

ВЕСНА 2021 Г.

Стр. 2

Результаты опроса получены!

Профилактические осмотры детей:
от младенцев до подростков

Не только физическое здоровье:
забота о психическом состоянии

Мы ищем желающих принять участие в
Консультативном совете потребителей

Стр. 3

Новый рецепт полезного блюда!

Социальные связи — вот что нам нужно по
завершении трудного года

Лабораторные услуги

Совет уполномоченных РНС:

Представители потребителей

Лечение при астме

Стр. 4

Отдел обслуживания участников плана РНС
(800) 863-4155

Обновление списка покрываемых РНС лекарств

Внимание участников с отметкой «Special
Member» (Особый участник) на
идентификационной карточке

Получение обслуживания в период пандемии
COVID-19

Вам нужна помощь, чтобы получить прививку
против COVID-19?

Уведомление о программе возмещения за счет
имущества умершего

Стр. 5

Ресурсы по месту жительства для вас и ваших
близких

Обследование на рак шейки матки

Стр. 6

Некоторые заседания РНС открыты для
посетителей

План РНС предлагает услуги устного перевода

Уведомление о жалобах

Проверка на рак груди

Насилие со стороны интимного партнера,
или бытовое насилие

Ежегодное заявление о раскрытии информации

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
A Public Agency

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

www.partnershiphp.org

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



Вместе заботимся о вашем
ЗДОРОВЬЕ

Опрос об удовлетворенности участников

- Мы хотим узнать мнение наших участников! Мы отправим некоторым участникам анкету с вопросами о том, какое впечатление у них сложилось от полученного ими медицинского обслуживания. Вопросы будут касаться последних 6 месяцев:
- каково ваше впечатление от бесед со своим врачом?
- насколько хорошо врач объясняет вам правила приема лекарств?
- насколько легко или сложно было записаться на прием?

Мы будем использовать ваш отзыв для улучшения обслуживания всех участников. Если вы получите анкету, просим вас ответить на вопросы и отправить заполненную анкету согласно указаниям. Ваше мнение очень важно для нас! ❖



Телемедицинские визиты: консультируйтесь с врачом из дома, оставаясь в безопасности

Из-за COVID-19 многие медицинские учреждения предлагают телемедицинские визиты. Это превосходный способ получить медицинскую помощь без необходимости посещать врача.

Многие медицинские учреждения, работающие по договору с планом РНС, предлагают услуги телемедицины на дому. Телемедицинский визит позволяет получить консультацию у поставщика медицинских услуг по телефону или видеосвязи, находясь дома. Для этого можно использовать компьютер, планшет, смартфон или даже обычный телефон. Персонал вашего поставщика медицинских услуг поможет вам правильно установить подключение для визита. Возможно, что часть этого визита все же должна будет состояться в медицинском учреждении. Это зависит от характера имеющихся у вас медицинских проблем.

Вам нужно будет подтвердить время телемедицинского визита и узнать, нужно ли вам ждать вызова из медицинского учреждения или выходить на связь самостоятельно. Вас могут попросить зарегистрироваться пораньше, чтобы убедиться в работоспособности системы связи. Найдите уединенное тихое место (где не слышен телевизор или музыка) для беседы. По возможности не пускайте в комнату детей и домашних животных.

Позвоните своему поставщику медицинских услуг, чтобы узнать, предлагает ли он телемедицинские визиты.

Дополнительные советы о телемедицинских визитах можно найти на сайте РНС. ❖

Результаты опроса получены!

Ежегодно Partnership HealthPlan of California (PHC) проводит опросы для оценки **удовлетворенности участников**, отправляя им анкету по принципу случайной выборки. В начале 2020 г. мы отправили 2025 анкет для взрослых и 3300 анкет для детей. Мы ценим ваши отзывы, поскольку они помогают нам улучшить качество обслуживания участников.

Опрос для взрослых — доля ответивших 15 %	Результат
Общий уровень удовлетворенности работой плана PHC	71 %
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием	72 %
Общий уровень удовлетворенности своим врачом	81 %
Общий уровень удовлетворенности работой специалиста	78 %
Уровень удовлетворенности скоростью получения медицинского обслуживания	78 %
Уровень удовлетворенности тем, что было получено необходимое медицинское обслуживание	77 %
Уровень удовлетворенности работой сотрудников отдела обслуживания участников PHC (прекрасный уровень обслуживания клиентов, вежливое и уважительное отношение)	88 %
Уровень удовлетворенности координированием медицинского обслуживания	82 %

Опрос для детей — доля ответивших 16,5 %	Результат
Общий уровень удовлетворенности работой плана PHC	85 %
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием	85 %
Общий уровень удовлетворенности своим врачом	91 %
Общий уровень удовлетворенности работой специалиста	88 %
Уровень удовлетворенности скоростью получения медицинского обслуживания	89 %
Уровень удовлетворенности тем, что было получено необходимое медицинское обслуживание	83 %
Уровень удовлетворенности работой сотрудников отдела обслуживания участников PHC (прекрасный уровень обслуживания клиентов, вежливое и уважительное отношение)	92 %
Уровень удовлетворенности координированием медицинского обслуживания	86 %

Благодарим участников, ответивших на вопросы анкеты. ❖

Профилактические осмотры детей: от младенцев до подростков

Профилактические осмотры нужно проходить, даже если ваш ребенок ничем не болеет. Во время такого осмотра вы сможете обсудить с врачом своего ребенка все проблемы, которые вас беспокоят. Врач оценит общее состояние здоровья вашего ребенка, его рост и развитие и обеспечит получение необходимых ребенку медицинских услуг. К ним относятся:

- осмотр с головы до ног,
- проверка остроты зрения и слуха,
- проверка на содержание свинца в крови, туберкулиновая проба и лабораторные анализы,
- прививки,
- отслеживание роста вашего ребенка,
- направление к другим врачам по мере необходимости.

Если вы стали участником плана PHC недавно, очень важно, чтобы ваш ребенок посетил врача как можно скорее. Для вас это будет возможность 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 профилактический осмотр раз в год. Благодаря профилактическому осмотру врач вашего ребенка сможет начать лечить проблемы со здоровьем прежде, чем они станут серьезными.

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

- здоровье и безопасность,
- питание,
- физическая форма и общее состояние здоровья,
- особенности сна ребенка,
- рост и развитие ребенка,
- проблемы с обучением,
- проблемы с переходным подростковым периодом.

Когда вы приходите к врачу с заболевшим ребенком, врач не располагает достаточным временем для проведения полного медицинского осмотра или 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 прямо сейчас! ❖



Не только физическое здоровье: забота о психическом состоянии

Психическое здоровье является жизненно важной частью благополучия человека. План PHC обеспечивает услуги по охране психического здоровья всем участникам. В такие услуги входит помощь как при расстройствах психического здоровья, так и при злоупотреблении психоактивными веществами. Участники могут получать амбулаторную помощь, связанную с психическим здоровьем, в Beacon Health Options. Более углубленное обслуживание предоставляется участникам со стороны округа.

В рамках программы оздоровления и реабилитации (Wellness and Recovery) участники PHC, проживающие в некоторых округах, могут пройти лечение от наркозависимости. Эта программа предлагает несколько вариантов лечения при злоупотреблении психоактивными веществами, таких как групповая терапия, пребывание в специальном учреждении и программа выведения из абстиненции («детокс»). Программой могут воспользоваться жители округов Гумбольдт (Humboldt), Лассен (Lassen), Мендосино (Mendocino), Модок (Modoc), Шафта (Shasta), Сискию (Siskiyou) и Солано (Solano). Мы также можем помочь вам связаться со службами лечения наркозависимости в округах, которые не входят в программу Wellness and Recovery.

Почти всем людям в какой-то момент жизни требуется помощь в связи с психическим здоровьем или злоупотреблением психоактивными веществами. Мы в плане PHC хотим, чтобы все участники обращались за помощью, когда она им требуется.

Вот некоторые из услуг, которые теперь можно получить в нашей сети:

- Терапия, например семейная терапия, для поддержки психического здоровья детей
- Программа Wellness and Recovery
- Помощь в получении услуг по лечению наркозависимости в других округах
- Медикаментозное лечение опиатной и некоторых других наркозависимостей во всех округах, обслуживаемых планом PHC

Вы можете получить некоторые из этих услуг на дому с помощью телемедицины (по телефону или видеосвязи).

Как и при работе с любой медицинской информацией, мы прилагаем все усилия, чтобы обеспечить конфиденциальность информации об использовании вами услуг по охране психического здоровья.

Для получения услуг звоните по следующим телефонным номерам:

- Психологическая и психиатрическая помощь для участников, обслуживаемых в Kaiser: **(800) 464-4000**
- Психологическая и психопатическая помощь для всех других участников PHC: **(855) 765-9703**, телетайп [TTY] **(800) 735-2929** или **711**.
- Помощь при злоупотреблении психоактивными веществами для участников, проживающих в округах Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou и Solano: **(855) 765-9703**, телетайп [TTY] **(800) 735-2929** или **711**.
- Помощь в получении *любых* услуг: **(800) 863-4155**, телетайп [TTY] **(800) 735-2929** или **711**. ❖

Мы ищем желающих принять участие в Консультативном совете потребителей (Consumer Advisory Committee, CAC)

Вы участник плана Partnership HealthPlan of California (PHC) и заинтересованы в качественном медицинском обслуживании как для себя, так и для других? Если да, то присоединяйтесь к консультативному совету потребителей (CAC)!

Чем занимается CAC?

- Контролирует, чтобы PHC удовлетворял медицинские потребности всех участников
- Комментирует результаты опросов об уровне удовлетворенности участников качеством обслуживания
- Помогает в выявлении проблем и интересов потребителей
- Принимает участие в обсуждениях льгот, как имеющихся на данный момент, так и возможных в будущем

Кто может стать участником CAC?

- Участники PHC Medi-Cal
- Лица, которые представляют интересы участников PHC Medi-Cal

Заседания проводятся 4 раза в год и открыты для общественности.

Если вы хотите стать участником CAC, позвоните нам (800) 863-4155. ❖

Новый рецепт полезного блюда!

Вегетарианский чили с секретным ингредиентом



- 1 столовая ложка оливкового или рапсового масла
- 1 большая луковица, нарезанная кубиками
- 1 большой зеленый болгарский перец, нарезанный кубиками
- 2 чашки мускатной тыквы или сладкого картофеля (или по 1 чашке каждого), очищенных и нарезанных кубиками
- 4 зубчика чеснока, мелко нарезанные
- 2 чайных ложки молотого чили
- 2 чайных ложки молотого тмина
- 2 чайной ложки какао-порошка, без сахара
- 28 унций консервированных томатов, с низким содержанием соли, можно использовать запеченные томаты
- 60 унций консервированной фасоли, с низким содержанием соли — фасоль пинто, черная или по выбору
- 1 чашка воды
- ½ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки перца

Приготовление

В большой кастрюле разогрейте масло и обжарьте лук и болгарский перец до мягкости. Добавьте сладкий картофель или тыкву, чеснок, порошок чили и тмин. Готовьте еще 2 минуты. Добавьте остальные ингредиенты. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и тушите 30 минут. Во время приготовления помешивайте, чтобы продукты не прилипли ко дну. Блюдо также можно готовить в медленноварке. Добавьте все ингредиенты в медленноварку и готовьте от 7 до 8 часов на низкоинтенсивном режиме или 4 часа на высокоинтенсивном режиме. Какао-порошок придает блюду насыщенный вкус.

Пищевая ценность

- Размер порции: 2 чашки
- Общая калорийность: 289
- Общее содержание жиров: 4 г
- Насыщенные жиры: 1 г
- Углеводы: 50 г
- Белки: 15 г
- Клетчатка: 14 г
- Натрий: 367 мг ❖



Социальные связи — вот что нам нужно по завершении трудного года

Как вы пережили прошлый год? Мы в РНС знаем, что год был очень сложным для многих наших участников. Но мы также знаем, что участники плана проявили большую выдержку. Только подумайте.

2020 год был наполнен нервным напряжением и страхом. Такое состояние стресса может привести к изменениям в мозге. Длительный и сильный стресс может вызывать депрессию и тревожное расстройство. Также стресс может сказываться на физическом состоянии.

Помните, что вы являетесь участником плана медицинского страхования, который заботится о вас и вашем здоровье. Наши поставщики предлагают самые различные услуги — от помощи при злоупотреблении психоактивными веществами и лечения психических расстройств до решения проблем физического здоровья. Если вы испытываете физическую или эмоциональную боль, отнеситесь к ней серьезно. Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**, чтобы получить помощь.

Мы надеемся, что в 2021 году мы все сможем вернуться к прежнему уровню социальных контактов. Пусть этот год даст вам силы сосредоточиться на благополучии своей семьи и окружающих, а также на личном благополучии. ❖

Лабораторные услуги

План РНС 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**. ❖



Совет уполномоченных РНС: представители потребителей

Хотели бы вы влиять на качество медицинского обслуживания в вашем районе? Тогда вам следует стать представителем потребителей услуг плана РНС. Мы предлагаем 2 места для потребителей услуг в нашем Совете уполномоченных.

Вы будете представлять регион своего проживания:

- Северный регион: Округа Дель-Норте (Del Norte), Гумбольдт (Humboldt), Лассен (Lassen), Модок (Modoc), Сискию (Siskiyou), Шаста (Shasta) и Тринити (Trinity).
- Южный регион: Округа Лейк (Lake), Марин (Marin), Мендосино (Mendocino), Напа (Napa), Солано (Solano), Сонома (Sonoma) и Йоло (Yolo).

Чтобы вашу кандидатуру рассмотрели, вам нужно:

- Быть участником плана РНС или представителем такого участника.
- Подать заполненное заявление до указанного срока.
- Взять на себя обязательство посещать по 6 заседаний Совета РНС ежегодно в течение 2 лет. Вам будет предоставлена стипендия на покрытие транспортных расходов.
- Взять на себя обязательство представлять сведения о заседаниях Совета РНС на встречах Консультативного совета потребителей (Consumer Advisory Committee, CAC) РНС, которые проводятся 4 раза в год.

Чтобы получить более подробную информацию о том, как стать представителем потребителей в Совете уполномоченных РНС, и подать онлайн-заявку, посетите <http://www.partnershiphp.org/Community/Pages/default.aspx>.

Позвоните нам по телефону **(800) 863-4155**, если хотите отправить заявку почтой. Заявление должно быть отмечено почтовым штемпелем не позднее 17:00 14 мая (пятница) 2021 г. ❖

Лечение при астме

Астма — это заболевание легких, при котором возникает отек дыхательных путей. Такой отек затрудняет дыхание. У людей с астмой могут быть приступы со свистящим дыханием, резким кашлем или ощущением стягивания в груди. От астмы невозможно излечиться, но ее можно контролировать с помощью подходящих лекарств.

Если у вас имеются симптомы астмы, такие как кашель, свистящее или затрудненное дыхание, или если вы принимаете лекарство для быстрого облегчения симптомов астмы более двух раз в неделю, возможно, вам нужны другие препараты, которые помогут держать астму под контролем. Такие препараты принимают каждый день, чтобы уменьшить симптомы и предотвратить приступы астмы. Они представляют собой:

- Ингаляционные лекарственные препараты, которые уменьшают отек в дыхательных путях
- Лекарства, которые подавляют реакцию организма на пусковые факторы приступов астмы

Применение только лекарств для быстрого облегчения симптомов — это не самый лучший способ лечения астмы. ❖

Отдел обслуживания участников плана РНС (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 по следующим вопросам:

- Для получения общей информации о ваших льготах на медицинское обслуживание
- Для выбора или смены врача или медицинской группы
- Чтобы получить новую идентификационную карточку участника РНС
- С вопросами или проблемами со счетами за медицинское обслуживание
- При возникновении проблем или жалоб, связанных с медицинским обслуживанием
- Чтобы записаться на прием к врачу
- Для получения услуг устного перевода
- Для получения информации о направлении или разрешении на лечение ❖

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, или ознакомиться с полным списком лекарств, покрываемых планом РНС, вы можете воспользоваться приведенной ниже ссылкой. Если у вас есть вопросы, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Участники, которые не имеют доступа к электронной версии списка лекарств, могут позвонить нам и заказать печатный экземпляр списка. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**.

Полный список покрываемых страховкой лекарств плана РНС:

http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Documents/Pharmacy%20Updates/2020/PHC_Medi-Cal_Formulary%202020.pdf

Изменения в списке покрываемых страховкой лекарств плана РНС (изменения со стороны комитета Р&Т):

<http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx> ❖

Вниманию участников с отметкой «Special Member» (Особый участник) на идентификационной карточке

РНС меняет название «Special Member» (Особый участник), которое указывается после основного поставщика медицинских услуг (PCP), на «Direct Member» (Непосредственный участник). Ваши льготы и порядок получения медицинского обслуживания в рамках плана РНС не изменятся. Меняется только название. Если в вашей идентификационной карточке участника РНС содержится текст «PCP: Special Member» (Основной поставщик медицинских услуг: особый участник), вы можете продолжать пользоваться этой карточкой. Если вы хотите получить новую идентификационную карточку с текстом «Direct Member» (Непосредственный участник), вы можете:

- Распечатать новую идентификационную карточку через наш портал участника на сайте www.partnershiphp.org

или

- Позвонить в отдел обслуживания участников с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00 по телефону **(800) 863-4155** и выбрать вариант 2 ❖

Получение обслуживания в период пандемии COVID-19

Из-за COVID-19 часы приема вашего врача могли измениться. Позвоните в кабинет врача, чтобы узнать, в какие часы он работает. Вы также можете узнать, предлагает ли врач визиты по телефону или видеосвязи. Это отличный способ получить необходимое медицинское обслуживание, находясь в комфортных условиях у себя дома. Спросите, какие меры безопасности принимает ваш врач. Также узнайте, что от вас потребуется, когда вы придете на прием.

Если вы не можете связаться со своим врачом, позвоните в отдел обслуживания участников РНС по телефону **(800) 863-4155**. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или **711**.

Вам нужна помощь, чтобы получить прививку против COVID-19?

Позвольте нам помочь. Звоните в РНС сегодня!

Если вы хотите получить вакцину против COVID-19, у вас есть несколько вариантов:

- **My Turn (myturn.ca.gov)** — это сайт штата, на котором можно узнать о свободных местах на вакцинацию в вашем районе.
- Посетите сайт **Департамента здравоохранения** своего округа, чтобы узнать о государственных клиниках вакцинации.
- Также вакцину можно получить в некоторых **аптеках** (CVS, Rite Aid и Safeway). Записаться на вакцинацию при наличии свободных мест можно на сайтах этих аптек.
- Кроме того, вакцинацию проводят некоторые местные клиники.
- Посетите страницу с информационными ресурсами по COVID-19 на **сайте РНС (partnershiphp.org)**, чтобы узнать о мероприятиях и пунктах вакцинации в вашем округе.

Позвоните нам и мы поможем вам в поиске близлежащих пунктов вакцинации против COVID-19.

(800) 863-4155, с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00
Телетайп (TTY): **(800) 735-2929** или **711** ❖



Уведомление о программе возмещения за счет имущества умершего

Программа Medi-Cal обязана требовать возмещения за счет имущества некоторых умерших участников программы Medi-Cal для компенсации произведенных платежей, включая страховые взносы за управляемое медицинское обслуживание, оплату услуг учреждений с квалифицированным медицинским уходом, услуг на дому и по месту жительства, а также соответствующих услуг больниц и рецептурных лекарств, которые предоставлялись умершему участнику программы Medi-Cal в возрасте 55 лет или старше. Если умерший участник не оставляет в наследство имущество или ничем не владеет на момент смерти, возмещения не требуется.

Для получения более подробной информации о программе возмещения за счет имущества умершего позвоните по номеру **(916) 650-0590**. ❖

Дополнительные советы о том, как обезопасить себя и окружающих во время визита к врачу:

- Носите маску для лица, которая закрывает рот и нос
- Держитесь на расстоянии не менее 6 футов (2 метров) от других людей
- Старайтесь не касаться глаз, носа и рта
- При кашле или чихании прикрывайте рот и нос салфеткой или локтем
- Часто мойте руки




План РНС предоставляет эту информацию, чтобы помочь предотвратить распространение COVID-19. Если вам нужна дополнительная информация, посетите страницу, посвященную чрезвычайным ситуациям, на нашем сайте www.partnershiphp.org. ❖

Ресурсы по месту жительства для вас и ваших близких

Находитесь в поиске информации и не уверены, с чего начать? Теперь вы можете воспользоваться сайтом Partnership HealthPlan of California (PHC). Мы составили перечень ресурсов по каждому из 14 обслуживаемых округов. Это один из множества способов, которые мы предлагаем нашим участникам, чтобы они могли обезопасить себя и сохранить здоровье.

Чтобы найти страницу ресурсов по месту жительства, посетите наш сайт по адресу www.partnershiphp.org. Если вы используете компьютер, наведите указатель мыши на вкладку «МЕСТНЫЕ РЕСУРСЫ» (COMMUNITY) на синей панели в верхней части главной страницы. Щелкните по названию своего округа, чтобы приступить к поиску информации, которая может понадобиться вам и вашей семье. Если вы используете смартфон, выберите в меню вкладку «МЕСТНЫЕ РЕСУРСЫ» (COMMUNITY). Щелкните по региону вашего проживания, а затем выберите свой округ.

Некоторые из доступных вам ресурсов:

	<p><u>Чрезвычайные ситуации (Emergency Response)</u></p> <p>Эта страница создана для предоставления информационной помощи при лесных пожарах и других чрезвычайных ситуациях. В случае чрезвычайной ситуации на странице пострадавшего округа появится этот значок. Он будет находиться на этой странице в течение 90 дней и обновляться при необходимости.</p> <p>На этой странице вы найдете:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Временные адреса эвакуации • Информацию о службах эвакуации животных • Рекомендации о том, как заменить утерянные документы
	<p><u>Дети и семья (Children and Families)</u></p> <p>На этой странице вы найдете:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Помощь в присмотре и уходе за детьми • Центры помощи семьям • Поддержка для приемных родителей и родственников • Программы домашнего визитирования • Службы поддержки для молодежи
	<p><u>Одежда и средства личной гигиены (Clothing and Personal Care)</u></p> <p>На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Где можно получить одежду, одеяла и спальные мешки • Где найти мобильные душевые и услуги прачечной <p>Эти услуги могут быть бесплатными или недорогими.</p>
	<p><u>Кризис (Crisis)</u></p> <p>Вы не одиноки в кризисный период. На этой странице вы узнаете, где получить помощь по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Услуги по охране психического здоровья • Бытовое и сексуальное насилие • Защита пожилых и зависимых от жестокого обращения • Предотвращение жестокого обращения с детьми

	<p><u>Продукты (Food)</u></p> <p>На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Программа продовольственной помощи CalFresh • Программа для женщин, младенцев и детей (Women, Infants, and Children Program, WIC) • Готовые обеды для пожилых • Фермерские рынки • Благотворительные продовольственные фонды
	<p><u>Жилье (Housing)</u></p> <p>На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Убежище в экстренной ситуации • Временное жилье • Постоянное жилье для людей в трудных жизненных ситуациях • Помощь в оплате аренды и коммунальных услуг
	<p><u>ЛГБТК+ (LGBTQ+)</u></p> <p>На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Номера телефонов горячей линии • Юридические ресурсы • Ресурсы для пожилых • Ресурсы для подростков • Ресурсы для трансгендеров
	<p><u>До- и послеродовой период (Perinatal)</u></p> <p>На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Службы поддержки для беременных • Программы домашнего визитирования • Ресурсы для поддержания психического здоровья матерей • Помощь в послеродовом периоде • Поддержка грудного вскармливания
	<p><u>Транспорт (Transportation)</u></p> <p>На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Льготная транспортировка по программе Medi-Cal • Услуги компании Medical Transportation Management (MTM) • Медицинская транспортировка в неэкстренных ситуациях (NEMT) • Услуги транспортировки для пожилых • Услуги по транспортировке престарелых и инвалидов • И многое другое
	<p><u>Ресурсы штата и общенациональные ресурсы (National and Statewide Resources)</u></p> <p>На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кризисные «горячие линии» • Обслуживание инвалидов • Помощь в чрезвычайных ситуациях • Ресурсы в ситуациях бытового насилия • Ресурсы групповой поддержки • Услуги для лиц, злоупотребляющих психоактивными веществами • Программы содействия при оплате коммунальных услуг

Обследование на рак шейки матки

Рак шейки матки — это четвертый по частоте вид злокачественных новообразований у женщин, проживающих в США. Следующие факторы повышают риск рака шейки матки:

- ВИЧ
- Вирус папилломы человека (ВПЧ)
- Прием противозачаточных средств в течение более 5 лет
- Большое количество половых партнеров

Обследование на рак шейки матки способствует раннему обнаружению рака и позволяет провести наиболее эффективное лечение.

В этих целях используют два теста:

- Тест Папаниколау («мазок по Папаниколау» или «пап-тест») позволяет обнаружить измененные клетки шейки матки, которые без лечения могут переродиться в раковые.

- Тест на ВПЧ проводят для выявления вируса папилломы человека, способного вызывать рак.

При проведении теста Папаниколау врач осмотрит влагалище и шейку матки. Затем он соберет немного клеток из шейки матки и вокруг нее. Эти клетки будут отправлены в лабораторию для проверки на рак.

Для защиты от ВПЧ есть вакцина. ВПЧ — это широко распространенная инфекция, которая может передаваться при любых половых контактах. Вакцина наиболее эффективна, если ее делать до начала половой жизни. Вакцинацию против ВПЧ проводят детям в возрасте от 9 до 13 лет. Ее можно вводить и в более старшем возрасте — до 26 лет.

Обследование на рак шейки матки следует начинать с 21 года. Всем женщинам рекомендуется обсудить со своим врачом вопрос обследования на рак шейки матки, чтобы выбрать лучший способ профилактики и лечения рака шейки матки. ❖

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 такое заседание, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Мы сообщим вам о месте и времени проведения заседаний. ❖

План РНС предлагает услуги устного перевода

План РНС предоставляет услуги устного перевода в режиме реального 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 получить помощь переводчика, включая услуги квалифицированного сурдопереводчика. Прежде чем вы посетите своего врача, мы должны одобрить эту индивидуальную услугу. Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155, телетайп [TTY] (800) 735-2929 или 711**, не позднее чем за 3 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 запросить материалы, напечатанные крупным шрифтом, шрифтом Брайля, или в форме аудиозаписи.

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 о подаче жалоб, апелляциях и слушаниях» (File a Member Complaint, Appeal or Hearing information) подраздела «Онлайн-услуги» (Services Available Online). Чтобы подать жалобу или апелляцию, вы также можете позвонить нам **(800) 863-4155**. Наша цель – помочь вам получать самое эффективное медицинское обслуживание. ❖



Уведомление о жалобах

Вы можете подать жалобу или апелляцию в любое время, если вы недовольны качеством медицинского обслуживания. Жалобы также называют претензиями. Апелляция — это ваш запрос об изменении решения, принятого планом РНС или кем-либо из наших поставщиков услуг. Подавайте жалобу или апелляцию, когда вас не устраивает работа плана РНС или любого из поставщиков услуг плана РНС.

Подать жалобу можно следующими способами:

- Позвонить в план РНС по номеру **(800) 863-4155**
- Написать письмо в план РНС
- Лично посетить офис плана РНС
- Заполнить **онлайн-форму жалобы** на сайте РНС
- Заполнить **форму для подачи жалобы или апелляции**, которую можно взять в офисе поставщика услуг

После завершения процедуры апелляции в РНС вы имеете право подать запрос о слушании дела на уровне штата. Для этого позвоните в Отдел слушаний штата (State Hearings Division) Департамента социального обеспечения штата Калифорния (California Department of Social Services, CDSS) по телефону **(800) 952-5253**.

Во время слушания дела на уровне штата ваш вопрос будет рассматривать судья по административным делам (Administrative Law Judge, ALJ). Судья рассмотрит информацию, полученную от вас, от вашего поставщика медицинских услуг и от плана РНС, и примет окончательное решение по вашей апелляции.

Если у вас есть другие проблемы, вы можете обратиться в офис уполномоченного по рассмотрению жалоб по делам регулируемого медицинского обслуживания при Департаменте здравоохранения штата Калифорния. Его сотрудники помогают решать все проблемы, связанные с регулируемым медицинским обслуживанием. Звоните по телефону **(888) 452-8609**. ❖

Проверка на рак груди

Рак груди – это второе из наиболее часто возникающих злокачественных новообразований у женщин. Он также является второй по частоте причиной смерти женщин от злокачественных новообразований. Шанс заболеть раком груди повышается при наличии следующих факторов:

- Возраст
- Перенесенные заболевания молочной железы (рак или любые другие заболевания)
- Плотные молочные железы
- Раннее начало менструаций
- Отсутствие беременностей до 35-летнего возраста
- Начало менопаузы (прекращения менструаций) в возрасте старше 55 лет
- Прием гормональных таблеток после наступления менопаузы
- Лучевая терапия грудной клетки
- Рак груди у близких родственников
- Факторы, связанные с образом жизни, такие как употребление алкоголя или ожирение

Плановая проверка (скрининг) поможет выявить рак груди на ранней стадии, что позволит выбрать наиболее эффективное и успешное лечение. Зная факторы риска, можно определить, в каком возрасте следует начинать плановые проверки.

Обсудите с врачом ваши факторы риска и случаи злокачественных опухолей у близких родственников, чтобы решить, когда вам следует пройти маммографию. Маммограмма — это разновидность рентгеновского снимка ткани молочной железы. Такая проверка на рак груди обычно проводится ежегодно или один раз в два года.

Женщинам из группы высокого риска также может потребоваться МРТ молочной железы. МРТ может предоставить более детальное изображение молочной железы для поиска опухолей. Женщины, у близких родственников которых был обнаружен рак груди или иные злокачественные опухоли, могут сдать анализ крови на наличие унаследованных мутаций генов (BRCA). Присутствие мутаций генов BRCA повышает риск развития рака груди у женщин.

Всем женщинам рекомендуется обсудить со своим врачом риск рака груди, чтобы выбрать лучший план обследований для раннего выявления заболевания. ❖

Насилие со стороны интимного партнера, или бытовое насилие

Насилие со стороны интимного партнера — это одна из форм жестокого обращения. Оно может касаться людей любого возраста, расы, религии, сексуальной ориентации или пола. Насилие может быть эмоциональным, словесным, экономическим или сексуальным. Оно может представлять собой угрозы, издевательства и причинение физического вреда.

Вам кажется, что вы находитесь в ситуации насилия? Задайте себе эти вопросы. Если вы ответите «да» хотя бы на один вопрос, то вы действительно подвергаетесь насилию.

- Боюсь ли я своего партнера?
- Проявляет ли мой партнер ревность, когда я нахожусь рядом с другими людьми?
- Угрожал ли мне партнер физическим насилием?
- Были ли случаи, когда партнер толкал или ударял меня, бросал в меня какими-либо предметами или принуждал к сексу?
- Контролирует ли мой партнер семейные финансы или отказывается давать мне деньги?
- Угрожал ли мне когда-либо партнер депортацией?
- Мешает ли мне партнер видеться с близкими или действовать в своих интересах?

Вы не одиноки

К сожалению, насилие встречается во всех слоях общества. В ситуации насилия со стороны партнера вы можете испытывать:

- Страх
- Стыд
- Огорчение
- Гнев
- Чувство беспомощности
- Обиду
- Растерянность

Партнер может еще больше ухудшить ваше эмоциональное состояние, обвиняя вас. Никто не заслуживает жестокого обращения, угроз или запугивания. Вы можете получить помощь!

Что вы можете сделать

Если вы в опасности, звоните в службу 911.

Поговорите с кем-то, кому вы доверяете: с другом или подругой, с членом семьи, со своим врачом или представителем духовенства.

Держите наготове «тревожный чемоданчик». В нем должны находиться вещи, которые вам могут понадобиться, если придется срочно покинуть свой дом. Положите в «тревожный чемоданчик» удостоверение личности, свидетельство о рождении, лекарства и немного денег. Также возьмите важные для себя вещи, такие как фотографии или ювелирные украшения. Всегда держите при себе мобильный телефон и ключи от машины.

Чтобы узнать об убежищах и программах в районе вашего проживания, позвоните на общенациональную «горячую линию» по вопросам бытового насилия по номеру **(800) 799-SAFE (799-7233)** или **(800) 787-3224 (телетайп [TTY])**. Вы также можете найти перечень полезных ресурсов вашего района в разделе «Местные ресурсы» (Community Resource) на сайте РНС.

Помните, что только вы можете принимать решения о том, как вам следует жить. И определять, что подходит именно вам. Ничто не может оправдать насилие и жестокое обращение. ❖