

ВЕСНА 2022 Г.

СТР. 2

Берегите здоровье вашего ребенка.
Запишитесь на профилактический прием!

Сохраните здоровую улыбку вашего ребенка!
Попросите фторсодержащее покрытие.

Результаты опроса получены!
Опрос для оценки уровня
удовлетворенности работой плана

СТР. 3

Ресурсы по месту жительства для вас
и ваших близких

Пройдите первичную оценку состояния
здоровья!

СТР. 4

Программы и конфиденциальные
услуги по охране психического
здоровья

Отдел обслуживания участников РНС

Уведомление о взыскании имущества

Новый рецепт полезного блюда!

СТР. 5

Насилие со стороны интимного партнера
(домашнее насилие)

Вейпинг не безопасен для молодежи

Защищайте семью от отравления свинцом

Уведомление о жалобах

СТР. 6

Лечение зависимости от психоактивных
веществ

РНС предлагает услуги устного перевода

Medi-Cal Rx: новая аптечная льгота
Medi-Cal

Лабораторные услуги

Мы ищем желающих участвовать в
Консультативном совете потребителей

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 вознаграждает поставщиков услуг, консультантов или персонал за отказ в предоставлении участникам плана услуг по медицинским показаниям 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
TTY: (800) 735-2929
www.partnershiphp.org

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



Вместе заботимся
о вашем
ЗДОРОВЬЕ

Опрос участников

Мы хотим знать мнение наших участников! Некоторые участники плана получают анкету с вопросами о том, что они думают о предоставляемом медицинском обслуживании. Вопросы будут касаться последних 6 месяцев:

- Каково ваше впечатление от бесед с вашим врачом?
- Насколько хорошо врач объясняет вам правила приема лекарств?
- Насколько легко или трудно было записываться на прием?

Мы будем использовать ваши отзывы 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! ❖



Вы беременны? У вас недавно родился ребенок?

Наша программа «Растем вместе» (Growing Together Program, GTP) поддержит вас и вашего ребенка. GTP предлагает:

- Подарочные карты до \$100, если вы пойдете:
 - к врачу на раннем сроке беременности
 - на послеродовой прием
 - на 4 профилактических осмотра ребенка для рекомендованной вакцинации
- Круглосуточная поддержка по телефону
- Помощь в поиске ресурсов по месту жительства
- Направления к координатору (Case Management)

Чтобы узнать больше о GTP, позвоните в отдел здоровья:
(855) 798-8764. ❖

Насилие со стороны интимного партнера, или домашнее 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. Насилие — это 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, пытался душить, бросал в меня что-либо или принуждал к сексу?
- Контролирует ли мой партнер семейные финансы или отказывается давать мне деньги?
- Угрожал ли мне партнер депортацией?
- Мешает ли мне партнер видеться с близкими или делать, что мне нравится?

ВЫ НЕ ОДИНОКИ

К сожалению, насилие встречается во всех слоях общества.

В ситуации насилия со стороны партнера вы можете испытывать:

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

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 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» домашнего насилия **(800) 799-SAFE (799-7233) или (800) 787-3224 (TTY)**. Перечень полезных ресурсов вашего района можно найти в разделе «Местные ресурсы» (Community Resource) на сайте РНС.

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

Вейпинг не безопасен для молодых людей

Электронные сигареты являются наиболее распространенным табачным изделием, потребляемым молодежью. Курение электронных сигарет часто называют «вейпингом». Вейпинг и курение небезопасны для детей, подростков и взрослых любого возраста.

Никотин является наркотиком, вызывающим привыкание, и содержится в большинстве электронных сигарет. Он содержится в других табачных изделиях, таких как сигареты и сигары. Никотин может нанести вред молодому мозгу. Он может повредить частям мозга, которые контролируют внимание, обучение, настроение и контроль импульсов. Потребление никотина в молодом возрасте может привести к употреблению других наркотиков, вызывающих зависимость. В электронных сигаретах есть и другие вредные вещества, такие как вызывающие рак химикаты, тяжелые металлы и небезопасные ароматизаторы. Электронные сигареты рекламируются как лучший выбор по сравнению с сигаретами, но табачные изделия любого рода небезопасны для детей, подростков и взрослых любого возраста.

Если вы знаете подростков, которые пользуются электронными сигаретами, посоветуйте им поговорить с лечащим врачом о фактах и рисках, связанных с вейпингом. План РНС также может помочь. Мы оплачиваем консультации и одобренные FDA препараты для отказа от курения. На странице ресурсов сообщества (Community Resources Page) на веб-сайте РНС есть ресурсы, помогающие участникам бросить курить. Посетите наш веб-сайт www.partnershiphp.org. ❖

Защищайте семью от отравления свинцом

Свинец — это токсичный металл, содержащийся в таких вещах как бензин, краска, керамика, посуда, конфеты и косметика. При длительном воздействии свинца можно сильно заболеть и даже умереть от высокого содержания свинца в организме. Отравление свинцом происходит при проглатывании или вдыхании свинца. После этого частицы свинца попадают в кровь и разносятся по организму. Безопасного уровня свинца не существует.

Поскольку младенцы и маленькие дети часто кладут пальцы и предметы в рот, они особенно уязвимы. Любое количество свинца может нанести вред мозгу и замедлить рост. Могут возникнуть проблемы со слухом, речью, обучением и поведением. При обнаружении свинца в крови необходимо найти и устранить его источник, чтобы предотвратить дальнейшее отравление.

Как оберегаться от отравления свинцом дома:

- Держите маленьких детей подальше от отслаивающейся краски в домах, построенных или покрашенных до 1978 года.
- Не готовьте еду в посуде, изготовленной за пределами США.
- Не давайте детям конфеты, которые произведены за пределами США.
- Ограничьте пользование крашеными игрушками, сделанными до 1978 года или игрушками, изготовленными за пределами США.
- При необходимости обратитесь за помощью к вашему РСР.

Каждый ребенок до 6 лет должен пройти стандартный скрининг на содержание свинца в крови. Дети в возрасте 0-6 месяцев и 12-24 месяцев должны быть проверены на свинец. Каждый ребенок, который недавно стал участником Medi-Cal, должен пройти скрининг, если нет данных о предыдущем скрининге. Каждый ребенок с высоким риском на воздействие свинца и не прошедший скрининг должен пройти скрининг на содержание свинца в крови.

При любом количестве свинца ребенку может быть трудно учиться, концентрироваться, правильно себя вести. Большинство детей со свинцовым отравлением не выглядят и не ведут себя как больные. У детей с высоким уровнем свинца могут быть проблемы с желудком, отсутствие аппетита и головные боли. Они также могут быть раздражительными. Поговорите с лечащим врачом вашего ребенка о скрининге на свинец. Постарайтесь снизить воздействие свинца у вас дома и около дома. ❖

Уведомление о жалобах

Если вас не удовлетворяет предоставляемое медицинское обслуживание, в любое время можно подать жалобу или апелляцию. 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 РНС.

Подать жалобу можно так:

- Позвонить в РНС **(800) 863-4155**
- Написать письмо в РНС
- Лично посетить офис РНС
- Заполнить **онлайн-форму жалобы** на сайте РНС
- Заполнить **форму для подачи жалобы или апелляции**, которую можно взять в офисе вашего 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 (CDSS). Телефон **(800) 952-5253**.

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

С другими проблемами можно 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**. ❖

Лечение зависимости от психоактивных веществ для участников РНС

С июля 2020 года программа Wellness and Recovery (W&R) плана Partnership HealthPlan of California (PHC) работает над расширением помощи при зависимости от психоактивных веществ для наших участников в округах Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou и Solano. План РНС помог более чем 3 тыс. участников получить такие услуги, как купирование абстиненции (детоксикация), консультирование в амбулаторных условиях и в условиях интенсивной амбулаторной терапии, медикаментозное лечение и лечение в специализированном учреждении. Услуги предоставляют консультанты по зависимости от психоактивных веществ и клинический персонал.

В округах Marin, Yolo и Napa подобные услуги предлагаются участникам РНС округом, а не программой W&R.

В округах Del Norte, Lake, Sonoma и Trinity округ может оказать ограниченную помощь в получении лечения.

Независимо от того, в каком округе вы живете, РНС может помочь вам лечиться от зависимости.

Для услуг по лечению зависимости от психоактивных веществ звоните:

Округ Del Norte: (707) 464-3191

Округ Lake: (707) 274-9101

Округ Marin: (888) 818-1115

Округ Napa: (707) 253-4063

Округ Sonoma: (707) 565-7450

Округ Trinity: (530) 623-1362

Округ Yolo: (888) 965-6647

Округа Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou и Solano: Звоните в Beacon Health Options: **(855) 765-9703**

На сайте www.partnershiphp.org можно ознакомиться со Справочником участника программы W&R, просмотреть список поставщиков услуг и узнать больше об этой льготе. ❖



РНС предлагает услуги устного перевода

РНС предоставляет услуги устного перевода в режиме реального времени. Чтобы использовать эту услугу, позвоните в отдел обслуживания и сообщите, для какого языка вам нужен переводчик. Не нужно просить детей, друзей или членов семьи переводить на приеме у врача. Вы можете получить помощь переводчика, включая услуги квалифицированного сурдопереводчика. Прежде чем вы посетите своего врача, мы должны одобрить эту услугу. Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**, ТТУ **(800) 735-2929** или **711**, не позднее чем за 3 рабочих дня до приема у врача. **Это бесплатная услуга для вас и вашего врача.**

РНС переводит все информационные материалы на испанский, русский и тагальский языки. Позвоните нам, если вам нужны эти материалы на другом языке. Можно также запросить материалы, напечатанные крупным шрифтом, шрифтом Брайля или аудиозапись.

Сообщите нам, если ваши языковые потребности не были удовлетворены. Вы имеете право подать жалобу или апелляцию. О том, как это сделать, рассказывается на сайте РНС. В разделе «Участники» (Members) 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, можно позвонить нам **(800) 863-4155**. Наша цель – помогать вам получать самое эффективное медицинское обслуживание. ❖

Medi-Cal Rx -- новая льгота на аптечное обслуживание от Medi-Cal

В июле 2021 года программа Medi-Cal объявила, что Medi-Cal Fee-For-Service начнет покрывать ваши рецептурные лекарства вместо Partnership HealthPlan of California (PHC). Ваша новая льгота на аптечное обслуживание начала действовать с 1 января 2022 года и называется Medi-Cal Rx. Медицинские услуги вам по-прежнему будет предоставлять РНС.

Когда ваши аптечные льготы перейдут на Medi-Cal Rx, вам, скорее всего, не потребуется менять способ получения лекарственных средств. Вы сможете пользоваться той же аптекой, что и сейчас. Если ваша аптека не работает с Medi-Cal Rx, вам, возможно, придется выбрать другую аптеку. Вам должны быть доступны те же лекарства, которые вы принимаете сейчас. Некоторые лекарства, покрываемые Medi-Cal Rx, могут отличаться от покрываемых РНС. Если ваше текущее лекарство требует предварительного одобрения, проконсультируйтесь со своим врачом. Начиная с 1 января 2022 года, вашему врачу может понадобиться разрешение от Medi-Cal Rx на ваш рецепт.

РНС продолжает работать с врачами, аптеками и программой Medi-Cal, чтобы обеспечить вам новую аптечную льготу. Ваше здоровье и медицинское обслуживание — наш приоритет.

Звоните в Информационный центр Medi-Cal Rx по телефону **(800) 922-2273**, круглосуточно и без выходных, или **711** (TTY) с понедельника по пятницу, 8.00 - 17.00. ❖

Лабораторные услуги

План РНС и некоторые из наших врачей предоставляют услуги по договору с определенными лабораториями. Если врач направляет вас на лабораторное обследование, не забудьте уточнить, в какую именно лабораторию вам следует обращаться. Если врач не в курсе, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. ❖



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 РНС 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 предоставляемых и потенциальных льгот

Кто может стать участником CAC?

- Правомочные участники РНС Medi-Cal
- Лица, которые представляют интересы правомочных участников РНС Medi-Cal

Заседания проводятся 4 раза в год и открыты для широкой публики.

Если вы хотите участвовать в CAC,

позвоните нам **(800) 863-4155** или напишите на **MSCAC_SR@partnershiphp.org**

в Южном регионе CAC (округа Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma и Yolo)

или **mscacnr@partnershiphp.org** в Северном регионе CAC (округа Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou и Trinity) ❖

Запишитесь на профилактический осмотр, чтобы сохранить здоровье вашего ребенка

Знаете ли вы, что для вашего ребенка предусмотрены ежегодные профилактические осмотры у основного поставщика медицинских услуг (PCP)? Эти осмотры важны для роста и развития ребенка. Для вас они проводятся бесплатно.

PCP проверит соответствие ребенка возрастным нормам роста и развития, состояние зубов, зрение и слух, а также как ребенок питается. Во время профилактических осмотров производятся рекомендованные прививки для защиты ребенка от болезней и анализ крови на содержание свинца (детям в возрасте 12 и 24 месяцев). Если вашему ребенку меньше 6 лет, ему или ей тоже могут сделать анализ крови на содержание свинца, если раньше такой анализ не выполнялся.

Позвоните PCP вашего ребенка сегодня, чтобы записаться на профилактический осмотр. С вопросами звоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Мы с удовольствием вам поможем! Звоните с понедельника по пятницу, 8.00 - 17.00. Пользователи TTY/TDD могут пользоваться California Relay Service, позвонив **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



Сохраните здоровую улыбку вашего ребенка! Попросите фторсодержащее покрытие.

Здоровые зубы — это важная часть здоровья вашего ребенка. Фторирование зубов может предотвратить примерно 1 из 3 случаев кариеса в молочных зубах!

Фторсодержащий лак — это стоматологическое средство, которое может помочь предотвратить, замедлить или остановить развитие кариеса. Это быстрая и безопасная процедура, которую проводят детям врачи и стоматологи. Фторсодержащий лак наносится на верхнюю и боковые поверхности каждого зуба с помощью маленькой кисточки. Нанесение лака безболезненно.

Хорошая гигиена зубов -- это:

- чистка зубов ребенка два раза в день зубной пастой с фтором
- чистка зубов ребенка зубной нитью один раз в день
- посещение ребенком стоматолога два раза в год
- фрукты и овощи вместо сладких продуктов
- нанесение фторсодержащего покрытия

Фторсодержащий лак покрывается PCP с момента появления у вашего ребенка первого зуба до 6-летнего возраста. С вопросами звоните в Отдел обслуживания PCP **(800) 863-4155**. Пользователи TTY могут пользоваться California Relay Service (CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или **711**. ❖



Результаты опроса получены!

Ежегодно Partnership HealthPlan of California (PHC) проводит опросы для оценки **удовлетворенности участников**, отправляя анкеты по принципу случайной выборки. В начале 2021 г. мы отправили 2025 анкет для взрослых и 3300 анкет для детей. Мы ценим ваши отзывы, поскольку они помогают нам улучшить качество обслуживания.

ОПРОС ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ, ДОЛЯ ОТВЕТИВШИХ - 16 %	РЕЗУЛЬТАТЫ
Общий уровень удовлетворенности планом PHC	74%
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием	78%
Общий уровень удовлетворенности своим врачом	84%
Общий уровень удовлетворенности услугами специалиста	81%
Уровень удовлетворенности скоростью получения медицинского обслуживания	80%
Уровень удовлетворенности тем, что было получено необходимое медицинское обслуживание	82%
Удовлетворенность отделом обслуживания участников PHC <i>(прекрасный уровень обслуживания клиентов, вежливое и уважительное отношение)</i>	86%
Уровень удовлетворенности координированием медицинского обслуживания	89%

ОПРОС О ДЕТЯХ, ОБЩАЯ ДОЛЯ ОТВЕТИВШИХ - 17,4 %	РЕЗУЛЬТАТЫ
Общий уровень удовлетворенности планом PHC	85%
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием	83%
Общий уровень удовлетворенности своим врачом	87%
Общий уровень удовлетворенности услугами специалиста	79%
Уровень удовлетворенности скоростью получения медицинского обслуживания	81%
Уровень удовлетворенности тем, что было получено необходимое медицинское обслуживание	81%
Удовлетворенность отделом обслуживания участников PHC <i>(прекрасный уровень обслуживания клиентов, вежливое и уважительное отношение)</i>	89%
Уровень удовлетворенности координированием медицинского обслуживания	84%

Благодарим участников, ответивших на вопросы. ❖

У вас есть другая медицинская страховка?

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

Некоторые совещания PCP открыты для публики

Мы проводим совещания один раз в месяц и раз в два месяца. На них присутствуют члены правления, сотрудники плана, поставщики медицинских услуг, работающие с нами по договору, и участники плана, такие как вы. Некоторые совещания открыты для публики. Если вы хотите посетить такое совещание, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Мы сообщим вам о месте и времени проведения совещания. ❖

Ресурсы по месту жительства для вас и ваших близких

Вы 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. Так мы помогаем нашим участникам избегать опасностей и сохранять здоровье.

Чтобы найти ресурсы по месту жительства, посетите наш сайт www.partnershiphp.org. Если вы используете компьютер, наведите указатель мыши на вкладку «МЕСТНЫЕ РЕСУРСЫ» (COMMUNITY) на синей панели в верхней части главной страницы. 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:



ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ (EMERGENCY RESPONSE)

Эта страница создана для информации при лесных пожарах и других чрезвычайных ситуациях. При чрезвычайной ситуации на странице пострадавшего округа появится этот значок. Значок будет на этой странице в течение в течение 90 дней и обновляться при необходимости.

На этой странице вы найдете:

- Адреса для временной эвакуации
- Служба эвакуации животных
- Как заменить утраченные документы



ДЕТИ И СЕМЬЯ (CHILDREN AND FAMILIES)

На этой странице вы найдете:

- Помощь в присмотре и уходе за детьми
- Центры помощи семьям
- Поддержка для приемных родителей и родственников
- Программы домашних визитов
- Программы внешкольных занятий для молодежи



ОДЕЖДА И СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ (CLOTHING AND PERSONAL CARE)

На этой странице вы найдете:

- Где можно получить одежду, одеяла и спальные мешки
- Где найти мобильные душевые и услуги прачечной

Эти услуги могут быть бесплатными или недорогими.



КРИЗИС (CRISIS)

Вы не одиноки в кризисный период.

На этой странице вы узнаете, где получить помощь:

- Психиатрическое обслуживание
- Домашнее насилие и сексуальное насилие
- Защита пожилых и зависимых от жестокого обращения
- Предотвращение жестокого обращения с детьми



ПРОДУКТЫ (FOOD)

На этой странице вы найдете:

- Программа помощи CalFresh
- Программа WIC для женщин, младенцев и детей
- Готовые обеды для пожилых
- Фермерские рынки
- Продуктовые банки



ЖИЛЬЕ (HOUSING)

На этой странице вы найдете:

- Убежище в экстренной ситуации
- Временное жилье
- Постоянное жилье для людей в трудных жизненных ситуациях
- Помощь в оплате аренды и коммунальных услуг



ЛГБТК+ (LGBTQ+)

На этой странице вы найдете:

- Номера телефонов горячей линии
- Юридические ресурсы
- Ресурсы для пожилых
- Ресурсы для подростков
- Ресурсы для трансгендеров



ДО- И ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД (PERINATAL)

На этой странице вы найдете:

- Службы поддержки для беременных
- Программы домашних визитов
- Ресурсы для поддержания психического здоровья матерей
- Помощь в послеродовом периоде
- Поддержка грудного вскармливания



ТРАНСПОРТ (TRANSPORTATION)

На этой странице вы найдете:

- 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!



РЕСУРСЫ ШТАТА И ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (NATIONAL AND STATEWIDE RESOURCES)

На этой странице вы найдете:

- Кризисные «горячие линии»
- Обслуживание инвалидов
- Помощь в чрезвычайных ситуациях
- Ресурсы в ситуациях домашнего насилия
- Ресурсы групповой поддержки
- Помощь злоупотребляющим психоактивными веществами
- Помощь при оплате коммунальных услуг ❖

Пройдите первичную оценку здоровья!

Во время первичной оценки состояния здоровья (ИНА) ваш основной поставщик медицинских услуг (PCP) собирает информацию о вашей медицинской истории и медицинских потребностях.

Во время первичной оценки вы:

- пройдете полное медицинское обследование
- заполните анкету о своих текущих потребностях в здоровье
- расскажете об истории своих заболеваний
- получите другие ресурсы от своего PCP, если необходимо

Вам может понадобиться ИНА, если вы:

- стали участником PHC после 1 декабря 2019 года
- не были подключены к PCP, или
- сменили своего PCP

Обследование ИНА заложит основу хороших отношений с лечащим врачом (PCP). За дополнительной информацией звоните в Отдел обслуживания (800) 863-4155 с понедельника по пятницу, 8.00 - 17.00. ТТУ (ТЕЛЕТАЙП): (800) 735-2929 или 711 ❖

Программы и услуги

КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ПО ОХРАНЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Амбулаторное обслуживание

- Участникам планов Kaiser следует звонить в отдел обслуживания Kaiser: **(800) 464-4000**.
- Участникам, у которых только Part B, следует звонить **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**
- Всем другим участникам следует звонить в Beacon: **(855) 765-9703**

Стационарное обслуживание

Психиатрическую помощь в стационаре по-прежнему предоставляет Mental Health Department вашего округа. Чтобы узнать номер телефона Mental Health Department вашего округа, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Для ТТУ звоните **(800) 735-2929** или **711**.

ПРОГРАММА «МЕДСЕСТРА-КОНСУЛЬТАНТ»

Программа «Медсестра-консультант» (PHS Advice Nurse Program) бесплатна для участников. Программа доступна круглосуточно без выходных.

Звоните в программу «Медсестра-консультант» плана PHS по номеру **(866) 778-8873**.

ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ (855) 798-8764

Отдел охраны здоровья проводит следующие программы:

- Для мам «Растем вместе» предоставляет стимулы для раннегородового и послеродового ухода
- Здоровые дети: «Растем вместе» помогает найти врача для вашего ребенка
- Поддержание вашего здоровья с помощью профилактических визитов и анализов
- Поддержание здоровья с помощью инструментов здорового образа жизни на сайте PHS в Портале участника
- Медико-санитарное просвещение
- Ресурсы по месту жительства

КООРДИНАЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ (800) 809-1350

Координация обслуживания поможет вам в следующих вопросах:

- Получение медицинского обслуживания
- Ведение пациента
 - Координация обслуживания
 - Сложные медицинские проблемы
 - Адаптация к новым проблемам со здоровьем
- Медико-санитарное просвещение
- Ресурсы по месту жительства
- Программа обслуживания детей штата Калифорния (California Children's Services, CCS)
- Услуги, доступные в вашем регионе
- Психотерапевтическая помощь
- Доступ к услугам психиатрической помощи
- Паллиативный уход
- Помощь при хронической боли
- Транспортировка для медицинского обслуживания ❖



Отдел обслуживания участников плана PHS (800) 863-4155

Звоните нам, если у вас возникнут проблемы или вопросы, связанные с медицинским обслуживанием. Мы работаем с понедельника по пятницу, 8.00 - 17.00.

Обращайтесь к нам за помощью:

- Для общей информации о ваших льготах на медицинское обслуживание
- Для выбора или смены врача или медицинской группы
- Чтобы получить новую карточку PHS
- С вопросами о счетах за обслуживание
- С проблемами или жалобами в отношении медицинского обслуживания
- Чтобы записаться на прием к врачу
- Для услуг устного перевода
- Для получения информации о направлении или разрешении на лечение
- Вопросы о претензиях или стоимости услуг ❖

Уведомление о взыскании имущества

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 для оплаты услуг учреждений сестринского ухода, услуг на дому и по месту жительства, а также соответствующих услуг больниц и рецептурных лекарств, которые предоставлялись покойному 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.

Дополнительная информация о взыскании имущества на сайте <http://dhcs.ca.gov/er>. Или позвоните по телефону **1-916-650-0490** или обратитесь за консультацией к юристу. ❖

Новый рецепт полезного блюда!

Суп из индейки и ячменя



На 5 порций

СОСТАВ

- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 луковица среднего размера, очищенная и нарезанная кубиками
- 2 моркови среднего размера, нарезанные кубиками (около 1 1/2 чашки)
- 2 стебля сельдерея, нарезанных кубиками
- 8 унций нарезанных грибов
- 1/2 чашки ячменя быстрого приготовления
- 4 чашки обезжиренного куриного бульона с низким содержанием натрия
- 2 чашки воды
- 2 чашки вареной грудки индейки, измельченной или нарезанной кубиками Попробуйте заменить индейку жареной курицей.
- 1/2 чайной ложки соли и 1/2 чайной ложки молотого черного перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Добавьте оливковое масло в кастрюлю для супа на средне-высоком огне.
2. Добавьте ячмень, бульон и воду. Доведите до кипения, затем убавьте огонь и тушите 15 минут.
3. Добавьте индейку. Приправьте солью и перцем. Готовьте до готовности индейки, затем подавайте к столу.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Размер порции - 2 чашки Калорийность — 220

Всего жиров 4,5 г	Всего углеводов 21 г
Насыщенные жиры 1 г	Пищевые волокна 4 г
Холестерин 45 мг	Всего сахаров 5 г
Натрий 440 мг	Белок 25 г
Калий 720 мг	Фосфор 280 мг

Ингредиенты при диабете:

1 крахмал, 1 некрахмалистый овощ и 3 постных белка
Источник: Diabetes Food Hub, www.diabetesfoodhub.org ❖