

ЛЕТО 2022 Г.

СТР. 2

Диабет

Вопросы и ответы: скрининг рака груди

Получение психологической помощи

СТР. 3

«Льгота на медицинские лекарственные препараты» от РНС

Защитите себя и окружающих от гриппа

Medi-Cal Rx — новая льгота на фармацевтическое обслуживание

РНС предлагает услуги устного и письменного перевода

СТР. 4

Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям: полезные советы

У вас есть другая медицинская страховка?

Лабораторные услуги

Отдел обслуживания участников плана РНС

Новый рецепт полезного блюда!

СТР. 5

Держите свое артериальное давление под контролем

Права и обязанности участников

Что такое подразделение организации медицинского обслуживания?

Следите, чтобы ваш ребенок получал все необходимые по возрасту вакцины

СТР. 6

Мы хотим, чтобы вы делились с нами своими проблемами

Справочник участника плана РНС

Информация о врачах плана РНС

Уполномоченный по рассмотрению жалоб на регулируемое медицинское обслуживание Medi-Cal

Вы можете обратиться в ведомство уполномоченного по рассмотрению жалоб на регулируемое медицинское обслуживание (*managed care ombudsman*) при Департаменте здравоохранения по номеру (888) 452-8609, если у вас есть вопросы или жалобы касательно вашего медицинского обслуживания. Вам помогут с проблемами, касающимися вашего регулируемого медицинского обслуживания. ❖



P.O. Box 15557
Sacramento, CA 95852-5557
(800) 863-4155
(800) 735-2929 (телетайп [TTY])
www.partnershiphp.org

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



Вместе заботимся
о вашем
ЗДОРОВЬЕ

Сообщение об изменении обстоятельств во время чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения, связанной с COVID-19

Во время чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения, связанной с COVID-19, вы имели возможность сохранить свое страховое покрытие независимо от изменений ваших обстоятельств. Однако по завершении чрезвычайной ситуации ваш округ проверит, имеете ли вы право на получение бесплатного или недорогого медицинского обслуживания по программе Medi-Cal. Если вы или кто-то из членов вашей семьи получил(-и) письмо из округа с просьбой предоставить информацию о вашем страховом покрытии по программе Medi-Cal, пожалуйста, предоставьте запрашиваемую информацию.

Изменения обстоятельств

Продолжайте сообщать о любых изменениях в вашем домохозяйстве в местный окружной офис. Это относится к изменениям вашего дохода, статуса инвалидности, номера телефона или почтового адреса. Вы также должны сообщить, если кто-то из членов вашей семьи забеременнет, переедет к вам или если произойдут другие изменения, которые могут повлиять на ваше право на участие в программе Medi-Cal. Сообщая об этих изменениях, вы поможете себе продолжить

участие в программе Medi-Cal после завершения чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения, связанной с COVID-19.

Сообщение о контактной информации

Для округа важно иметь ваши актуальные контактные данные. Пожалуйста, сообщайте о любых изменениях ваших контактных данных, чтобы не пропустить важную информацию о вашем страховом покрытии по программе Medi-Cal. Сообщайте всю обновленную контактную информацию, такую как номер телефона, адрес электронной почты или домашний адрес, в местный офис округа по интернету, телефону, электронной почте, факсу или лично. Перечень окружных офисов можно найти по ссылке <http://dhcs.ca.gov/COL>. Вы можете обновить свои контактные данные по интернету на веб-сайте CoveredCA.com или BenefitsCal.org.

Запрос на предоставление информации

Если вы или кто-то из членов вашей семьи получил(-и) письмо из округа с просьбой предоставить информацию о вашем страховом покрытии по программе Medi-Cal, пожалуйста, предоставьте запрашиваемую информацию. Это поможет округу сохранить ваше страховое покрытие по программе Medi-Cal.

Есть вопросы?

Если у вас возникнут вопросы, потребуется помощь в получении страхового покрытия по программе Medi-Cal или если ваше участие в программе Medi-Cal было прекращено, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** (для пользователей телетайпа [TTY]) **(800) 735-2929** или **711**, чтобы связаться с местным окружным офисом программы Medi-Cal. ❖

Держите свое артериальное давление под контролем

Артериальная гипертензия (или просто гипертензия) — это состояние, при котором артериальное давление превышает норму. В норме артериальное давление составляет 120/80. Первое число — это давление крови во время сокращения (биения) сердца. Второе число — это давление крови в артериях в период между сокращениями сердца.

При повышенном артериальном давлении возникает риск развития других заболеваний, таких как болезни сердца или инсульт. К симптомам повышенного артериального давления относятся головная боль, боль в грудной клетке и нарушения зрения.

Хорошая новость заключается в том, что высокое артериальное давление можно контролировать!

Если у вас повышено артериальное давление, вы можете помочь себе держать его под контролем:

- попросите своего основного поставщика медицинских услуг (РСП) заказать для вас аппарат для измерения артериального давления на дому,
- измеряйте свое давление еженедельно,
- поговорите со своим РСП о лекарствах, которые помогут вам контролировать артериальное давление.

Перечисленные ниже изменения образа жизни помогут поддерживать более низкое артериальное давление:

- поддерживайте нормальный вес,
- начните выполнять физические упражнения, которые соответствуют вашим потребностям, и поддерживайте этот уровень физической активности,
- питайтесь полезными для здоровья блюдами с ограниченным содержанием соли,
- старайтесь справляться со стрессом,
- если вы курите, обратитесь в РНС за помощью в отказе от курения,
- избегайте употребления алкогольных напитков,
- старайтесь высыпаться каждую ночь,
- принимайте лекарства для снижения артериального давления.

Контролируя артериальное давление, можно защитить себя от болезней сердца и инсульта. ❖



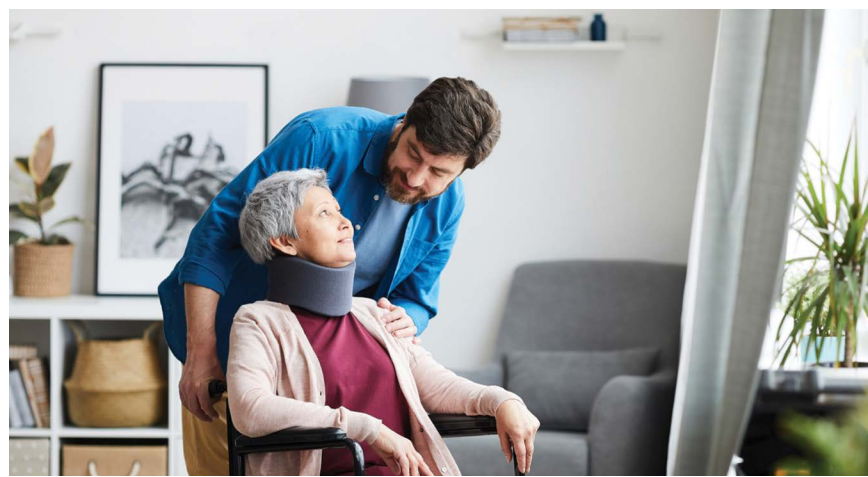
Права и обязанности участников

Знаете ли вы, в чем состоят ваши права и обязанности как участника плана РНС? Для получения экземпляра «Положения о правах и обязанностях» позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** или посетите наш веб-сайт по ссылке <http://www.partnershiphp.org/MembersRussian/Medi-Cal/Pages/Rights-and-Responsibility.aspx> 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 РНС является требованием закона. Мы обязаны держать участников в курсе наших правовых обязательств и мер по соблюдению конфиденциальности защищенной медицинской информации (protected health information, PHI).

Для получения экземпляра «Уведомления о политике сохранения конфиденциальности» нашего плана позвоните по номеру **(800) 863-4155** или посетите наш веб-сайт по адресу <http://www.partnershiphp.org/MembersRussian/Medi-Cal/Pages/Notice-of-Privacy-Practices---HIPPA.aspx> Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



Что такое подразделение организации медицинского обслуживания?

В РНС имеется подразделение, сотрудники которого помогают участникам всех возрастов. Это подразделение организации медицинского обслуживания. Здесь вам помогут найти врачей, получить необходимое медицинское обслуживание, ресурсы и другие льготы, облегчая доступ к нужному вам уходу. И если вы уже получаете медицинское обслуживание, работники подразделения помогут координировать медицинскую помощь, работая с вами, вашими поставщиками медицинских услуг и (или) лицами, осуществляющими уход за вами.

Подразделение организации медицинского обслуживания поможет вам в следующих вопросах:

- получение медицинского обслуживания у врача общего профиля или специалиста,
- выписка из больницы и возвращение домой,
- вопросы, связанные со здоровьем,
- прохождение лабораторных обследований или получение медицинского оборудования,
- получение лекарств.

Звоните в подразделение организации медицинского обслуживания, когда вам нужна помощь в получении медицинского обслуживания по номеру **(800) 809-1350**, с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. Пользователи телетайпа (TTY) могут воспользоваться Службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. Сведения о подразделении организации медицинского обслуживания вы также можете найти на нашем веб-сайте по ссылке <http://www.partnershiphp.org/MembersRussian/Medi-Cal/Pages/CaseManagement.aspx>. ❖

Следите, чтобы ваш ребенок получал все необходимые по возрасту вакцины (прививки)

Соблюдение плана вакцинации — это лучший способ защитить своих детей от опасных инфекций, которые могут приводить к тяжелым заболеваниям. Своевременная вакцинация с правильными интервалами защищает вашего ребенка на важных этапах его роста.

Дети с их развивающейся иммунной системой могут подвергаться воздействию микробов, которые вызывают болезни. Вакцины учат наш организм бороться со смертельно опасными микробами, и это помогает нам не заболеть в будущем при контакте с ними. Некоторые вакцины вводят более одного раза и в разном возрасте.

Как узнать, получил ли мой ребенок все прививки в срок?

Лучший способ убедиться в том, что ваш ребенок защищен прививками — это посещать профилактические осмотры, начиная с рождения ребенка. Основной поставщик медицинских услуг вашего ребенка сообщит вам, какие прививки должен получить ваш ребенок:

- От рождения до 2 лет ребенок получит различные прививки, способствующие развитию иммунной системы.
- Когда ребенок пойдет в школу, ему тоже нужно будет сделать прививки. Некоторые из них будут делаться повторно (ревакцинация).
- В средних и старших классах школы ребенку также нужно будет получать прививки для защиты от болезней.
- Начиная с 6-месячного возраста детям можно ежегодно делать прививку от гриппа.

Профилактические осмотры покрываются планом РНС. Позвоните основному поставщику медицинских услуг (РСП) ребенка сегодня, чтобы записаться на профилактический осмотр и узнать, какие прививки могут понадобиться вашему ребенку. Номер телефона РСП вашего ребенка указан на идентификационной карточке РНС, принадлежащей ребенку. ❖

Мы хотим, чтобы вы делились с нами своими проблемами

Вы имеете право на здоровье. Льготы и услуги РНС Medi-Cal предназначены для того, чтобы помочь вам быть здоровыми. Если у вас возникли проблемы при использовании ваших льгот или услуг, мы хотим знать об этом. Если план РНС отказал вам в предоставлении льготы или ограничил ее объем или прекратил ее покрытие, вы можете подать апелляцию. Чтобы вашу проблему рассмотрели, можно подать жалобу или апелляцию.

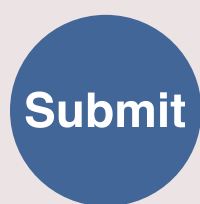
После этого мы постараемся устранить проблему. Таким проблемами могут быть следующие ситуации:

- вам приходится долго ждать приема врача,
- вам отказали в услугах устного перевода для общения на предпочитаемом вами языке,
- с вами обращались несправедливо или недоброжелательно.

Мы хотим, чтобы вы получали наилучший уход и обслуживание. Когда вы сообщаете нам о проблеме, вы помогаете нам улучшить обслуживание всех участников. Чтобы подать жалобу, звоните нашим сотрудникам из отдела обслуживания участников по номеру **(800) 863-4155**.

Новый веб-сайт для подачи жалоб и апелляций

Мы обновили наш веб-сайт! Страницы для подачи жалоб и апелляций ярко оформлены и удобны для использования. На этих страницах на понятном вам языке рассказывается, какие простые действия необходимы для того, чтобы подать жалобу, апелляцию или запросить слушание дела на уровне штата. Вы также можете подать онлайн-запрос. Ниже приводится краткое содержание каждого из разделов этого веб-сайта.



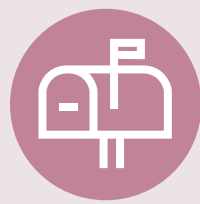
Подайте заявку сейчас

- войдите в портал участника,
- подайте запрос с апелляцией или жалобой через портал.



Кто может подавать жалобу или апелляцию

- узнайте, кто имеет право подавать запрос,
- узнайте, как попросить другого человека подать запрос за вас.



Типы запросов

- рассказывается, что такое жалоба,
- рассказывается, что такое апелляция.



Чего следует ожидать

- рассказывается о процессе рассмотрения жалобы и апелляции,
- разъясняется, как и когда вы будете получать от нас информацию.



Сроки

- указано, в какие сроки будет рассмотрен ваш случай,
- разъясняется, как попросить о быстром рассмотрении, если ваше здоровье находится под угрозой.



Как подать жалобу или апелляцию

- Перечислены все способы, которыми вы можете сообщить нам о проблеме.
- Мы хотим, чтобы вы делились с нами своими проблемами



Слушание дела на уровне штата

- рассказывается, что такое слушание дела на уровне штата,
- разъясняется, как запросить о слушании дела на уровне штата. ❖



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.

В нашем справочнике участника можно найти следующую информацию:

- как получить медицинское обслуживание и лекарства,
- что делать, когда вам нужно быстро получить медицинскую помощь,
- как мы оцениваем новые медицинские технологии,
- каковы ограничения плана 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 входящих в сеть поставщиках медицинских услуг,
- что делать, если вы находитесь за пределами зоны обслуживания,
- что делать, если вам нужна помощь в нерабочее время,
- как получить содействие на других языках,
- что делать, если у вас возникли вопросы о страховом требовании или стоимости услуг,
- и многое другое...

Справочник участника выдается всем новым участникам при первичной регистрации в плане РНС. Если вы хотите получить еще один экземпляр справочника, позвоните 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**. Справочник участника также опубликован на нашем веб-сайте по ссылке <http://www.partnershiphp.org/MembersRussian/Medi-Cal/Pages/Member-Handbook.aspx>. ❖

Информация о врачах плана РНС

Вы можете связаться с нами или перейти к онлайн-справочнику поставщиков медицинских услуг по ссылке <http://www.partnershiphp.org/MembersRussian/Medi-Cal/Pages/Справочник-поставщиков-медицинских-услуг.aspx>, если вам нужно получить следующую информацию о врачах:

- имя и фамилия, адрес, телефонные номера,
- профессиональная квалификация,
- специализация,
- в каком высшем медицинском учебном заведении обучался*,
- где проходил резидентуру*,
- аттестационный статус.

**Если вы хотите получить информацию об образовании и профессиональном обучении своего врача или другого медицинского работника, ее можно найти на веб-сайте Медицинского совета штата Калифорния по адресу www.tbc.ca.gov, в разделе «Поиск лицензий» (License Search). Мы также можем предоставить вам эту информацию, если вы позвоните по номеру, указанному ниже.*

Вы можете запросить копию справочника поставщиков медицинских услуг, позвонив по номеру **(800) 863-4155**. Для пользователей телетайпа (TTY): Используйте Службу переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service, CRS), позвонив по номеру **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



Диабет

Диабет — это заболевание, при котором организму трудно контролировать уровень сахара в крови. Уровень сахара в крови меняется в зависимости от продуктов, которые мы едим. Продукты с высоким содержанием крахмала, такие как хлеб и фастфуд, или продукты с высоким содержанием сахара, такие как газировка и десерты, могут привести к повышению уровня сахара в крови. Если часто есть такие продукты, наш организм со временем теряет способность контролировать уровень сахара в крови, и он остается высоким. Ваш врач проверит уровень сахара в крови с помощью теста на гликозилированный гемоглобин A1c (HbA1c). Если ваш результат составляет от 5,7% до 6,4%, это может указывать на преддиабет, а если ваш результат превышает 6,5%, возможно, что у вас диабет.

Если у вас диабет или преддиабет, вам рекомендуется регулярно посещать своего врача каждые 6 месяцев. Ваша группа медицинского обслуживания поможет вам держать диабет под контролем. Во время пандемии COVID-19 многие люди не имели возможности регулярно посещать врачей, поэтому важно снова начать ходить к врачу. Возможно, ваш врач даже сможет провести некоторые приемы по телефону или компьютеру!

Врач может рекомендовать вам обратиться к инструктору по медицинскому просвещению при диабете, диетологу или фармацевту, которые помогут вам контролировать диабет с помощью здорового питания, физических упражнений и лекарств. Возможно, что по направлению врача вам будут регулярно проводить анализ крови на сахар, анализ мочи и другие лабораторные исследования, чтобы проверить, находится ли ваш диабет под контролем. Кроме того, врач может назначить вам обследование глаз и стоп, чтобы убедиться, что диабет не причинил вред этим частям тела.

Работая со своим врачом и группой медицинского обслуживания с целью добиться контроля над диабетом, вы сможете прожить долгую жизнь без каких-либо проблем со стороны здоровья. Позвоните своему врачу и запишитесь на прием сегодня! Номер телефона Вашего врача указан на Вашей идентификационной карточке плана РНС. ❖



Protect the ones you love.

The COVID-19 vaccine is safe and effective.

Choose to Be Vaccinated

Вопросы и ответы: скрининг рака груди

Что представляет собой рак груди?

Рак груди — это второе из наиболее часто возникающих злокачественных новообразований у женщин. Обнаружив болезнь на ранней стадии, вы получите больше шансов победить ее!

Каковы факторы риска развития рака груди?

Факторы риска, на которые вы не можете повлиять:

- возраст,
- начало менструаций в возрасте до 12 лет,
- начало менопаузы в возрасте старше 55 лет,
- строение молочной железы, в которой преобладает плотная ткань, а не жировая,
- рак груди или яичников у близких родственников.

Факторы риска, на которые вы можете повлиять:

- физическая активность — будьте более активными,
- вес тела — поддерживайте нормальный вес,
- алкоголь — если вы употребляете алкогольные напитки, ограничивайте их количество,
- курение — если вы курите, обратитесь за помощью в отказе от курения.

Обсудите со своим основным поставщиком медицинских услуг (PCP), как вы можете снизить риск развития рака груди.

Что делать для раннего выявления рака груди?

Регулярные осмотры и обследования могут помочь обнаружить проблемы со здоровьем до того, как появятся симптомы. Маммография позволяет обнаружить ранние признаки рака молочной железы. Маммография — это рентгеновский снимок молочных желез.

Когда нужно проходить маммографию?

Если вам 50 лет или старше, вы можете проходить маммографию один раз в два года.

Если вам от 40 до 49 лет, обсудите со своим PCP ваши факторы риска и узнайте, нужно ли вам делать маммографию до 50-летнего возраста.

Раннее выявление рака груди очень важно для вашего здоровья. ❖



Получение психологической помощи

Вы испытываете печаль или тревогу? Не можете справиться со своими чувствами? Подавлены происходящими вокруг вас событиями? Если это так, то вам могут потребоваться услуги по охране психического здоровья.

Забота о психическом здоровье не менее важна, чем забота о физическом здоровье. Ваше психическое здоровье влияет на образ вашего мышления, ваши чувства и действия.

РНС в сотрудничестве с компанией Veason Health Options (Veason) предлагает своим участникам услуги по охране психического здоровья. Представитель компании Veason направит вас на консультацию психолога для решения проблем психического здоровья.

Когда вы позвоните в компанию Veason, ее представитель:

- обсудит ваши потребности в консультации психолога и варианты решения проблемы,
- найдет для вас психолога в районе вашего проживания,
- при необходимости направит вас к другим специалистам.

Ваше психическое здоровье имеет значение! Звоните в компанию Veason в любое время по номеру (855) 765-9703. ❖

«Льгота на медицинские лекарственные препараты» от РНС

Скорее всего, большинство лекарств, которые прописывает врач, вы получаете в аптеке. Некоторые лекарства вы можете получить в кабинете врача или в больнице, и в большинстве случаев такие лекарства вводят в виде инъекции (укола). Лекарства, которые вы получаете в кабинете врача или в больнице, покрываются льготой на лекарственные препараты плана Partnership HealthPlan of California (PHC). Программа Medi-Cal Rx покрывает лекарства, которые вы получаете в аптеке.

PHC определяет, какие лекарства и в каком количестве будут покрываться, когда они предоставляются в качестве льготы на медицинские лекарственные препараты. Рассмотрением запросов на получение разрешения на лечение (Treatment Authorization Request, TAR) в отношении таких лекарств занимается РНС. Если у вас есть вопросы о лекарствах, которые вам вводят в кабинете врача или в больнице, или о льготе на медицинские лекарственные препараты от РНС, звоните нам по номеру **(800) 863-4155**.

Если вы хотите получить перечень требований РНС для обеспечения страхового покрытия лекарств, которые вам вводят в кабинете врача, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**.

Обновления и изменения, касающиеся льготы на фармацевтические и терапевтические лекарственные препараты, можно найти на веб-странице «Новая информация о льготах на лекарственные препараты» (Drug Benefit Updates). Обновления публикуются 4 раза в год по ссылке <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/PT-Formulary-Changes.aspx>

Список лекарств, покрываемых РНС, приводится на веб-странице <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Formularies.aspx>

На этой странице вы найдете: (1) изменения, касающиеся лекарств, которые вы получаете в кабинете вашего врача, клинике или больнице; (2) список лекарственных препаратов, покрываемых Medi-Cal; и (3) списки лекарственных препаратов, покрываемых программой Medi-Cal RX штата.

Формы запросов на получение разрешения на лечение в отношении медицинских лекарственных препаратов, покрываемых РНС, и выдаваемых в аптеке лекарственных препаратов, покрываемых программой Medi-Cal Rx, приводятся по ссылке <http://www.partnershiphp.org/Providers/Pharmacy/Pages/Prior-Authorization-Forms.aspx>. ❖

Защитите себя и окружающих от гриппа

Грипп и простудные заболевания распространены в осенние и зимние месяцы с октября по март. У большинства людей грипп и простуда сопровождаются легкими симптомами, такими как ломота в теле, кашель и слабость. Как правило, симптомы поддаются лечению с помощью безрецептурных лекарств или народных средств. У самых маленьких детей, пожилых людей и людей со слабой иммунной системой заражение гриппом сопряжено с повышенным риском развития серьезного заболевания. Людям с заболеваниями легких, такими как ХОБЛ или астма, и тем, кто принимает лекарства от хронических заболеваний, таких как диабет, следует позвонить своему основному поставщику медицинских услуг (PCP) при появлении симптомов гриппа.

Очень важно бороться с распространением гриппа и других инфекций. Каждый из нас может внести свой вклад в предотвращение распространения инфекций, следуя этим рекомендациям:

- чаще мойте руки с мылом,
- прикрывайте нос и рот при кашле и чихании,
- оставайтесь дома, если вы плохо себя чувствуете,
- не касайтесь глаз, рта и носа,
- получите вакцину (прививку) против гриппа.

Прививка против гриппа помогает снизить риск заражения этой инфекцией и вероятность ее передачи другим людям. Департамент здравоохранения штата Калифорния рекомендует всем людям старше 6 месяцев ежегодно делать прививку против гриппа. План РНС обеспечивает страховое покрытие прививки против гриппа для всех участников.

Позвоните своему основному поставщику медицинских услуг или в местную аптеку, чтобы узнать, как и где можно получить прививку против гриппа на этот сезон! ❖

Medi-Cal Rx — новая льгота на фармацевтическое обслуживание

Получая лекарства в аптеке после 1 января 2022 года, вы могли заметить, что произошли некоторые изменения. В настоящее время ваши фармацевтические льготы предоставляются программой Medi-Cal, а не планом Partnership HealthPlan of California (PHC). Эта новая льгота на фармацевтическое обслуживание называется Medi-Cal Rx. Теперь Medi-Cal Rx определяет, какие лекарства и в каком количестве будут покрываться. Для страхового покрытия некоторых лекарств вам, возможно, потребуется подать запрос на получение разрешения на лечение (TAR, Treatment Authorization Request). Рассмотрением и одобрением таких запросов занимается компания Magellan Medicaid Administration Inc., которая работает с программой Medi-Cal.

Важно, чтобы вы принимали решения в сотрудничестве со своим врачом и аптекой. Если окажется, что лекарства не покрываются программой Medi-Cal Rx, ваш врач или аптека отправит запрос на получение разрешения на лечение в компанию Magellan. Большие изменения касаются отдела обслуживания участников компании Magellan. Вы можете звонить в компанию Magellan круглосуточно и ежедневно по номеру **(800) 977-2273**. Сотрудники компании могут ответить на ваши вопросы и решить любые проблемы, связанные с получением лекарств в аптеке. Если у вас не получается связаться с компанией Magellan или вам нужна дополнительная помощь по вопросам, связанным с аптеками, РНС всегда будет рядом, чтобы помочь вам договориться с компанией Magellan по любым вопросам или проблемам с аптеками. Позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. ❖



PHC предлагает услуги устного и письменного перевода!

Услуги устного перевода, предлагаемые участникам РНС, являются бесплатными для вас и вашего врача! Не нужно просить детей, друзей или членов семьи переводить на приеме у врача.

Во время звонка в отдел обслуживания участников запросите услуги устного перевода и сообщите нам, какой язык вам требуется. Вы также можете воспользоваться услугами устного перевода и услугами для людей с нарушениями слуха, когда вам нужно обратиться к персоналу отдела по управлению ресурсами.

Услуги переводчика, в том числе квалифицированного сурдопереводчика, доступны вам при посещении медицинского работника. Эти услуги предоставляются по телефону, удаленно по видеосвязи или лично. Если вам требуется личное присутствие переводчика, позвоните нам не позднее чем за 3 рабочих дня до посещения врача.

PHC переводит все материалы на испанский, русский и тагальский языки. Если вам нужны материалы на другом языке, позвоните нам. 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 веб-сайте РНС, <http://partnershiphp.org>. Перейдите в раздел «Участники» (Members) и щелкните по пункту «Подать жалобу или апелляцию» (File a Grievance or Appeal) в разделе «Онлайн-услуги» (Services Available Online).

Чтобы получить более подробную информацию об этих услугах или подать жалобу либо апелляцию, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**, номера для пользователей **телефакса (ТТУ) — (800) 735-2929** или **711**. ❖



Будьте готовы к чрезвычайным ситуациям: полезные советы

Лето уже наступило! Когда приходит жара, следует помнить о необходимости избегать перегрева, пить много воды и быть готовыми к лесным пожарам. Если у вас собран «экстренный набор», пора проверить его содержимое. Также вам нужно обновить информацию в документах, которая могла измениться за год, например перечень контактных лиц. Подготовка к чрезвычайным ситуациям особенно важна для людей с инвалидностью, которые используют оборудование, работающее от электричества, или принимают лекарства, хранящиеся в условиях охлаждения.

Ваш набор должен содержать следующие основные компоненты:

- продукты и воду как минимум на три дня на каждого человека,
- аптечку первой помощи,
- фонари и запасные батареи,
- корм и воду для домашних животных.

Также положите в набор:

- копии рецептов на лекарства, которые вы принимаете,
- копии карточек участника медицинского страхового плана,
- список номеров телефонов врачей,
- список номеров телефонов родственников.

Если у вас есть аллергия, особые медицинские потребности или вы принимаете лекарства, также можете подготовить медицинский жетон с их списком. Это поможет в случае, если во время чрезвычайной ситуации вы получите травму и будете не в состоянии сообщить эту информацию врачам. Если вы используете медицинское оборудование, подготовьте перечень этого оборудования и запишите серийные номера. Его также можно включить в экстренный комплект. Если вы регулярно проходите медицинские процедуры, найдите, куда еще вы сможете обратиться, если ваш медицинский центр будет закрыт во время чрезвычайной ситуации.

Вместе с членами семьи составьте план действий на случай, если вам придется покинуть свой дом в чрезвычайной ситуации. Заранее попрактикуйтесь в реализации этого плана.

Подробнее:

- посетите веб-сайт или страницу в фейсбуке Управления по чрезвычайным ситуациям вашего округа,
- другие полезные советы можно найти на веб-сайте www.ready.gov. ❖

У вас есть 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 планом Senior Advantage. Если вы не поставите нас в известность о произошедших изменениях, возможны задержки с выдачей рецептурных лекарств или с приемами у врачей. ❖

Отдел обслуживания участников плана РНС (800) 863-4155

Звоните нам, если у вас возникнут 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 общей информации о ваших льготах на медицинское обслуживание,
- для выбора или смены врача или медицинской группы,
- чтобы получить новую идентификационную карточку РНС,
- при возникновении проблем со счетами за 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,
- с вопросами о страховых требованиях или стоимости услуг. ❖

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**. ❖



Новый рецепт полезного блюда!

Пикантный азиатский куриный салат



Этот салат содержит много ярких овощей.

На 4 порции

Время приготовления: 20 минут

Ингредиенты

- 3 куриные грудки без костей и кожи, приготовленные и охлажденные**
- 3 стрелки зеленого лука (шинкованного)**
- 1½ чашки небольших соцветий брокколи**
- 2 моркови среднего размера, нарезанные соломкой**
- 1 красный болгарский перец, нарезанный соломкой**
- 2 чашки нашинкованной краснокочанной капусты**
- ½ чашки обезжиренного азиатского или кунжутного салатного соуса**
- ¼ чашки 100% апельсинового сока**
- ¼ чашки измельченной свежей кинзы**

Приготовление

Нарежьте куриные грудки небольшими полосками и поместите в миску среднего размера вместе с луком, брокколи, морковью, болгарским перцем и капустой. В небольшой миске перемешайте соус и сок. Полейте смесью салат и хорошо перемешайте. Сыпьте кинзу. Подавайте при комнатной температуре

Пищевая ценность:

Размер порции — 1 чашка	184 калории
Всего жиров 5 г	Всего углеводов 13 г
Насыщенные жиры 1 г	Пищевая клетчатка 4 г
Холестерин 55 мг	Натрий 456 мг
Белок 22 г	

Любезно предоставлено организацией Feeding America ❖