

HEALTHmatters

Информационный бюллетень HPSM с рекомендациями по здоровому образу жизни и о том, как получить максимум преимуществ от своих страховых льгот. Если у вас возникнут конкретные вопросы по содержанию, ответы на которые могут повлиять на ваше здоровье, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг.

Marketing & Communications

Mat Thomas, Editor

Peggie Van, Designer

HealthPlan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

Summer 2020

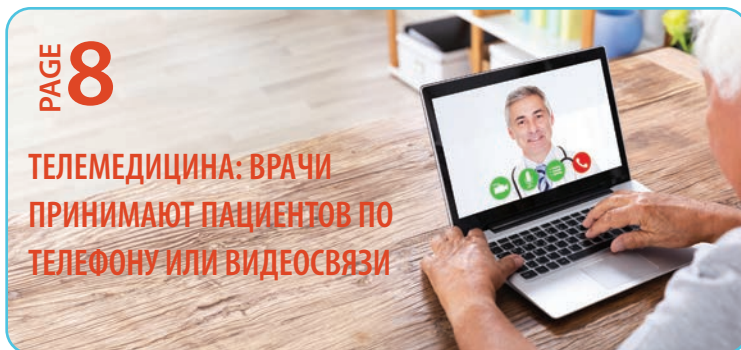


PAGE 2

HealthPlan
OF SAN MATEO

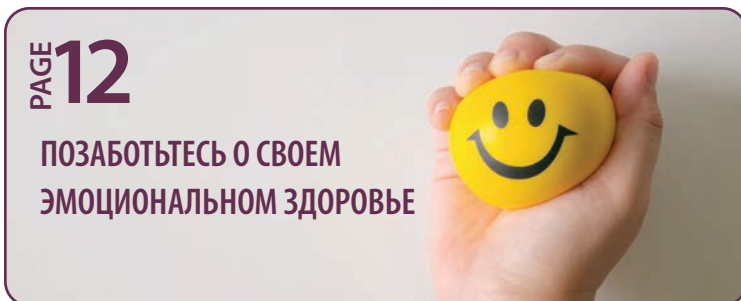
801

**СПЕЦИАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ
О ПАНДЕМИИ COVID-19
ОТ ГЕНЕРАЛЬНОГО
ДИРЕКТОРА HPSM**



PAGE 8

**ТЕЛЕМЕДИЦИНА: ВРАЧИ
ПРИНИМАЮТ ПАЦИЕНТОВ ПО
ТЕЛЕФОНУ ИЛИ ВИДЕОСВЯЗИ**



PAGE 12

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ
ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ**

В ЭТОМ НОМЕРЕ

НОВОСТИ И ПРОГРАММЫ HPSM

HPSM получила аккредитацию NCQA	2
Центры передового опыта для пациентов с COVID-19	3
Безопасность при поездке на прием у врача	3

ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19

У вас заболевание из группы риска? Принимайте эти дополнительные меры для защиты от COVID-19	4
Наше сообщение для участников во время пандемии COVID-19	6
Программа Medi-Cal продлевает срок участия в период пандемии	6
Снижение риска COVID-19 у людей с инвалидностью	7

РЕСУРСЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Воспользуйтесь услугами устного переводчика по телефону или видеосвязи на следующем приеме	8
Анкета оценки риска для здоровья (Health Risk Assessment, HRA)	9
Воспользуйтесь бесплатной доставкой лекарств	9
Телефонная линия помощи медицинской сестры	9

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Программа поддержки здоровья населения	10
Внесите прививку от гриппа в список первоочередных задач на этот год	10
Откажитесь от курения и вейпинга	11

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Как позаботиться о себе, чтобы улучшить самочувствие	12
--	----

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Программа здоровья семьи Prenatal To Three Healthy Families	14
Для участников Medi-Cal: стоматологическое обслуживание	14
Примите следующие меры для поддержания здоровья своих детей	15
Ресурсы о COVID-19 на сайте HPSM	16

*Оставайтесь дома.
Оставайтесь сильными.
Оставайтесь на связи!*

НОВОСТИ И ПРОГРАММЫ HPSM

СПЕЦИАЛЬНОЕ СООБЩЕНИЕ ОТ ГЕНЕРАЛЬНОГО ДИРЕКТОРА HPSM



Мы переживаем сложный период. Пандемия COVID-19 является самым тяжелым кризисом здравоохранения за последнее столетие. Пандемия и другие недавние события заставляют нас задуматься над критически важными вопросами: Как защитить наиболее уязвимых членов общества, интересами которых зачастую пренебрегают? Как поддержать работников жизненно важных сфер, которые обеспечивают работу продуктовых магазинов, домов престарелых и предоставление других основных услуг? Как нам положить конец системному расизму и добиться социальной справедливости?

В округе Сан-Матео пандемия COVID-19 в наибольшей степени затронула пожилых людей и жителей латиноамериканского происхождения. Более трети смертей от COVID-19 в нашем округе пришлось на дома престарелых и учреждения с квалифицированным медицинским уходом (SNF). Пожилые жители и лица с нарушениями здоровья или инвалидностью имеют самый высокий риск тяжелых последствий для здоровья при инфицировании коронавирусом. Латиноамериканцы составляют четверть населения округа, однако на их долю приходится почти половина от более 3000 случаев COVID-19, выявленных в округе. В результате самоизоляции многих людей другой серьезной угрозой для здоровья является одиночество.

HPSM прилагает все усилия для того, чтобы помочь нашим участникам преодолеть этот кризис. Вы можете прочитать о том, что мы делаем, в этом информационном бюллетене. Например:

- связи с тем, что некоторые из наших самых уязвимых участников проживают в учреждениях с квалифицированным медицинским уходом (SNF), мы помогаем этим учреждениям не допускать распространения COVID-19 и лечить пациентов, заболевших COVID-19
- Мы помогаем почти 25 000 участникам HPSM из группы высокого риска защищать себя от COVID-19 и связываемся с участниками по телефону или почте, чтобы помочь им справиться с одиночеством
- Мы помогаем участникам и врачам по возможности использовать телемедицину вместо личных приемов
- Чтобы устранить языковой барьер при оказании медицинской помощи, мы переводим важную информацию о здоровье на нашем сайте на языки, наиболее часто используемые жителями округа, и предлагаем новую услугу удаленного устного перевода на всех врачебных приемах

Если у вас есть предложения о том, каким образом мы сможем лучше удовлетворять ваши медицинские потребности, прошу связаться с нами. Контактная информация представлена на сайте www.hpsm.org/contact-us Оставайтесь в безопасности, поддерживайте связь и берегите свое здоровье!

С наилучшими пожеланиями,

Maya Altman
Генеральный директор организации, Health Plan of San Mateo

HPSM ПОЛУЧИЛА АККРЕДИТАЦИЮ NCQA

22 января 2020 г. Национальный комитет по обеспечению качества (National Committee for Quality Assurance, NCQA) предоставил программе HPSM Medi-Cal статус аккредитации. Аккредитация NCQA является «знаком качества» для сферы услуг здравоохранения. Она означает, что HPSM соответствует высочайшим стандартам качества. Это помогает нам еще лучше помогать вам — нашим участникам.

Мы в HPSM работали для достижения этой цели несколько лет. В сентябре 2017 г. HPSM была предоставлена промежуточная аккредитация NCQA. Теперь мы имеем полную аккредитацию.

Мы гордимся тем, что достигли своей цели. Этот процесс позволил улучшить медицинский страховой план HPSM. Он также является еще одним шагом вперед к реализации нашей концепции «Здоровье — для каждого».



NCQA является частной некоммерческой организацией, цель которой состоит в улучшении качества медицинского обслуживания

ЦЕНТРЫ ПЕРЕДОВОГО ОПЫТА ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С COVID-19

У людей более старшего возраста с хроническими проблемами со здоровьем зачастую развиваются наиболее тяжелые реакции на COVID-19. Многие пациенты в учреждениях с квалифицированным медицинским уходом входят в эту группу риска. В учреждениях с квалифицированным медицинским уходом получают обслуживание люди, которым нужен дополнительный уход после выписки из больницы, прежде чем они смогут отправиться домой. Многие длительно проживают в таких учреждениях.

HPSM и департамент здравоохранения округа Сан-Матео интенсивно работают над тем, чтобы учреждения с квалифицированным медицинским уходом обеспечивали безопасное пребывание для участников из группы высокого риска и лечение для пациентов с COVID-19. Эти меры включают обучение сотрудников учреждений мерам по профилактике распространения COVID-19.

Именно поэтому, являясь членами коалиции учреждений с квалифицированным медицинским уходом округа Сан-Матео, HPSM и департамент здравоохранения округа Сан-Матео помогли трем SNF переквалифицироваться в центры передового опыта (Centers of Excellence, COE) по лечению пациентов с COVID-19. В число этих центров входят Pacifica Nursing & Rehab Center, St. Francis Convalescent Pavilion и Seton Medical Center.

Центры передового опыта (COE) относятся к специализированным программам медицинского обслуживания, в рамках которых разрабатываются и реализуются самые современные подходы к лечению определенных заболеваний. **Для получения статуса COE по лечению COVID-19 в округе Сан-Матео учреждения с квалифицированным медицинским уходом (SNF) должны иметь:**

Высокие стандарты
качества лечения
пациентов

Достаточное
количество мест

Небольшое количество
длительно проживающих
пациентов, подлежащих
переселению

Опытных сотрудников

БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ПОЕЗДКЕ НА ПРИЕМ У ВРАЧА

Вам нужно съездить к врачу, в аптеку или другое медицинское учреждение? Участникам плана CareAdvantage и программы Medi-Cal, не имеющим доступа к другим видам транспортировки, могут быть предоставлены бесплатные поездки. Позвоните в компанию American Logistics Company (ALC) не позднее чем за два рабочих дня до приема у врача. Если вы записаны на срочный прием (в том числе и после завершения рабочего дня), звоните как можно скорее.

▶ Участники плана CareAdvantage:
звоните по номеру **1-877-356-1080**

▶ Участники программы Medi-Cal:
звоните по номеру **1-844-856-4389**



Доступны два варианта поездок, в зависимости от ваших потребностей:

- «От бордюра до бордюра» (предоставляется компанией Uber: вы должны иметь мобильный телефон, который может получать текстовые сообщения от водителя Uber, и вам нужно будет ожидать водителя на улице)
- «От двери до двери» (предоставляется компанией ALC)

Обе компании, ALC и Uber, предпринимают меры безопасности для защиты пассажиров от COVID-19:

- Маски или тканевые покрытия обязательны для всех пассажиров и водителей
- Водители очищают поверхности в автомобиле после каждой поездки
- Водителям рекомендуется опускать окна, чтобы усилить вентиляцию

ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19

У ВАС ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЗ ГРУППЫ РИСКА? ПРИНИМАЙТЕ ЭТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ОТ COVID-19

Наличие диабета повышает риск тяжелого течения COVID-19. Астма или гипертония (повышенное давление) также могут увеличивать риск развития тяжелой формы COVID-19. Если у вас есть одно из этих заболеваний, CDC рекомендует принять следующие дополнительные меры. Дополнительная информация на сайте www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/index.html.

Также:

Не прекращайте прием лекарств и не меняйте план лечения без предварительной консультации со своим врачом.

ДИАБЕТ

- Проверяйте уровень сахара крови и записывайте результаты, в соответствии с рекомендациями врача.
- Поддерживайте не менее чем 30-дневный запас инсулина и других лекарств от диабета. Позвоните в свою аптеку и узнайте, могут ли они отправлять вам лекарства по почте.

АСТМА

- Следуйте своему плану действий против астмы. Если у вас нет плана действий, вместе со своим врачом разработайте подходящий для вас план.
- Используйте ингалятор правильно. Подробнее по ссылке www.cdc.gov/asthma/inhaler_video/default.htm.
- Избегайте пусковых факторов приступов астмы. Подробнее о распространенных пусковых факторах астмы: www.cdc.gov/asthma/triggers.html.
- Поддерживайте не менее чем 30-дневный запас лекарств от астмы. Позвоните в свою аптеку и узнайте, могут ли они отправлять вам лекарства по почте.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ COVID-19 — РЕКОМЕНДАЦИИ CDC



Часто **мойте** руки
с мылом.



Сохраняйте дистанцию не менее 2 метров (6 футов), контактируя с людьми, которые не проживают вместе с вами. Проводите встречи с людьми вне помещения, чтобы обеспечить достаточную вентиляцию.

Позвоните своему врачу, если вас что-то беспокоит или если вы заболели. Вам могут предложить личную встречу с врачом и (или) прием у врача по телефону или видеосвязи. В неотложной ситуации обращайтесь за помощью немедленно.

Следуйте рекомендациям своего врача в отношении диеты и физических упражнений (с соблюдением социальной дистанции).

ПОВЫШЕННОЕ (АРТЕРИАЛЬНОЕ) ДАВЛЕНИЕ

- Принимайте лекарство от повышенного давления строго в соответствии с указаниями врача.
- Поддерживайте не менее чем 30-дневный запас лекарств для лечения имеющегося у вас сердечно-сосудистого заболевания, в том числе лекарств для снижения уровня холестерина и высокого давления.

БЕРЕМЕННОСТЬ

- Не пропускайте визиты наблюдения во время беременности. Если вас беспокоит необходимость посещения клиники, обсудите этот вопрос со своим врачом.
- В максимально возможной степени ограничьте контакты с людьми за пределами своей семьи.
- Поддерживайте не менее чем 30-дневный запас любых нужных вам лекарств. Позвоните в свою аптеку и узнайте, могут ли они отправлять вам лекарства по почте.
- Пандемия может вызвать у вас страх и тревогу. Чтобы узнать больше о стрессе и о том, как справляться с ситуацией, перейдите по ссылке www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html.
- Станьте участником программы HPSM Baby + Me и получите подарки за своевременное посещение дородовых и послеродовых консультаций. Более подробно см. на странице 10.



Носите маску или закрывайте лицо тканью, если вы находитесь в окружении других людей за пределами своего дома.



Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании салфеткой или сгибом локтя.



Очищайте и дезинфицируйте поверхности, которых часто касаются. К ним относятся столы, ручки, включая дверные, переключатели, рабочие поверхности, телефоны, клавиатуры, унитазы, краны и раковины.

ИНФОРМАЦИЯ О COVID-19

НАШЕ СООБЩЕНИЕ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ COVID-19

Вследствие пандемии COVID-19 у многих участников HPSM возникли разного рода проблемы. Если вы или член вашей семьи испытываете затруднения, мы в HPSM поможем вам. Звоните! Мы также связываемся с участниками, чтобы узнать, нуждаются ли они в какой-либо поддержке, и чтобы проявить заботу с нашей стороны. Мы делаем тремя следующими способами.

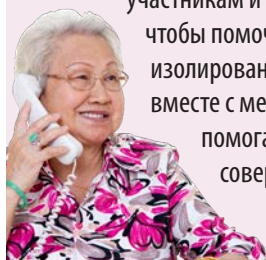
Оценка социального благополучия по телефону

Многие перестали посещать врачей, аптеки и даже супермаркеты с начала пандемии COVID-19. Поэтому мы звоним нашим пожилым участникам и участникам с инвалидностью, чтобы узнать, нуждаются ли они в следующей помощи:

- **Медицинское обслуживание** — это бесплатная доставка рецептурных препаратов или визит медицинского работника (личный, по телефону или видеосвязи)
- **Продукты питания** — мы можем передать участникам контактные данные местных благотворительных продовольственных фондов или организаций, которые бесплатно доставят продукты на дом
- **Информация о здоровье** — мы предоставляем беременным женщинам и людям с астмой полезную информацию о здоровье и информацию о ресурсах

Звонки в целях общественной поддержки

Многие работники HPSM вызвались звонить участникам и осведомляться об их состоянии, чтобы помочь им справиться с чувством изолированности. Также HPSM работает вместе с местной организацией, которая помогает пожилым участникам совершать дружественные звонки друг другу.



Открытка «Уважаемый сосед!»

HPSM подготовила и распечатала серию почтовых открыток для волонтеров, в которых они могут написать короткие позитивные сообщения для других участников HPSM. Эти открытки с личными сообщениями помогут поднять настроение нашим участникам, которые, возможно, находятся в изоляции. Вы тоже можете принять участие в отправке открыток! Зарегистрируйтесь по ссылке www.hpsm.org/volunteer.



Открытки HPSM с добрыми пожеланиями, написанными волонтерами

“Мария сообщила мне, что у нее закончились продукты и туалетная бумага и она боится выходить из квартиры. По моей просьбе мой коллега Хорхе, проживающий недалеко от Марии, принес к ее двери посылку с продуктами и другими предметами первой необходимости. Мария позвонила мне вся в слезах, чтобы выразить свою благодарность.”

—Специалист по работе с населением

ПРОГРАММА MEDI-CAL ПРОДЛЕВАЕТ СРОК УЧАСТИЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Начиная с марта 2020 г. из-за пандемии COVID-19 Департамент здравоохранения штата Калифорния (DHCS) продлил действие страхового покрытия по программе Medi-Cal, даже если участники не заполнили пакет документов для повторного определения права на участие. Это сделано для того, чтобы никто из участников не потерял страховое покрытие по программе Medi-Cal во время пандемии. Поэтому, если вы являетесь участником плана HPSM Medi-Cal или CareAdvantage, ваше страховое покрытие по программе Medi-Cal остается в силе до получения дополнительного уведомления. Однако, если вы получили пакет документов для повторного определения права на участие, вы все равно должны заполнить его и отправить по почте в Агентство социального обеспечения (HSA) округа Сан-Матео.

DHCS обычно проверяет соответствие каждого участника требованиям программы Medi-Cal один раз в год. До пандемии участники, не соответствующие требованиям, теряли страховое покрытие Medi-Cal. На данный момент право на участие в программе Medi-Cal теряется только в связи с переездом из округа Сан-Матео или смертью участника.



Ваш доход снизился? Возможно, вы сможете стать участником программы Medi-Cal! Подайте заявку онлайн через веб-страницу www.hsa.smcgov.org/medi-cal-health-insurance или позвоните по номеру **1-800-223-8383**.

СНИЖЕНИЕ РИСКА COVID-19 У ЛЮДЕЙ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

Инвалидность сама по себе не повышает риск заболевания COVID-19. Но некоторые люди с инвалидностью могут иметь более высокий риск заражения, если:

- Они находятся в близком контакте с другими людьми, заболевшими COVID-19
- У них имеются некоторые заболевания (например, диабет, высокое давление)

Согласно CDC, что люди, имеющие один из перечисленных видов инвалидности, могут иметь более высокий риск заболеть COVID-19. Также они могут заболеть COVID-19, не зная о том, что заразились.

- Люди с ограниченной подвижностью или те, кто не может избежать близких контактов с лицами, которые, возможно, болеют COVID-19
- Люди, которые испытывают затруднения с пониманием информации
- Люди, которым сложно принять меры для защиты от COVID-19
- Люди, которые, возможно, не смогут рассказать об имеющихся у них симптомах

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ COVID-19

Вы можете принять меры, чтобы защитить себя от заражения. К ним относятся мытье рук, соблюдение дистанции в 2 метра от окружающих и ношение тканевой маски. Если вас посещает работник, оказывающий услуги ухода (сиделка, физиотерапевт и др.), примите следующие меры:

- **Задайте вопросы:**
 - Нет ли у него каких-либо симптомов COVID-19
 - Не был ли он в контакте с человеком, болеющим COVID-19
- **Попросите его:**
 - **Мыть руки**, заходя к вам домой
 - **Мыть руки каждый раз до и после физического контакта с вами**, такого как:
 - Помощь при одевании, купании/принятии душа, перемещении, посещении туалета, приеме пищи
 - До и после касания использованных салфеток
 - Замена постельного белья или стирка
 - **Очищать и дезинфицировать предметы или поверхности, к которым он часто прикасается**, в том числе:
 - Рабочие поверхности, дверные ручки, унитазы, телефоны и клавиатуры
 - Оборудование — кресло-каталка, кресло-скутер, ходунки, трость, кислородный баллон или другие специальные устройства
 - **Носить маску**, когда он находится рядом с вами или внутри вашего дома

Более подробную информацию см. сайте www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-with-disabilities.html

Нужна поддержка?

Вы не одиноки. Вам поможет программа управления обслуживанием HPSM. Это программа:

- Создает условия для сотрудничества между вами, вашим врачом и HPSM
- Помогает вам достичь поставленных целей, связанных со здоровьем
- Помогает вам и вашим уполномоченным представителям использовать:
 - Льготы в рамках плана
 - Программы HPSM
 - Прочие услуги:
 - Доставка пищи
 - Транспортировка для посещения медицинских работников (включая тестирование на COVID-19)
 - Услуги перевода по видеосвязи на другие языки и американский язык жестов

Для получения дополнительной информации звоните в подразделение организации медицинского обслуживания HPSM по номеру **650-616-2060**

РЕСУРСЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ

ТЕЛЕМЕДИЦИНА: ВРАЧИ ПРИНИМАЮТ ПАЦИЕНТОВ ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ ВИДЕОСВЯЗИ

Возможно, как и большинство людей, вы избегали обращаться к врачу из-за COVID-19. Но если вам необходима медицинская помощь, очень важно получить ее. И, кроме того, сейчас посещать врача стало безопасней. Врачи принимают меры для того, чтобы защитить своих пациентов от заражения во время пребывания в клинике.

Но, если вы не хотите выходить из дома, вы можете получить медицинскую помощь на дому! Телемедицина позволяет вашему врачу провести прием по телефону или видеосвязи. HPSM полностью покрывает такие телемедицинские визиты — так же, как и личные приемы врача.

Чтобы записаться на телемедицинский прием:

- Позвоните своему основному поставщику медицинских услуг (PCP) и запишитесь на прием по телефону или видеосвязи. (Не все приемы могут быть проведены таким образом, потому что врачу может потребоваться личная встреча с вами для проведения лечения.)
- Если ваш врач не предоставляет телемедицинские услуги, но при этом у него нет необходимости проводить личный осмотр, вы можете воспользоваться услугами компании Teladoc®. Участники, которые не приписаны к какому-либо PCP, могут использовать услуги Teladoc. План ACE не обеспечивает своим участникам покрытие услуг Teladoc.

► Узнать больше о телемедицине можно на сайте www.hpsm.org/telemedicine



ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ УСЛУГАМИ УСТНОГО ПЕРЕВОДЧИКА ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ ВИДЕОСВЯЗИ НА СЛЕДУЮЩЕМ ПРИЕМЕ

HPSM уже давно предлагает услуги телефонного устного перевода для более чем 200 языков. Теперь вы можете воспользоваться удаленным устным переводом по видеосвязи (VRI). Эти услуги предназначены как для личных посещений врача, так и приемов по видеосвязи. Кроме того, предлагаются услуги перевода по видеосвязи на американский язык жестов.

КАК ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УСЛУГАМИ УСТНОГО ПЕРЕВОДЧИКА ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ ВИДЕОСВЯЗИ НА ПРИЕМЕ ВРАЧА

Личные посещения врача

Заранее, до посещения своего поставщика медицинских услуг, позвоните в его офис. Сообщите сотрудникам, что вам потребуется устный перевод по телефону или видеосвязи на приеме врача. Вас подключат к этой услуге во время приема.

Телемедицинские приемы (по телефону или видеосвязи)

Заранее, до приема по телефону или видеосвязи, позвоните в офис своего поставщика медицинских услуг. Сообщите сотрудникам, что вам потребуется устный перевод по телефону или видеосвязи на приеме врача. Воспользуйтесь следующими советами для подготовки к приему.

- Для телефонного устного перевода у вас дома должен быть работающий телефон.
- Для устного перевода по видеосвязи у вас дома должен быть смартфон, планшет или компьютер:
 - С работающими камерой и микрофоном
 - С подключением к сети Wi-Fi или мобильному интернету
 - С веб-браузером Chrome, Firefox или Safari
 - С доступом к электронной почте или службе текстовых сообщений для получения безопасной ссылки, по которой вы сможете подключиться к видеозвонку

► Подробнее об услугах устного перевода см. на www.hpsm.org/member/language-services

АНКЕТА ОЦЕНКИ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ (HEALTH RISK ASSESSMENT, HRA)

ПОСЛЕДНЯЯ ДЕТАЛЬ ДЛЯ РАЗРАБОТКИ ВАШЕГО ЛИЧНОГО ПЛАНА МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

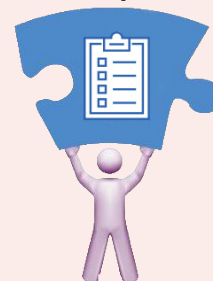
Медицинское обслуживание часто похоже на сложную головоломку, которую сложно собрать самостоятельно. Вам поможет анкета оценки риска для здоровья (HRA) от HPSM.

Чтобы ответить на вопросы анкеты HRA, вам потребуется всего 30 минут. Используя полученную информацию, мы «соберем» ваш план медицинского обслуживания, который будет включать все необходимое — от лекарств и приемов у врача до правильного питания и физических упражнений.

Начать очень просто:

1. Ответьте на звонок HPSM и примите участие в опросе, касающемся вашего здоровья и образа жизни
2. Примите участие во встрече по планированию вашего медицинского обслуживания и получите свой индивидуальный план обслуживания и информацию о ресурсах
3. Изучите свой план медицинского обслуживания со своим врачом и (или) свяжитесь с HPSM, чтобы решить любые вопросы по координированию медицинского обслуживания

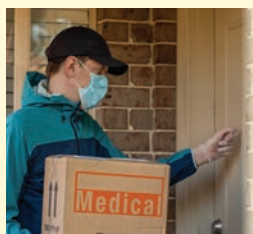
Анкета оценки риска для здоровья



Ваши ответы на анкету HRA и план медицинского обслуживания полностью конфиденциальны.

Если у вас есть вопросы об анкете HRA, звоните по номеру **1-888-234-6403** (звонок бесплатный) или **650-227-4670**, с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ БЕСПЛАТНОЙ ДОСТАВКОЙ ЛЕКАРСТВ



Вам нужно пополнить запас лекарств, но вы не хотите посещать аптеку? Большинство аптек предлагают услугу бесплатной доставки лекарств. Позвоните в свою

аптеку, чтобы узнать, предоставляют ли они бесплатную доставку. Если нет:

1. Посетите страницу www.hpsm.org/covid-19 в интернете и щелкните  Access to Medication
2. Просмотрите список аптек с бесплатной доставкой
3. Позвоните в ближайшую к вам аптеку из этого списка, попросите перенести ваши рецепты из аптеки, в которой вы получаете лекарства в настоящее время,
4. и запросите бесплатную доставку

ТЕЛЕФОННАЯ ЛИНИЯ ПОМОЩИ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ

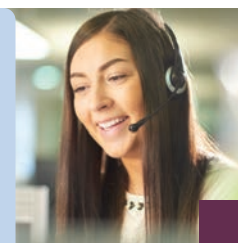
Бесплатный номер

1-833-846-8773

Звоните в любое время дня и в любой день недели

Звоните в любое время, если у вас есть срочный медицинский вопрос и вы не можете связаться со своим врачом. Дипломированные медицинские сестры готовы ответить на вопросы о ваших симптомах. Они могут подсказать, требуется ли вам срочная медицинская помощь, то есть следует ли вам обратиться к врачу в течение ближайших 24 часов или нескольких дней. Иногда медицинская сестра может посоветовать, как вы можете помочь себе в домашних условиях, если это позволяет состояние вашего здоровья.

- Телефонная линия помощи медицинской сестры предназначена для срочных вопросов о вашем здоровье. Если у вас есть вопросы о льготах, звоните в отдел обслуживания участников по номеру **650-616-2133**.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПРОГРАММА ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С АСТМОЙ



Эта программа предназначена для участников, которым поставлен диагноз «астма». Ее цель состоит в том, чтобы помочь участникам избежать предотвратимых приступов астмы. Координаторы HPSM по укреплению здоровья звонят участникам, чтобы:

- Напомнить им о необходимости получить лекарства по рецепту в аптеке
- Подчеркнуть важность применения ингаляторов для контроля астмы согласно назначениям врача, чтобы препятствовать появлению симптомов астмы
- Рекомендовать им звонить своему врачу (PCP), если у них появляются вопросы об астме

В программу автоматически включаются участники с астмой, которые не получили по выписанным им рецептам некоторые или все ингаляторы для контроля астмы. Чтобы отказаться от участия в программе, позвоните **650-616-2165**. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.hpsm.org/asthma или позвоните **650-616-2165**.

ПРОГРАММА BABY + ME



Участие в программе могут принять все беременные и недавно родившие женщины. Задачей программы является регулярный уход за матерью и ребенком, а также их комплексное медицинское обслуживание с самого начала беременности до родов и далее. Наш персонал по медико-санитарному просвещению предоставит участницам программы <Baby + Me> индивидуальным образом подобранную информацию по местным ресурсам, которыми могут воспользоваться беременные, недавно родившие женщины, а также члены их семей. **Также участницы смогут получить подарочную карту Target GiftCards™ на сумму до 100\$ за посещение двух приемов у врача!**

- Посетите своего врача в первые 12 недель беременности и получите подарочную карту Target GiftCard™ на \$50
- Посетите своего врача в период между 1 до 12 неделями после родов и получите подарочную карту Target GiftCard™ на \$50

Чтобы записаться в программу Baby + Me, посетите сайт www.hpsm.org/baby-and-me. Чтобы записаться в программу или выйти из нее, вы также можете позвонить в отдел медико-санитарного просвещения HPSM по номеру **650-616-2165**.

The Bullseye Design, Target and Target GiftCards are registered trademarks of Target Brands, Inc. Terms and conditions are applied to Gift Cards. Target is not a participating partner in or sponsor of this offer.

ВНЕСИТЕ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА В СПИСОК ПЕРВОСТЕПЕННЫХ ЗАДАЧ НА ЭТОТ ГОД

В этом году, в связи с распространением COVID-19, возможно, многие не будут проявлять желания лишний раз посещать медицинские учреждения, чтобы сделать прививку от гриппа. Просто напоминаем вам, что эта прививка снижает риск заболеть гриппом. Если вы не заразитесь гриппом, вы тем самым будете препятствовать его распространению в вашей семье. HPSM предлагает получить прививку от гриппа очень простым способом! Просто посетите своего врача или местную аптеку. Не забудьте взять свою карточку участника HPSM.

Также узнайте у своего врача о других вакцинах!

Спросите у него, не нужна ли вам вакцина от пневмококковой инфекции (пневмонии)? Такая вакцина помогает защититься от часто встречающейся бактерии, вызывающей пневмонию. Вы можете получить эту вакцину у своего врача или в аптеке.



HPSM работает для того, чтобы поддерживать здоровье наших участников, и чтобы они получали все необходимое им медицинское обслуживание. Наша программа поддержки здоровья населения помогает добиться этой цели. Участники, соответствующие требованиям, могут бесплатно записаться в следующие программы.

УХОД И ПЕРЕХОД К ПРОЖИВАНИЮ ДОМА

Это программа обучения и поддержки для участников, которые находились в стационаре и выписываются домой. После того, как участник вернется домой, помощник по переходу на другой уровень медицинского обслуживания поможет ему следовать плану медицинского обслуживания, чтобы избежать повторного попадания в больницу. Помощник:

- Работает с медицинским координатором и социальным работником для создания плана медицинского обслуживания
- Помогает участнику получать медицинское обслуживание у своего врача (PCP)
- Рассказывает членам семьи участника о том, какой уход может ему потребоваться

Помощник по переходу на другой уровень медицинского обслуживания посетит участников, соответствующих требованиям для включения в программу*, когда они находятся в больнице, или позвонит им домой после выписки, чтобы узнать, хотят ли они принять участие в программе. В этот момент участники смогут записаться в программу или отказаться от участия.

* Эта программа предоставляется только участникам, госпитализированным в больницы Mills Peninsula Hospital, Seton Hospital или San Mateo Medical Center. Участники, которые не возвращаются домой после пребывания в больнице, а переводятся в учреждение с квалифицированным медицинским уходом (SNF) или учреждение долговременного ухода (LTC), не зачисляются в программу. Чтобы узнать больше, позвоните по номеру **650-616-2165**.



КООРДИНИРОВАНИЕ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ В СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ

Наша программа для участников со сложными медицинскими потребностями, которая объединяет усилия участников, их врачей и HPSM для работы над единым планом медицинского обслуживания. Это помогает участникам добиваться своих целей в отношении здоровья. Медицинский координатор звонит участнику, чтобы:

- Помочь ему справляться с проблемами и следовать плану медицинского обслуживания
- Предоставить ему информацию о полезных ресурсах
- Помочь ему и членам семьи справляться со сложными медицинскими проблемами или критическими ситуациями

Медицинский координатор позвонит участникам, имеющим право на зачисление в программу, чтобы узнать, хотят ли они принять участие. Участники могут согласиться на участие в программе или отказаться от него. Дополнительная информация на сайте www.hpsm.org/cc или по телефону **650-616-2165**.

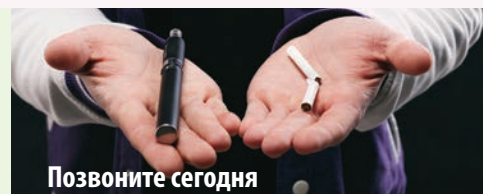
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И ВЕЙПИНГА

Если вы курите или употребляете электронные сигареты, сейчас подходящее время для того, чтобы отказаться от этой привычки. Курение и вейпинг подразумевают касания рта руками. Это повышает риск заражения коронавирусом. Исследователи также полагают, что у курильщиков повышен риск развития тяжелых реакций при COVID-19. Подробнее на сайте www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-on-tobacco-and-covid-19.

ПОМОЩЬ В ОТКАЗЕ ОТ КУРЕНИЯ

HPSM покрывает пастилки, жевательную резинку, таблетки, пластыри, ингаляторы и назальные спреи, чтобы помочь вам избавиться от этой привычки. Узнайте у своего поставщика медицинских услуг, какой из препаратов подходит вам.

Телефонная линия помощи курильщикам штата California (Калифорния) предлагает бесплатную поддержку путем консультаций по телефону и программы текстовых сообщений с ежедневными напоминаниями. Полезная информация также собрана на сайте www.nobutts.org.



- 📞 На английском: **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**
- 📞 На китайском: **1-800-838-8917**
- 📞 На корейском: **1-800-556-5564**
- 📞 На испанском: **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**
- 📞 На вьетнамском: **1-800-778-8440**
Для тех, кто употребляет жевательный табак: **1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)**
- 📞 Для вейперов: **1-844-8-NO-VAPE (1-844-866-8273)**

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, ЧТОБЫ УЛУЧШИТЬ САМОЧУВСТВИЕ

Изучение принципов адаптации и реабилитации является основным способом справляться с проблемами в сложный период. Вы уже обладаете множеством навыков, которыми можете воспользоваться. Возможно, вам требуется лишь напоминание о том, как их применить. Так вы сможете найти в себе силы благополучно пережить пандемию COVID-19. Используя эти принципы на практике, вы сможете себе защитить от тревоги и депрессии.

Забота о себе не должна превращаться в скучную обязанность. Выберите полезные для здоровья виды активности, которые приносят вам удовольствие, и вы с нетерпением будете ожидать следующего занятия! Чем больше вы о себе заботитесь, тем легче вам противостоять трудностям и тем лучше ваше самочувствие.



ПОПРОБУЙТЕ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, СЛЕДУЯ ЭТИМ ШЕСТИ СОВЕТАМ!

1

Связывайтесь с друзьями и семьей

Регулярно поддерживайте контакты с людьми, которым вы доверяете (ежедневно, если это возможно).

- Звоните или отправляйте сообщения друзьям или родственникам. Если в вашей жизни есть дети, читайте им что-нибудь или рассказывайте истории из своей жизни.
- Используйте FaceTime или Skype, чтобы выразить свои чувства или посмеяться (что позволить вам «выпустить пар»).

2

Позвоните на линию дружеской поддержки

Это бесплатная услуга. Вы можете связаться с волонтерами, готовыми вас выслушать круглосуточно.

- Линия поддержки Peer Run Warm Line: **1-855-845-7415** (также имеется онлайн-чат).
- Линия поддержки Friendship Line (для пожилых): **1-888-670-1360**.

3

Мыслите позитивно

Исследования показали, что люди, считающие, что «стакан наполовину полон», обычно бывают более здоровыми и спокойными. Они даже могут прожить дольше!

- Занимайтесь тем, что дает вам чувство удовлетворенности от сделанного. Например, прогуляйтесь, займитесь уборкой, почитайте, послушайте любимую песню, альбом или подкаст или попробуйте приготовить что-то по новому рецепту.
- Ведите с собой позитивный внутренний диалог. Возможно, что ваши мысли таковы: «Быть одному все время — это так печально. Я не справлюсь». Вместо этого постарайтесь думать следующим образом: «Я уже переживал сложные времена и у меня достаточно сил, чтобы справиться и с этой ситуацией».
- Постарайтесь вспоминать в подробностях конкретные счастливые моменты. Они помогут вам улучшить настроение в настоящем.



4

Изложите свои чувства на бумаге

Это поможет вам «переработать» непродуктивные мысли и чувства.

- Ведение дневника поможет вам с уверенностью вспомнить, как вы справлялись с трудностями в прошлом. Дневник также может помочь вам обдумать или «пережить» тяжелые чувства.
- Начните «дневник благодарности», в котором вы будете записывать все хорошее, что произошло с вами сегодня. Эти события могут быть большими или мелкими, например, смех вместе с другом, красивый закат или прогулка с собакой.
- Если вы не хотите писать, нарисуйте что-нибудь, что отражает ваше настроение.

5

Узнавайте что-нибудь новое

Расширяйте свои навыки и знания, чтобы поддерживать активность и бодрость ума.

- Совершите виртуальные туры по музеям или местам, которые вы хотели бы посетить.
- Почитайте что-нибудь на тему, никак не связанную с текущими новостями. Вы когда-либо хотели узнать более подробно о ком-либо человеке или историческом периоде? Сейчас самое подходящее время для того, чтобы подробнее изучить интересующую вас тему при помощи книг или документальных фильмов.
- Подбрасывайте своему мозгу задачки для решения, используя онлайн-пазлы, кроссворды или sudoku.
- Играйте на музыкальном инструменте, поддерживая состояние сосредоточенности и занятости ума.

6

Позаботьтесь о себе

Питайте свой ум, тело и дух!

- Чтение романов, прослушивание аудиокниг и просмотр фильмов — это прекрасные способы немного отвлечься и насладиться повествованием.
- Включите любимую музыку, закройте глаза и слушайте, не отвлекаясь на окружающие факторы и разговоры. Сосредоточение только на музыке способно принести вам умиротворение и спокойствие.
- Попробуйте медитацию. Сядьте и направьте свое внимание на дыхание. Попробуйте вдыхать, пока вы считаете до пяти, потом задержите дыхание, считая до шести, и затем выдыхайте, считая до семи. Сделав это несколько раз, вы сможете быстро уменьшить напряжение. Также вы можете медитировать под руководством инструктора.
 - Такие видеозаписи есть в сети интернет (например, на YouTube)
 - Загрузите бесплатное приложение, например:
 - ◆ *Calm* — для сна, медитации и расслабления.
 - ◆ *My Life Meditation* — помогает сделать перерыв, правильно дышать и ясно думать.
- Слушайте подкасты, где рассказывается, как заботиться о себе, например:
 - ◆ *On Purpose* с Jay Shetty.
- Правильно питайтесь. Ведите дневник питания, чтобы отмечать свои усилия по поддержанию здорового питания и делать заметки о том, как вы планируете более осознанно подходить к выбору того, что вы едите.
- Выходите на улицу. Если вы не можете выйти, просто сядьте возле окна с естественным освещением.

Вы можете получить поддержку Если вам сложно начать или вам кажется, что вы не можете добиться результатов, позвоните в службу по охране и восстановлению психического здоровья (Behavioral Health Recovery Services, BHRS) по номеру **1-800-686-0101**. HPSM также покрывает услуги по восстановлению психического здоровья и лечению зависимости от психоактивных средств. Звоните в BHRS для получения помощи. Дополнительные ресурсы указаны по ссылке www.hpsm.org/covid-19/bhs. К ним относятся горячие линии кризисной и эмоциональной поддержки, помощи при домашнем насилии, психических нарушениях и злоупотреблении психоактивными средствами.

ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ СЕМЬИ PRENATAL TO THREE HEALTHY FAMILIES

В течение более 20 лет программа <Prenatal to Three Healthy Families (PRE-3 HF)> департамента здравоохранения округа Сан-Матео предоставляет услуги поддержки для беременных женщин, матерей и их детей, в частности:

Поддержка грудного вскармливания	Услуги по охране психического здоровья
Организация медицинского обслуживания	Обучающие занятия для родителей
Координирование медицинских услуг	Общественные услуги сестринской помощи
Обследование для выявления нарушений развития	Направления к ресурсам по месту жительства
Визиты на дом	Поддержка для лиц с алкогольной или наркотической зависимостью



Вы можете записаться в программу Pre-3, если соответствуете трем критериям:

- Вы беременны или у вас новорожденный ребенок (не старше двух месяцев)
- Вы живете в округе Сан-Матео
- Вы участвуете в программе Medi-Cal или имеете право на участие в программе WIC

Для получения дополнительной информации звоните по номеру 650-573-2501 или 888-840-0889 или посетите:

- San Mateo County Health Family Health Services:
www.smchealth.org/division-family-health-services
- Healthy Families America:
www.healthyfamiliesamerica.org

ДЛЯ УЧАСТНИКОВ MEDI-CAL: СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Программа гигиены ротовой полости Child Health & Disability Prevention (CHDP) Oral Health помогает детям, беременным женщинам и членам их семей, участвующим в программе Medi-Cal, получать необходимое стоматологическое обслуживание.

Программа CHDP:

- Помогает вам найти доступного стоматолога
- Организует запись на прием у стоматолога
- Организует бесплатную транспортировку на прием у стоматолога

Звоните по номеру 650-573-2877



Sponsored by



SAN MATEO COUNTY HEALTH
**SAN MATEO
MEDICAL CENTER**

ПРИМИТЕ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ СВОИХ ДЕТЕЙ

ПРИВОДИТЕ ДЕТЕЙ НА ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

В большинстве клиник профилактические осмотры проводятся в отдельное время дня, когда не принимают больных детей. Если пришло время для профилактического осмотра ребенка, позвоните в офис врача (поставщика медицинских услуг) и узнайте, как обеспечивается безопасность во время осмотров. Во время профилактического осмотра ребенка врач:



Будет отслеживать рост и развитие ребенка.

Обсудит с вами все интересующие вас вопросы.

Сделает необходимые прививки. Если ребенок уже пропустил прививку, обсудите это с врачом. Возможно, что он все еще сможет сделать пропущенную прививку.

Проведет необходимые проверки, например, на содержание свинца в крови. Свинец может присутствовать в воздухе, почве и питьевой воде в домах и других постройках со свинцовыми водопроводными трубами. Дети до шести лет особо подвержены вредному воздействию свинца. Даже небольшое количество свинца может повлиять на интеллект и способность к концентрации внимания. Обсудите с врачом необходимость пройти проверку на отравление свинцом. Подробнее об отравлении свинцом и о том, как вы сможете защитить свою семью, см. www.smchealth.org/leadpoisoning.

ПОПРОСИТЕ ВРАЧА НАНЕСТИ ФТОРСОДЕРЖАЩИЙ ЛАК НА ЗУБЫ РЕБЕНКА

Кариес является наиболее распространенным детским заболеванием. Без лечения он может привести к появлению боли во рту, инфицированию, нарушениям речи, снижению успеваемости в школе и потере зубов.

Нанесение фторсодержащего лака является простым способом остановить кариес у детей. Возможно, что врач может сделать это в своем кабинете. Это займет менее трех минут. Лак безопасен для грудных детей и малышей и действует эффективнее всего, если наносится сразу после появления первых зубов. HPSM покрывает обработку зубов фторсодержащим лаком детям до шести лет по программе Medi-Cal.



РЕСУРСЫ О COVID-19 НА САЙТЕ HPSM

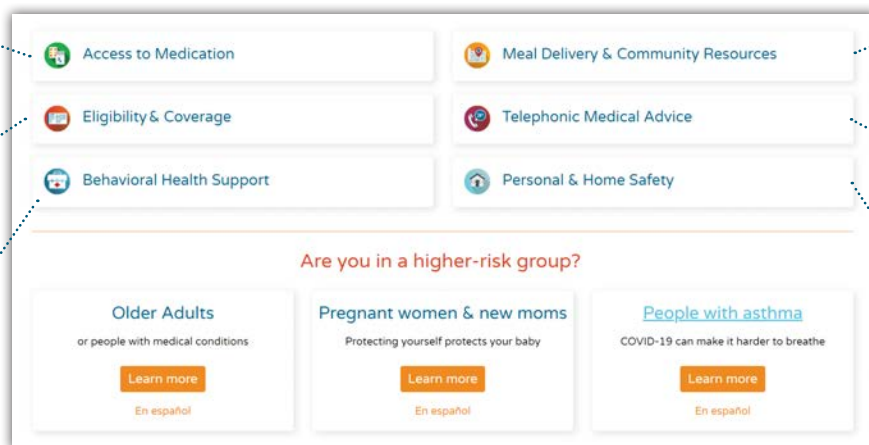
Мы в HPSM хотим, чтобы вы знали, как защитить себя от COVID-19. Поэтому мы добавили специальный раздел на наш сайт с рекомендациями от экспертов в области здравоохранения и последними новостями. В разделе вы также можете узнать, как воспользоваться своими страховыми льготами во время кризиса.

По ссылке www.hpsm.org/covid-19 вас ждет

Информация о
пополнении запасов
лекарств и вариантах
доставки

Ответы на вопросы
о праве на участие и
страховом покрытии

Ресурсы для
поддержки
эмоционального
здоровья



Ресурсы для
поддержки
эмоционального
здоровья

Кому звонить
с вопросами о
медицинском
обслуживании

Рекомендации
экспертов о том, как
защитить себя от
COVID-19

Информация для групп населения высокого риска — перевод на испанский и видеоролики

► Также посетите сайт HPSM,
www.hpsm.org, чтобы:

- узнать, какие льготы вам доступны
- использовать наш портал участника с функцией самообслуживания
- и для многого другого!

ПОДГОТОВЬТЕСЬ К ОТКЛЮЧЕНИЯМ ПОДАЧИ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ В ЦЕЛЯХ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ (PSPS) PG&E

- ✓ **Подготовьте или пополните набор для чрезвычайной ситуации** Включите в него продукты, воду, фонарь, аптечку первой помощи, деньги, радио на батарейках и зарядное устройство для телефона, для которого не нужна розетка.
- ✓ **Подпишитесь на уведомления от PG&E** Позвоните по номеру **1-866-743-6589** или посетите веб-сайт **www.prepareforpowerdown.com**. Компания PG&E уведомит вас в случае запланированного отключения электроэнергии.
- ✓ **Подготовьте список номеров телефонов для связи в чрезвычайной ситуации** Включите в него номера членов семьи, друзей, своего врача, аптеки и горячей линии California Health Emergency Hotline **1-833-284-3473**.
- ✓ **Подготовьте план обеспечения электропитанием медицинских устройств в чрезвычайной ситуации** Ознакомьтесь с руководством пользователя или свяжитесь с производителем, чтобы узнать, может ли то или иное устройство работать от батарей или генератора. Вы также можете обратиться в компанию PG&E. Посетите веб-страницу **www.pge.com/medicalbaseline** или позвоните по номеру **1-800-743-5000**. Телетайп (TTY) **7-1-1**.
- ✓ **Поддерживайте актуальный список всех своих рецептурных лекарств** Укажите в нем название, дозы и информацию об аллергических реакциях.
- ✓ **Для лекарств, нуждающихся в хранении в условиях охлаждения** Узнайте у фармацевта, нужно ли вам заменить или пополнить запас лекарства. Многие лекарства сохраняют стабильность при комнатной температуре в течение нескольких дней.
- ✓ **Если у вас есть вопросы о своем страховом покрытии HPSM, звоните нам:**
 - 】 участники Medi-Cal, HealthWorx HMO и ACE: **1-800-750-4776** о **650-616-2133**
 - 】 участники плана : **1-866-880-0606** или **650-616-2174**
 - 】 пользователи телетайпа (TTY): **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

ВАШИ ЛЬГОТЫ И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода.

Вы можете получить эти материалы бесплатно в другом формате — например, в виде текста, набранного крупным шрифтом или шрифтом Брайля, и/или в виде аудиозаписи.

- Перейдите по ссылке и загрузите и распечатайте или просматривайте материалы онлайн по адресу **www.hpsm.org/member/resources/handbooks**
- Закажите распечатанные экземпляры или документы в другом формате, позвонив в подразделение CareAdvantage Unit или отдел обслуживания участников по указанным ниже номерам. Звонок бесплатный.

Участники Medi-Cal/Healthworx/ACE

Отдел обслуживания участников

Номер для местных звонков: **650-616-2133** или
бесплатный номер: **1-800-750-4776**

Для пользователей телетайпа (TTY): **1-800-735-2929**
или наберите **7-1-1**

Участники CareAdvantage

Подразделение CareAdvantage Unit

Номер для местных звонков: **650-616-2174** или
бесплатный номер: **1-866-880-0606**

Для пользователей телетайпа (TTY): **1-800-735-2929**
или наберите **7-1-1**

Часы работы: с 8:00 до 20:00 без выходных.

Материалы для участников в различных форматах

К МАТЕРИАЛАМ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОТНОСЯТСЯ:

Справочник участника — это подробное описание вашего страхового покрытия для того, чтобы вы смогли понять и использовать свои льготы и доступные вам услуги. Также в нем сообщается о ваших правах и обязанностях. Если у вас есть вопросы по вашим льготам, вы можете найти ответы на них в онлайн-версии справочника www.hpsm.org/member/resources/handbooks или позвонить в отдел обслуживания участников. Распечатанный экземпляр справочника участника, включающий ваши права и обязанности, можно запросить по телефону или по электронному адресу CustomerSupport@hpsm.org.

Справочник поставщиков медицинских услуг — это перечень всех поставщиков медицинских услуг, которые принимают страховку Medi-Cal, включая врачей, специалистов и аптеки. Вы можете найти поставщика медицинских услуг, работающего недалеко от вас, в онлайн-справочнике поставщиков медицинских услуг (обновляется еженедельно) по адресу www.hpsm.org/directory-search или позвонив в отдел обслуживания участников. Распечатанный экземпляр справочника поставщиков медицинских услуг можно запросить по телефону или по электронному адресу providerdirectoryrequests@hpsm.org.

Фармацевтический справочник — список покрываемых страховкой лекарств и информация о том, как вы можете использовать свое страховое покрытие лекарств. Чтобы найти лекарство в этом справочнике, выполните поиск по онлайн-справочнику (обновляется ежемесячно) www.hpsm.org/formulary-search или позвоните в отдел обслуживания участников. Вы также можете запросить печатный экземпляр фармацевтического справочника, позвонив нам или написав по электронному адресу formularyrequests@hpsm.org.

УЗНАЙТЕ О СВОИХ ЛЬГОТАХ

Посетите сайт HPSM, www.hpsm.org, чтобы узнать о своих льготах и о том, как ими воспользоваться. Также льготы описываются в справочнике участника, который мы послали вам, когда вы были зачислены в HPSM. Справочник участника обновляется регулярно. Последняя версия находится в сети интернет по адресу www.hpsm.org/member-handbooks. Сайт HPSM и справочник участника содержат следующую информацию:



Льготы, услуги и лекарства

- Какие услуги и лекарства покрываются и не покрываются вашим медицинским страховым планом
- Требуется ли от вас доплата
- Как подать страховое требование в отношении покрываемой льготы (если требуется)
- Ваши права и обязанности как участника HPSM



Доступ к медицинскому обслуживанию

- Как получить необходимое медицинское обслуживание, днем или ночью, в том числе в неотложной ситуации или за пределами округа Сан-Матео
- Как получить медицинское обслуживание и лекарства
- Как получить информацию и услуги на предпочитаемом вами языке



Поставщики медицинских услуг

- Как выбрать основного поставщика медицинских услуг (PCP)
- Подробные сведения об обслуживании у поставщиков, входящих и не входящих в сеть плана
- Как найти информацию о поставщиках, входящих в сеть (в том числе об основных поставщиках медицинских услуг, специалистах, поставщиках услуг по охране психического здоровья и больницах)



Жалобы и апелляции

- Как подать апелляцию, когда HPSM отказывает в страховом покрытии услуги
- Подробные сведения о процессе рассмотрения апелляций HPSM
- Как подавать жалобы
- Как мы принимаем решения о том, следует ли обеспечивать страховое покрытие новой технологии