

# ЗИМА 2023 Г.

## СТР. 2

Берегите здоровье вашего ребенка.

Запишите ребенка на профилактический осмотр

Вакцины во время беременности: хорошо для мамы и полезно для малыша

Результаты опроса получены!

У вас есть другая медицинская страховка?

Опрос об удовлетворенности участников

## СТР. 3

Ресурсы по месту жительства для вас и ваших близких

Уполномоченный по рассмотрению жалоб на регулируемое медицинское обслуживание программы Medi-Cal

Некоторые заседания РНС открыты для посетителей

## СТР. 4

Программы и услуги

Конфиденциальные услуги по охране психического здоровья, программа «медсестра-консультант», охрана здоровья населения, координация обслуживания

Отдел обслуживания участников плана РНС

Лабораторные услуги

Новый рецепт полезного блюда!

## СТР. 5

Обследование на выявление рака шейки матки

Тест Папаниколау занимает пять минут

Обследование на выявление рака груди

Вы беременны? У вас недавно родился ребенок?

Набор инструментов для борьбы с COVID-19

## СТР. 6

Программа Medi-Cal Rx: с сентября 2022 г. вновь требуется запрос на разрешение на лечение

Лечение зависимости от психоактивных веществ для участников плана РНС

Мы ищем желающих принять участие в Консультативном совете потребителей

В центре внимания — семейный консультативный совет

Ежегодное заявление о раскрытии информации

Уведомление о возмещении за счет имущества умершего

PARTNERSHIP



HEALTHPLAN  
of CALIFORNIA  
A Public Agency

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

[www.partnershiphp.org](http://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, связанной с COVID-19, ваш округ проверит, имеете ли вы право на получение бесплатного или недорогого медицинского обслуживания по программе Medi-Cal.

### 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 забеременеет, 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 сможете 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 через веб-сайт [CoveredCA.com](http://CoveredCA.com) или [BenefitsCal.org](http://BenefitsCal.org).

### Запрос на предоставление информации

Если вы или кто-то из членов вашей семьи получил письмо от 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 или вам 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 — линия TTY **(800) 735-2929** или **711**), чтобы связаться с местным окружным офисом программы Medi-Cal. ❖

## Обследование на выявление рака шейки матки

Рак шейки матки — это заболевание, при котором клетки шейки матки (канала, который ведет в матку) бесконтрольно разрастаются и могут распространиться на другие части тела.

### Каковы некоторые факторы риска рака шейки матки?

- Наличие инфекции, вызванной ВПЧ (вирусом папилломы человека)
- Половая жизнь
- Большое количество половых партнеров
- Прием противозачаточных средств в течение более 5 лет

### Как предотвратить рак шейки матки?

- Сделайте вакцину против ВПЧ
  - Вакцина против ВПЧ рекомендуется для детей в возрасте от 9 до 13 лет.
  - Также она доступна для людей в возрасте до 26 лет, если они не получили вакцину в более молодом возрасте.
  - Если вам от 27 до 45 лет, обсудите со своим основным поставщиком медицинских услуг (РСП) вопрос вакцинации против ВПЧ.

### Как можно обнаружить рак шейки матки на ранней стадии?

- Проходите плановые осмотры и обследования у своего РСП. Это поможет вам узнать, какой у вас риск развития рака шейки матки.
- Начните делать тест Папаниколау (пап-тест) в возрасте 21 года. Тест Папаниколау выявляет рак шейки матки.
  - С 30 лет вы можете проходить тест Папаниколау и тест на ВПЧ.

Обследование (скрининг) на рак шейки матки покрывается планом РНС! Узнайте у своего РСП о скрининге на рак шейки матки. ❖



## Тест Папаниколау занимает пять минут

Благодаря этому быстрому скрининговому тесту можно выявить патологические клетки и провести лечение до того, как они превратятся в раковые клетки.

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

Тест на вирус папилломы человека (ВПЧ) проводят для выявления вируса, способного вызывать такие изменения в клетках.

Тест Папаниколау — это обследование для выявления рака шейки матки, но не других видов рака.

### ВПЧ является основной причиной рака шейки матки.

- ВПЧ — это очень распространенный вирус, он передается от человека к человеку во время полового контакта.
- Большинство людей инфицируется этим вирусом, но обычно он исчезает без лечения.
- Если ВПЧ остается в организме, он может приводить к появлению бородавок на половых органах ИЛИ вызывать рак.

Большинству женщин не нужно проходить тест Папаниколау ежегодно. В первый раз следует пройти тест Папаниколау в возрасте 21 года. Если результаты теста нормальные, то в следующий раз вы можете пройти тест Папаниколау через три года.

Тест на ВПЧ не рекомендуется для скринингового обследования женщин младше 30 лет. После 30 лет, если результаты анализов в норме, сдавайте тест Папаниколау каждые три года ИЛИ тест Папаниколау в сочетании с тестом на ВПЧ каждые пять лет.

### Обследования можно прекратить, если:

- Вам больше 65 лет и в течение многих лет результаты теста Папаниколау были нормальными.
- Вам удалили шейку матки в результате операции по поводу неонкологического заболевания, например фибромы. ❖

## Обследование на выявление рака груди

Рак груди — это второе из наиболее часто возникающих злокачественных новообразований у женщин. При этом заболевании клетки молочной железы бесконтрольно разрастаются и могут распространиться на другие части тела. Обследование (скрининг) для раннего выявления рака груди проводят, чтобы обнаружить это заболевание на ранних стадиях развития. Ранняя диагностика рака может предотвратить его распространение и дает больше шансов победить его!

### Для раннего выявления рака груди:

- Проходите регулярные осмотры и обследования у своего основного поставщика медицинских услуг
- (РСП). Это поможет вам узнать, какой у вас риск развития рака груди.
- Проходите плановую маммографию. Маммография — это рентгеновский снимок молочной железы, позволяющий выявить ранние признаки рака, когда опухоль небольшая, и даже до того, как можно будет прощупать узел.
  - Плановую маммографию следует начинать в 50 лет.
  - Некоторым женщинам рекомендуется начать проходить маммографию в возрасте 40–49 лет.

### Что можно сделать для снижения риска рака груди:

- поддерживайте физическую активность,
- поддерживайте нормальный вес,
- ограничьте потребление алкоголя,
- обратитесь за помощью в отказе от курения.

### Факторы риска рака груди вне вашего контроля:

- возраст,
- начало менструаций в возрасте до 12 лет,
- начало менопаузы в возрасте старше 55 лет,
- плотные молочные железы,
- рак груди или яичников у близких родственников.

Обследование (скрининг) на рак груди покрывается планом РНС! Узнайте у своего РСП о скрининге на рак груди. ❖

## Вы беременны? У вас недавно родился ребенок?

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

- подарочные карты до \$100, если вы пойдете:
  - к врачу на раннем сроке беременности,
  - на послеродовой прием,
  - на четыре профилактических осмотра ребенка для рекомендованной вакцинации.
- поддержку в реальном времени по телефону,
- помощь в поиске ресурсов по месту жительства,
- направления к координатору медицинских услуг.

Чтобы узнать больше о программе «Растем вместе», позвоните в наше подразделение здоровья населения: (855) 798-8764. ❖

## Набор инструментов для борьбы с COVID-19

Мы узнали многое о COVID-19 с тех пор, как он появился. Мы знаем, как он распространяется и как влияет на наше здоровье. Однако самое важное, что мы узнали, это:

- как мы можем предотвратить развитие тяжелой инфекции;
- как помочь выздороветь человеку с тяжелым течением COVID-19.

Пожалуйста, уделите внимание странице веб-сайта плана Partnership HealthPlan of California с информацией о COVID-19. Эта страница содержит много новых фактов о вакцинах, тестировании и лечении, а также информацию о том, как найти пункты «тестирование для лечения» (test to treat). Всего за один визит в такой пункт вы сможете пройти тест на COVID-19 и получить лечение, если у вас будет обнаружена эта инфекция. На странице представлены ссылки на инструменты, которые помогут вам узнать, подвержены ли вы высокому риску развития опасных симптомов COVID-19. Также вы узнаете о различных действиях, которые можно предпринять, чтобы снизить риск заражения вирусом, вызывающим COVID-19, и ограничить его распространение на других людей.

Этот вирус не исчезнет в ближайшее время. Помогите обеспечить здоровье и безопасность для всех, используя инструменты в нашем наборе для борьбы с COVID-19.

Рекомендуем вам регулярно посещать веб-страницу о COVID-19, чтобы получать всю необходимую информацию. <http://www.partnershiphp.org/Members/Medi-Cal/Pages/COVID-19.aspx> ❖

## Программа Medi-Cal Rx: с сентября 2022 г. вновь требуется запрос на разрешение на лечение

Начиная с 16 сентября 2022 г., программа Medi-Cal Rx требует подавать запросы на разрешение на лечение (treatment authorization request, TAR) в отношении определенных лекарственных средств.

Это требование распространяется на участников в возрасте от 22 лет. Детям и подросткам в возрасте до 21 года включительно не нужен запрос на разрешение на лечение для того, чтобы продолжать прием этих лекарственных средств. От участников в возрасте до 21 года включительно не требуется запрос на разрешение на лечение, если:

- они начинают принимать такие лекарственные средства впервые, или
- если они начали принимать такие лекарственные средства в течение последних 15 месяцев.

Если вам 22 года или больше, и вы начинаете принимать одно из таких лекарственных средств в первый раз, вашему врачу потребуется направить запрос на разрешение на лечение в программу Medi-Cal Rx. Ваш врач также может поменять ваш рецепт и выписать лекарство, которое покрывается программой Medi-Cal Rx. Обсудите со своим врачом и фармацевтом лекарства, которые вы принимаете.

Если у вас есть вопросы о том, для каких лекарственных средств требуется запрос на разрешение на лечение начиная с 16 сентября 2022 г., позвоните в центр обслуживания участников программы Medi-Cal Rx по номеру **(800) 977-2273**.

## Лечение зависимости от психоактивных веществ для участников плана 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 3000 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 плана 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, план 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 по номеру **(855) 765-9703**.

На веб-сайте [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org) можно ознакомиться со Справочником участника программы W&R, посмотреть список поставщиков медицинских услуг и узнать больше об этой льготе. ❖

## 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 совета CAC?

- Соответствующие требованиям участники плана РНС программы Medi-Cal
- Лица, которые представляют интересы таких участников плана РНС программы Medi-Cal

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

### Если вы хотите участвовать в совете CAC,

позвоните нам по номеру **(800) 863-4155** или отправьте письмо по электронному адресу [MSCAC\\_SR@partnershiphp.org](mailto:MSCAC_SR@partnershiphp.org) в Южном регионе CAC (округа Lake, Marin, Mendocino, Napa, Solano, Sonoma и Yolo)

или по электронному адресу [mscacnr@partnershiphp.org](mailto:mscacnr@partnershiphp.org) в Северном регионе CAC (округа Del Norte, Humboldt, Lassen, Modoc, Shasta, Siskiyou и Trinity) ❖

## В центре внимания — семейный консультативный совет!

Семейный консультативный совет (Family Advisory Committee, FAC) программы «Модель полноценного развития детей» (Whole Child Model, WCM) плана РНС уделяет особое внимание медицинскому обслуживанию и удовлетворению медицинских потребностей участников, имеющих право на зачисление в программу WCM плана РНС. Программа WCM разработана администрацией штата Калифорния для программы медицинского обслуживания детей (California Children Services, CCS). Совет FAC — это пространство для совместной работы над улучшением реализации программ WCM/CCS для всех семей.

### В совете FAC участвуют:

- Родители • Приемные родители
- Лица, осуществляющие уход за детьми
- Общественные группы • Защитники прав потребителей

Совет FAC собирается четыре раза в год посредством конференций Webex. Во время встреч участники делятся новостями с планом РНС. Участники также общаются с единомышленниками, которые разделяют их цели и проблемы. Цели совета FAC состоят в следующем:

- улучшить качество медицинского обслуживания, которое получают семьи;
- удостовериться, что медицинское обслуживание ориентировано на пациентов и их семьи;
- поддержать пациентов и их семьи при взаимодействии с программой WCM/CCS.

Совет FAC в настоящее время ищет новых кандидатов! Если вас интересует участие в FAC, напишите по электронному адресу [FAC@partnershiphp.org](mailto:FAC@partnershiphp.org) или позвоните в отдел обслуживания участников по номеру **(800) 863-4155**.

Более подробно о семейном консультативном совете (FAC) рассказывается на нашем веб-сайте [www.partnershiphp.org](http://www.partnershiphp.org). ❖

## 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 не предоставляет каких-либо выплат, стимулов или вознаграждений поставщикам медицинских услуг, консультантам или персоналу за отказ в предоставлении участникам плана услуг, подходящих им с медицинской точки зрения, или за отказ в страховом покрытии таких услуг.

## Уведомление о возмещении за счет имущества умершего

Программа Medi-Cal обязана требовать возмещение за счет имущества некоторых умерших участников, получавших льготы по программе Medi-Cal, начиная с 55-летнего возраста. Возмещение требуется за платежи за платные услуги, страховые взносы на регулируемое медицинское обслуживание, подушевую оплату услуг учреждений с медицинским уходом, оплату обслуживания на дому и по месту жительства, а также соответствующих услуг больниц и рецептурных лекарств, которые предоставлялись участнику, когда он получал стационарное лечение в учреждении с медицинским уходом или обслуживанием на дому и на базе сообщества. Сумма возмещения не может превышать стоимости завещательного имущества участника.

Для получения более подробной информации перейдите на веб-страницу программы возмещения за счет имущества умершего Департамента здравоохранения штата Калифорния (DHCS) по ссылке <http://dhcs.ca.gov/er> или позвоните по номеру **(916) 650-0590**.

## Берегите здоровье вашего ребенка. Запишите ребенка на профилактический осмотр

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 шести 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 с 8:00 до 17:00. Пользователи телетайпа ТТУ/телекоммуникатора для глухих TDD могут пользоваться службой переадресации телефонных вызовов штата Калифорния (California Relay Service), позвонив **(800) 735-2929** или набрав **711**. ❖



## Вакцины во время беременности: хорошо для мамы и полезно для малыша

Вакцины предотвращают инфекции у беременных. Они также защищают младенцев от инфекций после рождения.

### Почему вакцины важны для вас и вашего малыша?

У младенцев нет защиты от инфекций (иммунитета) до тех пор, пока им не сделают прививки в первые несколько месяцев жизни.

- Новорожденные и грудные дети раннего возраста подвержены высокому риску заражения.
- Вакцинация мам во время беременности помогает защитить ребенка в первые месяцы жизни, когда он подвергается высокому риску инфекционных заболеваний.

### Вот вакцины, которые предотвращают развитие инфекций как у вас, так и у вашего ребенка:

- Вакцину Tdap (против столбняка, дифтерии и коклюша) вводят женщинам при каждой беременности, чтобы защитить ребенка от коклюша. Эта инфекция вызывает нарушения дыхания и может быть смертельной для младенцев.
- Вакцину против гриппа вводят беременным женщинам в сезон гриппа (с октября по март). Грипп — это вирусная инфекция, при которой возникает лихорадка, заложенность и воспаление в легких.
- Вакцина против COVID-19 и бустеры рекомендуются беременным женщинам. Беременные женщины могут заболеть COVID-19. Эта инфекция также может вызвать преждевременные роды и проблемы со здоровьем у ребенка.

Вакцины во время беременности покрываются планом PNC.

Узнайте у поставщика медицинских услуг, ведущего вашу беременность, когда лучше всего поставить эти вакцины. ❖



## Результаты опроса получены!

Ежегодно Partnership HealthPlan of California (PHC) проводит опросы для оценки удовлетворенности участников, отправляя анкеты участникам по принципу случайной выборки. В начале 2022 г. мы отправили 2700 анкет для взрослых и 4125 анкет для детей. Мы ценим ваши отзывы, поскольку они помогают нам улучшить качество обслуживания.

Опрос для взрослых: доля ответивших 14,1 %	Результаты
Общий уровень удовлетворенности планом PNC	69,9%
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием	70,0%
Общий уровень удовлетворенности своим врачом	77,6%
Общий уровень удовлетворенности услугами специалиста	82,3%
Уровень удовлетворенности тем, что было получено необходимое медицинское обслуживание	76,0%
Уровень удовлетворенности скоростью получения медицинского обслуживания	72,9%
Уровень удовлетворенности координированием медицинского обслуживания	81,3%
Уровень удовлетворенности работой сотрудников отдела обслуживания участников плана PNC <i>(прекрасный уровень обслуживания клиентов, вежливое и уважительное отношение)</i>	87,2%

Опрос для детей: доля ответивших 14,5 %	Результаты
Общий уровень удовлетворенности планом PNC	82,2%
Общий уровень удовлетворенности полученным медицинским обслуживанием	83,7%
Общий уровень удовлетворенности своим врачом	89,0%
Общий уровень удовлетворенности услугами специалиста	81,6%
Уровень удовлетворенности тем, что было получено необходимое медицинское обслуживание	79,6%
Уровень удовлетворенности скоростью получения медицинского обслуживания	84,1%
Уровень удовлетворенности координированием медицинского обслуживания	85,3%
Уровень удовлетворенности работой сотрудников отдела обслуживания участников плана PNC <i>(прекрасный уровень обслуживания клиентов, вежливое и уважительное отношение)</i>	89,4%

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. ❖

## Опрос об удовлетворенности участников

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

- Каково ваше впечатление от бесед со своим врачом?
- Насколько хорошо врач объясняет вам правила приема лекарственных средств?
- Насколько легко или сложно было записаться на прием у врача?

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! ❖

# Ресурсы по месту жительства для вас и ваших близких

Вы в поиске информации и не уверены, с чего начать? Теперь вы можете воспользоваться веб-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 веб-сайт по ссылке [www.partnershiphp.org](http://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:

### 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 останется на этой странице в течение 90 дней и будет обновляться при необходимости.

На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:

- Временные адреса эвакуации
- Службы эвакуации животных
- Рекомендации о том, как заменить утерянные документы

### ДЕТИ И СЕМЬЯ (CHILDREN AND FAMILIES)



На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:

- Помощь в присмотре и уходе за детьми
- Центры помощи семьям
- Поддержка для приемных родителей и родственников
- Программы посещений на дому
- Службы поддержки для молодежи

### ОДЕЖДА И СРЕДСТВА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ (CLOTHING AND PERSONAL CARE)



На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:

- 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:

- Услуги по охране психического здоровья
- Помощь при бытовом и сексуальном насилии
- Помощь по защите пожилых и зависимых от жестокого обращения
- Помощь по предотвращению жестокого обращения с детьми

### ПРОДУКТЫ (FOOD)



На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:

- 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

### ЖИЛЬЕ



На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:

- 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 информацию по следующим вопросам:

- 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 информацию по следующим вопросам:

- Услуги поддержки для беременных
- Программы посещений на дому
- Ресурсы для поддержания психического здоровья матерей
- Помощь в послеродовом периоде
- Поддержка грудного вскармливания

### ТРАНСПОРТ (TRANSPORTATION)



На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:

- 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

### РЕСУРСЫ ШТАТА И ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ (NATIONAL AND STATEWIDE RESOURCES)



На этой странице вы найдете информацию по следующим вопросам:

- Кризисные «горячие линии»
- Обслуживание людей с инвалидностью
- Помощь в чрезвычайных ситуациях
- Ресурсы в ситуациях бытового насилия
- Ресурсы групповой поддержки
- Услуги для лиц, употребляющих психоактивные вещества
- Программы содействия при оплате коммунальных услуг ❖

## Уполномоченный по рассмотрению жалоб на регулируемое медицинское обслуживание программы 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. ❖

## Некоторые заседания PHC открыты для посетителей

Один раз в месяц и раз в два месяца мы проводим заседания. На них присутствуют члены правления, сотрудники плана, поставщики медицинских услуг, работающие с нами по договору, и участники плана, такие как вы. На некоторые из таких заседаний 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. ❖

## Программы и услуги

### КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ ПО ОХРАНЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

#### Амбулаторное обслуживание

- Участникам планов Kaiser следует звонить в отдел обслуживания Kaiser по номеру **(800) 464-4000**
- Участникам, имеющим страховое покрытие только по Part B программы Medicare, следует звонить по номеру **1-800-MEDICARE (1-800-633-4227)**
- Всем другим участникам следует звонить в организацию Veason по номеру **(855) 765-9703**

#### Стационарное обслуживание

Психиатрическую помощь в стационаре предоставляет Департамент психического здоровья (Mental Health Department) вашего округа. Чтобы узнать номер телефона Департамента психического здоровья вашего округа, позвоните нам по номеру **(800) 863-4155**. Пользователям телетайпа (TTY) следует звонить по номеру **(800) 735-2929** или **711**.

### ПРОГРАММА «МЕДСЕСТРА-КОНСУЛЬТАНТ»:

Программа «Медсестра-консультант» (Advice Nurse) плана РНС бесплатна для участников. Программа доступна круглосуточно и без выходных.

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

### ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ: (855) 798-8764

#### Отдел охраны здоровья населения проводит следующие программы:

- Программа для мам «Растем вместе» (Moms Growing Together) при помощи стимулов поощряет обращение к медицинским работникам для раннего дородового и послеродового обслуживания
- Программа «Здоровые дети: растем вместе» (Healthy Babies Growing Together) помогает найти врача для вашего ребенка
- Поддержание вашего здоровья с помощью профилактических визитов и анализов
- Поддержание здоровья с помощью ресурсов для здорового образа жизни, предлагаемых на портале участника плана РНС
- Медико-санитарное просвещение
- Ресурсы по месту жительства

### КООРДИНАЦИЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ: (800) 809-1350

#### Координация обслуживания поможет вам в следующих вопросах:

- Получение медицинского обслуживания
- Координирование медицинских услуг
  - 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
- Услуги по охране психического здоровья
- Доступ к услугам психиатрической помощи
- Паллиативный уход
- Помощь при хронической боли
- Помощь с поездками на приемы к врачам ❖



## 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:

- 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 медицинское обслуживание,
- при возникновении проблем или жалоб, связанных с медицинским обслуживанием,
- чтобы записаться на прием у врача,
- для получения услуг устного перевода,
- для получения информации о направлении или разрешении на лечение,
- с вопросами о страховых претензиях 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!

### Джамбалая с курицей и сосисками



Сытное блюдо, которым можно поделиться с друзьями и семьей.  
На 6 порций Готово через: 1 час 15 минут

#### СОСТАВ

- **2 столовые ложки растительного масла**
- **¼ фунта (110 г) куриных сосисок, нарезанных на ломтики толщиной ½ дюйма (около 1 см)**
- **1 головка мелко порубленного лука**
- **2 мелко порубленных болгарских перца (около 1 ½ чашки)**
- **1 чашка свежей или замороженной кукурузы**
- **2 стебля сельдерея, мелко порубленных**
- **1 измельченный зубчик чеснока**
- **1 ¾ чашки куриного бульона с низким содержанием натрия**
- **банка объемом 8 унций (235 мл) нарезанных помидоров с низким содержанием натрия, без жидкости**
- **¼ чашки томатного соуса**
- **1 лавровый лист**
- **¼ чайной ложки молотого чили**
- **½ чайной ложки хлопьев красного перца**
- **¼ чайной ложки сушеного орегано**
- **1 чашка коричневого риса быстрого приготовления, сырого**
- **1 куриное бедро без костей и кожи, нарезанное полосками шириной 2 дюйма (5 см)**

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В большой кастрюле на среднем огне разогрейте растительное масло. Добавьте сосиски, лук, болгарский перец, кукурузу, сельдерей и чеснок. Перемешайте и готовьте 5 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
2. Добавьте куриный бульон, помидоры, томатный соус, лавровый лист, молотый чили, хлопья красного перца и орегано. Доведите до кипения.
3. Уменьшите огонь и тушите 10 минут, часто помешивая. Добавьте рис, перемешайте. Тушите 10 минут, периодически помешивая.
4. Добавьте курицу. Тушите еще 5 минут, пока курица не приготовится, а рис не станет мягким. Снимите с огня и дайте блюду отстояться 10 минут. Перед подачей уберите лавровый лист.

#### ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ:

Размер порции — 1 чашка 290 калорий  
Всего жиров 10 г Всего углеводов 38 г  
Насыщенные жиры 2 г Пищевая клетчатка 5 г  
Натрий 240 мг Белок 15 г

Рецепт с веб-сайта [www.eatfresh.org](http://www.eatfresh.org) ❖