным методом обнаружения рака груди на ранних стадиях, еще до того, как появятся какие-либо ощущения или симптомы. Ранее начало лечения дает возможность победить рак груди.

### Когда я смогу пройти маммографию?

Женщины в возрасте 50–74 лет, в семье у которых уже имелись случаи рака груди, должны проходить маммографию каждые 2 года. Если вам от 40 до 49 лет, узнайте у своего врача во время ежегодной проверки состояния здоровья, когда вам следует пройти маммографию.

Маммография будет оплачена планом Partnership HealthPlan of California. Если ваш врач считает, что вам нужно пройти маммографию, мы согласны с ним. Позвоните в подразделение организации медицинского обслуживания по номеру **(800) 809-1350**, если не знаете, где пройти это обследование. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



## Защитите своего ребенка от отравления свинцом

Свинец — высокотоксичный металл, который особенно опасен для маленьких детей. Он способен поражать практически все системы органов ребенка. Даже небольшая концентрация свинца в организме может стать причиной проблем с обучаемостью и серьезных проблем со здоровьем. Высокая концентрация свинца может привести к повреждению головного мозга и даже к смерти ребенка.

### Как уберечь детей от отравления свинцом?

- Уведомите врача, если ребенок проживает или проводит много времени в зданиях, построенных до 1978 года, в которых отслаивается или сходит краска или недавно проводили ремонт.
- Уведомите врача, если вы недавно приехали в США или усыновили ребенка из страны, где в окружающей среде содержится много свинца. Примеры таких стран: Египет, Китай, Индия, Таиланд, Мексика и Перу.
- Не позволяйте ребенку класть в рот ключи от машины или от дома.
- Если кто-либо из ваших домочадцев работает там, где на одежду может попасть свинцовая пыль, следите за тем, чтобы они переодевались, прежде чем обнимать ребенка.
- Не позволяйте ребенку находиться рядом с местами, где слезает краска.
- С осторожностью используйте импортные товары, например глиняные горшки и посуду.
- Некоторые сладости, специи, лекарственные препараты и косметика, изготовленные за пределами США, могут в своем составе содержать свинец.

- В сладостях, в составе которых есть тамамаринд, порошок чили или соль из определенных стран, может содержаться повышенное количество свинца. Имейте это в виду. Высокий уровень свинца обнаружен в баночке крема для кожи La Tia Mana.
- Регулярно мойте игрушки, соски-пустышки и подоконники.
- Мойте руки детям перед едой.

### Если вы беременны:

- Не используйте импортные специи, закуски, лекарственные препараты, косметику и глиняные горшки.
- Не кладите в рот несъедобные предметы, в особенности глину и гончарные изделия, почву или отшелушившиеся частицы краски.
- В случае подозрения на отравление свинцом сдайте анализ крови. Содержание свинца в организме плода будет таким же, как у вас.
- Если у матери во время беременности было отравление свинцом, у ребенка могут быть проблемы с обучаемостью и поведением.

В последние годы свинец запрещен к использованию при изготовлении большинства товаров для дома. Несмотря на это, на всякий случай лучше сделать простой анализ крови в кабинете врача, чтобы проверить на предмет отравления свинцом. Рекомендуется проводить обследование на свинец у детей в возрасте 12 и 24 месяцев. Если в указанном возрасте обследования не проводились, вы все еще можете обследовать ребенка, пока ему не исполнится 6 лет. Иногда на обследование направляют детей и более старшего возраста. Если в крови будет обнаружен свинец, врач может назначить второй анализ. Вполне возможно, что сдать кровь на анализ потребуется и другим членам вашей семьи.

Важно знать, что при высоком содержании свинца в организме необходимо безотлагательное лечение. На этом ситуация с отравлением свинцом не заканчивается. Вам необходимо будет найти источник свинца и избавиться от него. Ваш врач сможет вам в этом помочь.

Для получения более подробной информации обращайтесь в Национальный информационный центр по вопросам отравления свинцом (National Lead Information Center) по номеру (800) 424-5323. Наборы для обнаружения свинца могут продаваться в хозяйственных и строительных магазинах.

Источник: Департамент здравоохранения штата Калифорния ❖

## Астма под контролем

Астма — это заболевание легких, при котором затрудняется дыхание. Астма не проходит полностью, однако ее можно контролировать и вести активную жизнь без каких-либо проблем со стороны здоровья.

### Что следует делать для того, чтобы держать под контролем астму у себя или своего ребенка?

Первый шаг на пути контроля астмы — это тесное сотрудничество с врачом. Ежегодно проходите проверку состояния здоровья (профилактический осмотр). Во время этого осмотра вы сможете поговорить с врачом о своем здоровье и о том, как его сохранить.

Чтобы вы смогли контролировать астму, врач назначит вам специальные лекарственные препараты. Существует два вида лекарств против астмы: это препараты для контроля астмы и препараты для быстрого облегчения симптомов.

- Лекарственные препараты для контроля астмы уменьшают отек и выделение слизи в легких и помогают лучше контролировать астму. Вы будете принимать эти лекарства ежедневно, даже если у вас нет симптомов. Они представляют собой ингаляторы с кортикостероидами и средствами для расширения дыхательных путей (например, флутиказон и сальметерол) и противоаллергические средства (например, антигистаминные препараты или монтелукаст). Они действуют наиболее эффективно, если применяются ежедневно в одно и то же время. Чтобы помнить о необходимости принять эти лекарства, запланируйте их прием на время рутинных ежедневных действий, таких как чистка зубов.
- Лекарственные препараты для быстрого облегчения симптомов (такие как альбутерол или вентолин) применяют во время астматического приступа. Его симптомами могут быть кашель, ощущение стеснения в груди и затрудненное дыхание. Лекарственные препараты для быстрого облегчения симптомов не заменяют лечения лекарственными препаратами для контроля астмы. Продолжайте принимать препараты для контроля астмы в соответствии с назначениями врача и в те дни, когда вы применяете препараты для быстрого облегчения симптомов. Если вам приходится использовать лекарственные препараты для быстрого облегчения симптомов более 2 раз в неделю или в

течение 2 или более ночей в месяц, это означает, что астма в настоящее время не контролируется. В такой ситуации рекомендуем вам обратиться к врачу.

Ваш врач совместно с вами подберет для вас лекарство или комбинацию

лекарств, позволяющие контролировать астму. Врач может сменить лекарственный препарат или дозу в зависимости от имеющихся у вас симптомов. Цель состоит в том, чтобы обеспечить вам оптимальное состояние здоровья при наименьшей дозе лекарственного препарата.



### Другие советы по контролю астмы

- Разработайте план действий при астме совместно со своим врачом. Этот план поможет вам помнить о том, что нужно делать ежедневно для контроля астмы, а также при появлении симптомов астматического приступа. Если ваш ребенок болен астмой, передайте один экземпляр плана в школу, где учится ребенок. У вашего врача должен быть бланк-образец плана действий при астме. Если у врача нет бланка-образца плана, позвоните в подразделение организации медицинского обслуживания по номеру (800) 809-1350 и попросите, чтобы вам его отправили по почте. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру (800) 735-2929 или набрав 711.
- Узнайте у фармацевта, как правильно использовать ингалятор, чтобы получить наибольший эффект от лекарства.
- Выясните, какие факторы провоцируют астму у ребенка. Это может сигаретный дым, дым от горения, пыль, плесень, пыльца цветов или травянистых растений и даже домашние животные.

Помните, что цель плана Partnership HealthPlan of California и вашего врача — сохранить вам здоровье! Если у вас или у вашего ребенка астма, узнайте у врача, что вам следует делать для того, чтобы держать заболевание под контролем. ❖