

HEALTH *matters*

Актуальная информация о льготах, советы по поддержанию здоровья и полезные ресурсы для участников HPSM

Осень 2022 г.

3
**НЕ
ПОТЕРЯЙТЕ
СВОЮ
МЕДИЦИНУ**

3 В 2023 г. ПЛАН
CAREADVANTAGE СТАНЕТ
ПЛАНOM D-SNP

12



Также в этом номере

НОВОСТИ И ПРОГРАММЫ HPSM

- 2 Начните использовать свои льготы по программе HPSM Dental
- 4 HPSM ценит культурное и этническое разнообразие

РЕСУРСЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

- 5 Куда звонить: в HPSM или HSA?
- 5 Новый справочник участника Medi-Cal будет опубликован 1 января 2023 г.
- 6 Льготные поездки от HPSM
- 7 Материалы для участников на разных языках и в разных форматах
- 8 HPSM отмечает 35-летний юбилей в качестве страхового плана медицинского обслуживания

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 10 Рекомендации для пожилых по профилактике падений
- 10 Лечение при COVID-19 для участников, подверженных высокому риску тяжелого течения заболевания
- 11 Как уберечь детей от употребления табачных изделий
- 11 Дети в возрасте от шести месяцев и старше могут получить вакцину против COVID-19
- 13 Возьмите под контроль астму ребенка при помощи этих советов
- 14 Оспа обезьян: что вам следует знать
- 15 Ваши права при получении медицинского обслуживания
- 16 Если у вас имеется страховое покрытие по обеим частям программы Medicare, Part A и Part B, станьте участником плана CareAdvantage сегодня же

НОВОСТИ И ПРОГРАММЫ HPSM

НАЧНИТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СВОИ ЛЬГОТЫ ПО ПРОГРАММЕ HPSM DENTAL

Теперь HPSM предоставляет стоматологические льготы для участников программы Medi-Cal и плана CareAdvantage посредством программы HPSM Dental. Чем раньше вы начнете использовать свои новые льготы, тем лучше будет состояние ваших зубов! Начать очень легко!

1. Выберите стоматолога из сети HPSM.

- Перейдите по ссылке www.hpsm.org/find-a-provider и щелкните кнопку «Search» (поиск). Затем в поле «Provider Name» (имя/название поставщика медицинских услуг) напечатайте тип поставщика медицинских услуг «dentist» (стоматолог), и снова щелкните «Search» (поиск).
- Чтобы проверить, принимает ли ваш стоматолог новых пациентов, щелкните по его имени и просмотрите сведения в разделе «Additional Information» (дополнительная информация). Если в разделе «Specialties» (специализация) указано «PEDIATRICS ONLY» (ТОЛЬКО ПЕДИАТРИЧЕСКАЯ), то такой стоматолог в настоящее время принимает новых пациентов только детского возраста, и не принимает взрослых.
- Если стоматолог, к которому вы ходите сейчас, не входит в сеть HPSM Dental, позвоните в отдел обслуживания участников HPSM по номеру **1-800-750-4776** или **650-616-2133** (телетайп [TTY]: **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**). Звонить можно с понедельника по пятницу с 8:00 до 18:00. Позвоните, чтобы узнать о наличии поставщика стоматологических услуг в сети HPSM, к которому вы сможете обратиться. Если не удастся найти такого поставщика стоматологических услуг, программа HPSM Dental может покрыть обслуживание у поставщика, не входящего в сеть.

2. **Позвоните своему стоматологу и запишитесь на прием.** О том, что ожидать на приеме у стоматолога, рассказывается по ссылке www.hpsm.org/dental-visit.

3. **Принесите на прием свои идентификационные карточки.** Возьмите с собой и идентификационную карточку участника HPSM и идентификационную карточку получателя льгот Medi-Cal (Benefits Identification Card, BIC).



**СОЗДАН ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ
ПОЛУЧЕНИЕ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ**
Узнайте больше здесь:
[www.hpsm.org/
member/hpsm-dental](http://www.hpsm.org/member/hpsm-dental)



Спросите у своего стоматолога об

ортодонтических услугах Ортодонтическое лечение позволяет выровнять зубы или улучшить их положение, чтобы улыбка стала красивее. Программа HPSM Dental нацелена на расширение доступа к ортодонтическим услугам для участников в возрасте от 13 до 23 лет. Программа покрывает брекеты, когда они необходимы по медицинским показаниям. Получите максимальную отдачу от стоматологических льгот HPSM Dental, спросив своего стоматолога об ортодонтических услугах!

В 2023 г. ПЛАН CAREADVANTAGE СТАНЕТ ПЛАНОМ D-SNP

И участники получат дополнительные льготы!

С 1 января 2023 г. все планы Cal MediConnect (CMC) в штате Калифорния станут планами «для лиц с особыми медицинскими нуждами, соответствующих требованиям двух программ» (Dual Eligible Special Needs Plan, D-SNP). Изменение затрагивает и план CareAdvantage CMC HPSM. Ниже рассказывается о том, как это повлияет на участников.

- План CareAdvantage D-SNP будет покрывать многие из тех льгот программ Medicare и Medi-Cal, которыми вы пользуетесь в настоящее время. При этом **некоторые льготы будут расширены!** (подробнее об этом см. на обороте)
- Вам не нужно предпринимать никаких действий, чтобы стать участником плана CareAdvantage D-SNP. Просто не выходите из плана CareAdvantage в период открытого зачисления!
- План CareAdvantage D-SNP продолжит управлять вашими льготами HPSM Medicare и координировать льготы Medi-Cal.
- Вы сможете обращаться к тем же поставщикам медицинских услуг, что и сейчас.

Участники программы Medi-Cal, имеющие страховку Medicare Part A и Part B, могут **стать участниками плана CareAdvantage!**

Чтобы узнать больше и стать участником, позвоните нашему консультанту по программе Medicare при плане CareAdvantage по номеру **650-616-1500** (пользователям телетайпа [TTY]: наберите **1-800-735-2929** или **7-1-1**) или перейдите по ссылке www.hpsm.org/join-careadvantage

Чтобы узнать больше об изменении плана на D-SNP,

ознакомьтесь с письмами, которые вы получили по почте, или перейдите по ссылке www.hpsm.org/careadvantage

Если после этого у вас останутся вопросы о плане D-SNP, позвоните в подразделение CareAdvantage Unit по номеру **650-616-2174** или номеру для бесплатных звонков **1-866-880-0606** (пользователям телетайпа [TTY]: наберите **1-800-735-2929** или **7-1-1**)

ПРОДЛИТЕ СВОЕ СТРАХОВОЕ ПОКРЫТИЕ ПО ПРОГРАММЕ MEDI-CAL, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ ЕГО

Штат Калифорния скоро начнет проверять, имеют ли участники программы Medi-Cal и плана CareAdvantage право на участие в программе Medi-Cal. Чтобы сохранить свое право на участие в программе Medi-Cal, выполните следующие действия:



Если вы переехали или не получаете письма от программы Medi-Cal — предоставьте Агентству социального обеспечения (Human Services Agency, HSA) округа San Mateo свой правильный почтовый адрес, номер телефона и адрес электронной почты. Агентство HSA отправит вам по почте пакет документов на продление участия и свяжется с вами по вопросам вашего участия в программе Medi-Cal.



Если вы уже получили пакет документов на продление участия в программе Medi-Cal, подайте их немедленно. Сделайте это, даже не все документы готовы.

ОБНОВИТЬ СВЕДЕНИЯ О СЕБЕ ИЛИ ПОДАТЬ ДОКУМЕНТЫ НА ПРОДЛЕНИЕ УЧАСТИЯ МОЖНО ДВУМЯ СПОСОБАМИ:

Через Интернет: чтобы ускорить обслуживание, войдите в учетную запись на веб-сайте mybenefitscalwin.org или создайте учетную запись. Для обновления информации о себе или подачи документов на продление участия вам потребуется всего лишь адрес электронной почты.

Или позвоните в агентство HSA: 1-800-223-8383.

Теперь участники могут запросить услуги устного перевода с личным присутствием переводчика. Дополнительную информацию можно найти по ссылке www.hpsm.org/member/language-services.

HPSM ЦЕНИТ КУЛЬТУРНОЕ И ЭТНИЧЕСКОЕ РАЗНООБРАЗИЕ

МЫ ОТМЕЧАЕМ МЕСЯЦЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКОГО НАСЛЕДИЯ И ФИЛИППИНО-АМЕРИКАНСКОЙ ИСТОРИИ

Работать с поставщиками медицинских услуг и сотрудниками разного расового, этнического и культурного происхождения, представляющих богатое разнообразие нашего сообщества, является одним из приоритетов HPSM. Такое разнообразие помогает улучшить медицинское обслуживание наших участников и обеспечить всем равный доступ к качественным услугам.

Мы с гордостью вспоминаем обо всех испаноязычных американцах и и американцах филиппинского происхождения округа San Mateo во время месяца испаноязычного наследия (с 15 сентября по 15 октября) и месяца истории филиппинских американцев (октябрь). В этой статье о сотрудниках HPSM мы рассказываем о Саре Муньос (Sarah Muñoz), магистре здравоохранения (MPH), администраторе по укреплению здоровья и латиноамериканке, и Крисе Эсгерре (Chris Esguerra), главном медицинском специалисте и филиппино-американце, который является дипломированным врачом, магистром делового администрирования, членом Американской психиатрической ассоциации (MD, MBA, FAPA) и имеет сертификат в сфере управления и обеспечения качества медицинского обслуживания CHCQM. Мы расспросили их о том, как этническое и культурное наследие повлияло на формирование их взгляда на жизнь и вдохновило на работу в сфере общественного здравоохранения.

Ознакомьтесь с полными текстами интервью с Сарой Муньос и Крисом Эсгеррой по ссылке www.hpsm.org/diversity-culture.



В качестве супервайзера по укреплению здоровья Sarah Muñoz наблюдает за процессами группы управления здоровьем населения. Она помогает участникам достичь своих целей в области здоровья посредством

разработки кампаний по санитарному просвещению, общения участников, программ с партнерами по сообществу и многого другого. Сара — американка мексиканского происхождения и первый член своей семьи, окончивший колледж. В детстве она была членом HPSM и помогала своим испаноязычным родителям получать необходимое им медицинское обслуживание. Это вдохновило ее на выбор карьеры в области общественного здравоохранения.



Главный медицинский специалист (Chief Medical Officer, CMO) д-р Крис Эсгерра является высококвалифицированным руководителем в сфере здравоохранения, сертифицированным в области

психиатрии, управления и качества медицинской помощи. Он родился на Филиппинах и приехал в США в возрасте семи лет. Доктор Эсгерра рос в постоянном окружении семьи, и его личность как филиппино-американца укреплялась через традиционные блюда, контакты с общиной и семейные праздники. Желание изучать медицину отчасти связано с тем, что его отец помогал своей семье и общине в неофициальной роли *хилота*, то есть традиционного филиппинского целителя-массажиста. Теперь, будучи врачом, он может жить теми ценностями, на которых вырос: сообщество и служение.



РЕСУРСЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

КУДА ЗВОНИТЬ: В HPSM ИЛИ HSA?

HPSM и HSA (Агентство социального обеспечения округа San Mateo) обслуживают участников программы Medi-Cal. Однако HPSM и HSA занимаются разными направлениями в рамках этой программы. Если у вас есть вопросы относительно программы Medi-Cal, самый быстрый и простой способ получить ответы на них — позвонить по правильному номеру телефона.

Звоните в HPSM, если у вас появились вопросы:

О ваших льготах Medi-Cal, предоставляемых через HPSM, и покрываемых HPSM услугах.



650-616-2133 или

(номер для бесплатных звонков)

1-800-750-4776

телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или
наберите **7-1-1**



www.hpsm.org/medi-cal

Звоните в HSA, чтобы:

1) Узнать, имеете ли вы право на участие в программе Medi-Cal, или удостовериться, что ваше участие в программе Medi-Cal является действительным. 2) Узнать, имеете ли вы право на участие в других программах социальной помощи и медицинского страхования, таких как Medi-Cal, Cal Fresh и Financial Assistance.



1-800-223-8383

телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или
наберите **7-1-1**



www.smcgov.org/hsa

НОВЫЙ СПРАВОЧНИК УЧАСТНИКА MEDI-CAL БУДЕТ ОПУБЛИКОВАН 1 ЯНВАРЯ 2023 г.

Все участники Medi-Cal HPSM получат новый справочник участника/свидетельство страхового покрытия по почте в январе 2023 г. В справочнике участника рассказывается о вашем страховом покрытии в рамках HPSM. Прочитав его, вы сможете понять и правильно использовать свои льготы и услуги. Также в нем сообщается о **ваших правах и обязанностях** как участника HPSM. Если у вас имеются особые медицинские потребности, обязательно прочитайте все разделы, которые имеют отношение к вам.

Новый справочник участника также будет опубликован на веб-сайте HPSM.

Чтобы просмотреть или скачать справочник на английском, испанском, китайском и тагальском языках, перейдите по ссылке www.hpsm.org/mc-manuals. Если вы сообщили HPSM, какой язык предпочитаете, вы получите справочник участника на этом языке. Чтобы получить справочник участника на другом языке, позвоните в отдел обслуживания участников по номеру для бесплатных звонков **1-800-750-4776** (телетайп [TTY]: **1-800-735-2929** или **7-1-1**)



РЕСУРСЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

Льготные поездки от HPSM

Участники программы Medi-Cal и плана CareAdvantage, которые не имеют возможности доехать до медицинского учреждения на одобренные приемы, могут воспользоваться льготными поездками от HPSM. К одобренным приемам относятся покрываемые программой Medi-Cal посещения медицинского учреждения, аптеки, стоматолога, специалиста по охране психического здоровья или по вопросам употребления психоактивных веществ. Поездки на услуги, не связанные со здравоохранением (в школу, спортивный зал, государственное учреждение, продуктовый магазин и др.) *не* покрываются.

Поставщиком транспортных услуг для HPSM является компания American Logistics Company (ALC). Все запросы на поездки необходимо направлять в компанию ALC.

КАК ЗАКАЗАТЬ ПОЕЗДКУ

1

Позвоните в компанию ALC с понедельника по пятницу не позднее чем за два рабочих дня до приема у врача и сообщите оператору:

- ваш идентификационный номер участника HPSM,
- дату и время вашего приема у врача,
- место подачи транспорта и адрес медицинского учреждения,
- требуется ли вам обратная поездка.

2

Компания ALC организует подачу транспорта к выбранному вами месту, в зависимости от типа транспорта и ваших индивидуальных потребностей (см. шаг 3) Водитель должен будет подать автомобиль не менее чем за час и пятнадцать минут (75 минут) до назначенного времени приема, чтобы вы прибыли на место не менее чем за пятнадцать (15) минут до приема. Водитель будет ожидать вас только пять (5) минут, поэтому дождитесь его снаружи.

3

Водитель привезет вас по адресу медицинского учреждения



«От бордюра до бордюра» (служба с посадкой пассажиров: вы должны иметь телефон, который сможет принимать текстовые сообщения от водителя)



«От двери до двери» (служба такси)

4

По завершении приема у врача позвоните в компанию ALC, и вам организуют подачу автомобиля, который заберет вас и отвезет домой

Подробные сведения о поездках, включая правила, полные инструкции, контактные данные и ответы на вопросы см. по ссылке www.hpsm.org/ride

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ И В РАЗНЫХ ФОРМАТАХ

Если вам трудно понимать английский, то для вас доступны бесплатные услуги языковой поддержки.

Вы можете бесплатно получить материалы для участников другом формате: например, напечатанные крупным шрифтом или шрифтом Брайля, а также в виде аудиозаписи.

- Загружать, распечатывать или просматривать материалы можно по ссылке hpsm.org/member-handbooks.
- Заказывайте распечатанные документы и документы в другом формате в отделе обслуживания участников или подразделения CareAdvantage Unit по указанным ниже номерам. Звонок бесплатный.

Участники Medi-Cal/Healthworx/ACE

Отдел обслуживания участников

Номер для местных звонков:

650-616-2133 или

Номер для бесплатных звонков: **1-800-750-4776**

Телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

Часы работы: с 8:00 до 18:00 с понедельника по пятницу.

Участники CareAdvantage

Подразделение CareAdvantage Unit

Номер для местных звонков:

650-616-2174 или

Номер для бесплатных звонков:

1-866-880-0606

Телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

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

К МАТЕРИАЛАМ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОТНОСЯТСЯ:

Справочник участника. Подробное описание вашего страхового покрытия, позволяющее вам понять и использовать доступные вам льготы и услуги. Также в нем сообщается о ваших правах и обязанностях. Если у вас есть вопросы относительно ваших льгот, перейдите по ссылке www.hpsm.org/member-handbooks или позвоните по указанным выше номерам. Распечатанный экземпляр справочника участника, включающий ваши права и обязанности, можно запросить по телефону или по электронному адресу customersupport@hpsm.org.

Справочник поставщиков медицинских услуг. Перечень всех поставщиков медицинских услуг, с которыми работает ваш план (включая врачей, специалистов и аптеки). Чтобы найти поставщика медицинских услуг, работающего недалеко от вас, выполните поиск по онлайн-справочнику поставщиков медицинских услуг (обновляется еженедельно), перейдя по ссылке hpsm.org/directory-search, или позвоните по указанному выше номеру. 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 использовать свое страховое покрытие лекарств. Чтобы найти лекарство в этом справочнике, выполните поиск по онлайн-справочнику (обновляется ежемесячно или по необходимости), перейдя по ссылке hpsm.org/formulary-search, или позвоните по указанному выше номеру. Вы также можете запросить печатный экземпляр фармацевтического справочника, позвонив нам или написав по электронному адресу formularyrequests@hpsm.org.



HPSM ОТМЕЧАЕТ **35** ЛЕТНИЙ ЮБИЛЕЙ В КАЧЕСТВЕ СТРАХОВОГО ПЛАНА МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

В декабре исполняется 35 лет с того дня, как девиз HPSM «Здоровье — для каждого» стал реальностью для жителей округа San Mateo (Сан-Матео). С момента основания HPSM в 1987 году число участников программы Medi-Cal, получающих страховое покрытие через HPSM посредством различных программ, выросло с 28 000 до более чем 160 000 человек. Мы предоставляем страховое покрытие жителям, не имеющим документов, уже почти 20 лет. Мы также были инициаторами инновационных пилотных программ для штата Калифорния, некоторые из которых стали моделями для программ в масштабах штата. Недавние примеры — программы Whole Person Care (WPC) и Health Homes (ННР), которые являются ключевыми компонентами, на которых основана программа CalAIM.

1987 г.

1-го декабря HPSM начала свою работу как окружная организованная система здравоохранения

2003 г.

HPSM предлагает программу Healthy Kids для детей из семей с низким доходом

2009 г.

HPSM представляет программу **San Mateo County Access to Care for Everyone (ACE)**, чтобы обеспечить страховое покрытие взрослых с низким доходом



2014 г.

HPSM предлагает план **CareAdvantage Cal MediConnect**

1998 г.

HPSM присоединяется к программе **Healthy Families**



2013 г.

HPSM открывает пилотную Программу обслуживания детей штата Калифорния для детей со сложными и хроническими заболеваниями

HPSM с гордостью отмечает 35-летний юбилей деятельности, направленной на улучшение здоровья жителей округа San Mateo. Мы работаем для вас, для наших участников. Ваше здоровье останется нашим приоритетом номер один на протяжении многих будущих лет.

“ HPSM — это место, где служение другим и инновации объединяются для улучшения здоровья и благополучия жителей округа Сан-Матео. Мы были сформированы этим сообществом, работаем с ним и будем продолжать находить новые пути для достижения нашего видения, что «здоровье для всех».

— Pat Curran, главный исполнительный директор HPSM

2020 г.

HPSM начинает покрывать «легкие и умеренные» проблемы психического здоровья

Начинается чрезвычайная ситуация в области общественного здравоохранения, связанная с COVID-19: HPSM поддерживает указание оставаться дома и проводит социальную работу с более чем 4 300 членами нашего сообщества, подверженными наибольшему риску



2022 г.

HPSM Dental становится первым в истории штата Калифорния стоматологическим планом для участников программы Medi-Cal, который полностью интегрирован с медицинскими льготами и льготами по охране психического здоровья

HPSM на местном уровне реализует **California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM)**, программу на уровне штата, которая покрывает новые виды медицинского обслуживания для наиболее уязвимых участников Medi-Cal

35 ЛЕТНИЙ

2017 г.

HPSM предлагает программу **HomeAdvantage**, помогающую людям с хроническими заболеваниями жить самостоятельно



2021 г.

После появления **вакцин против COVID-19** HPSM помогает пройти вакцинацию нашим участникам из группы самого высокого риска

2023 г.

HPSM запускает план **CareAdvantage (D-SNP)**, план для участников с особыми медицинскими нуждами, соответствующих требованиям двух программ (Dual Eligible Special Needs Plan)

Более подробную информацию о каждом из этих важнейших этапов можно найти на веб-странице www.hpsm.org/about-us/history

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ПАДЕНИЙ

По мере старения риск падений увеличивается. Но многие случаи падений можно предотвратить, если внести некоторые изменения. Ознакомьтесь с четырьмя действиями, которые помогут вам поддерживать безопасность, независимость и мобильность, несмотря на возраст.

- 1. Обсудите со своим основным поставщиком медицинских услуг (PCP), что можно сделать для профилактики падений.** На следующем приеме изучите со своим PCP все лекарства, которые вы принимаете, включая растительные препараты и пищевые добавки. Иногда лекарства могут вызывать головокружение, которое повышает риск падения. Сообщите своему PCP, если вы ощущаете неустойчивость или недавно упали. Также просите у своего PCP, нужно ли пройти обследование здоровья костей, чтобы снизить риск переломов.
- 2. Уделяйте особое внимание упражнениям на равновесие и силовым упражнениям.** Упражнения на равновесие, такие как йога, аэробика или тай-чи, помогают улучшить равновесие и снижают риск падения. Узнайте у своего PCP, какая программа физических упражнений является для вас наиболее подходящей.
- 3. Ежегодно проходите обследование зрения, стоп и слуха.** Проконсультируйтесь со своим офтальмологом и при необходимости обновите очки. Ваш PCP также должен проверять состояние ваших стоп раз в год и обсуждать варианты правильной поддержки стоп. Сообщите своему PCP, если вы заметили изменения слуха, так как ухудшение слуха может увеличить риск падений.
- 4. Сделайте свой дом более безопасным.** Уберите предметы, об которые можно споткнуться, с лестниц и мест, где вы обычно ходите. Установите в доме дополнительное освещение или поменяйте лампочки на более яркие. Также можно установить перила рядом с унитазом и в душе.

Перейдите по ссылке www.hpsm.org/older-adult-health, чтобы получить больше советов о том, как сохранять здоровье по мере старения.

ЛЕЧЕНИЕ ПРИ COVID-19 ДЛЯ УЧАСТНИКОВ, ПОДВЕРЖЕННЫХ ВЫСОКОМУ РИСКУ ТЯЖЕЛОГО ТЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Если вы получили положительный результат тест на COVID-19 и подвержены высокому риску тяжелого течения заболевания, существуют методы лечения, которые способны снизить вероятность тяжелой болезни. **Лечение при COVID-19 следует начать в течение первых дней после появления симптомов — поэтому не откладывайте его!**

Чтобы пройти лечение при COVID-19:

обратитесь к своему основному поставщику медицинских услуг (PCP), либо

посетите пункт Test to Treat («обследование и лечение»): найдите подходящий по ссылке <https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com>

Посетите новую страницу веб-сайта HPSM о лечении COVID-19 по ссылке www.hpsm.org/covid-19-treatments, чтобы узнать:

- у кого повышен риск развития тяжелого заболевания при COVID-19,
- какие типы лечения при COVID-19 разрешены,
- и многое другое.

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Употребление табачных изделий в любой форме является опасным. Особенно вреден табак для детей. Он может вызывать тяжелые нарушения здоровья — от проблем с дыханием и зависимости от никотина до задержки развития мозга. Поэтому очень важно следить за тем, чтобы ваши дети никогда не употребляли табак.

Вот несколько советов, которыми вы можете воспользоваться, чтобы оградить своих детей от курения и вейпинга.

- **Честно и открыто беседуйте с детьми.** Обсудите с ними опасности, связанные с употреблением табачных изделий. Начните с раннего возраста и продолжайте беседы по мере взросления. Будьте хорошим слушателем и задавайте открытые вопросы, например, «Какие у тебя есть вопросы о потреблении табака?»
- **Узнайте, почему дети могут употреблять табачные изделия.** Возможно, они хотят выглядеть крутыми, вести себя как взрослые или чувствовать себя независимыми.
- **Подготовьте детей к давлению сверстников.** Расскажите детям, что они могут испытывать давление к определенным действиям только потому, что этим занимаются окружающие. Скажите им, что правильный выбор делает их сильными.
- **Не наказывайте детей, если они начали курить или использовать вейпы.** Проявите понимание и активно помогите им избавиться от этой привычки.
- **Подавайте хороший пример.** Дети и подростки смотрят на родителей и других взрослых в своей жизни как на образец для подражания. Если вы употребляете табачные изделия, отказ от них покажет вашим детям, что они не должны курить.
- **Следуйте правилу «дом, свободный от табака».** Не позволяйте членам семьи или друзьям употреблять табачные изделия в вашем доме. Следите за тем, чтобы дети не подвергались пассивному курению.

Факты о табачных изделиях

- Реклама табачных компаний пропагандирует употребление табачных изделий в молодом возрасте
- Электронные сигареты (вейпы) являются самым употребляемым табачным изделием среди детей
- Почти 9 из 10 курящих взрослых попробовали свою первую сигарету к 18 годам
- Каждый день в США около 1 600 детей выкуривают свою первую сигарету

Советы по отказу от курения можно найти по ссылке www.hpsm.org/health-tips/quit-smoking.

ДЕТИ В ВОЗРАСТЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ И СТАРШЕ МОГУТ ПОЛУЧИТЬ ВАКЦИНУ ПРОТИВ COVID-19

В июне Управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными препаратами (FDA) США выдало разрешение на применение вакцин против COVID-19 у детей в возрасте шести месяцев и старше. Детям от шести месяцев до пяти лет можно делать вакцины производства компаний Moderna и Pfizer-BioNTech. Бустеры рекомендованы и доступны только для детей в возрасте пяти лет и старше.

Если ваш ребенок еще не привит против COVID-19, очень важно, чтобы он получил вакцину. Это поможет защитить их от заражения вирусом COVID-19 или от тяжелого течения болезни, если они все-таки заразятся.

Участники HPSM могут получить вакцину во многих местах — и всегда бесплатно. Детям до 18 лет для вакцинации нужно иметь разрешение от родителя или опекуна. Вы можете предоставить свое разрешение, когда ребенок будет получать вакцину.

Узнайте, как вы или ваш ребенок можете пройти вакцинацию против COVID-19, по ссылке www.hpsm.org/covid-19/vaccinations. Если ваш ребенок боится уколов, ознакомьтесь с советами, как помочь ему победить свой страх, по ссылке www.hpsm.org/no-fear-shots.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



Прививка против гриппа снижает риск заболеть гриппом. Если вы не заболеете гриппом, вы не сможете заразить им членов своей семьи. Всем людям в возрасте от шести месяцев рекомендуется проходить вакцинацию против гриппа.

Получить вакцину против гриппа очень легко:

Есть два способа пройти вакцинацию против гриппа:

- Позвоните своему основному поставщику медицинских услуг (PCP), чтобы записаться на вакцинацию против гриппа.
- Сходите в местную аптеку и узнайте, есть ли у них вакцина. Чтобы найти место вакцинации поблизости, посетите веб-сайт <https://vaccinefinder.org>.

Не забудьте взять свою идентификационную карточку участника HPSM.

Помогите предотвратить распространение вирусов

- ✓ Избегайте контакта с заболевшими.
- ✓ Прикрывайте нос и рот салфеткой во время чихания, а потом выбрасывайте использованную салфетку.
- ✓ При отсутствии салфетки кашляйте или чихайте в сгиб локтя. Не используйте ладони, чтобы прикрыть рот при кашле или чихании.
- ✓ Часто мойте руки с мылом, особенно после сморкания или вытирания носа салфеткой.

Если вы заболели, следуйте следующим советам

- ✓ оставайтесь дома и отдыхайте;
- ✓ пейте много воды и других прозрачных жидкостей;
- ✓ ограничьте контакты с другими людьми, пока вы больны;
- ✓ после повышения температуры оставайтесь дома не менее 24 часов (кроме случаев получения медицинской помощи);
- ✓ если вы беспокоитесь о своем состоянии, позвоните на линию помощи медицинской сестры HPSM по номеру **1-833-846-8773** или своему основному поставщику медицинских услуг (PCP);
- ✓ если у вас повышенный риск получить серьезные осложнения после гриппа, спросите своего PCP, подходят ли вам противовирусные препараты. Противовирусные препараты могут сократить время болезни. Они также могут помочь снизить риск осложнений гриппа.

Узнайте больше о том, как бороться с гриппом по ссылке www.hpsm.org/flu-shot.

Если вы подвержены повышенному риску получить серьезные осложнения от гриппа, для вас особенно важно сделать прививку от гриппа. К людям с повышенным риском осложнений после гриппа относятся:

- пожилые в возрасте 65 лет и старше,
- беременные,
- дети в возрасте младше пяти лет,
- дети с неврологическими нарушениями (то есть заболеваниями головного и спинного мозга),
- люди с хроническими заболеваниями (например, с диабетом),
- люди с ослабленной иммунной системой,
- люди с ограниченными физическими возможностями,
- представители расовых и этнических меньшинств.

ВОЗЬМИТЕ ПОД КОНТРОЛЬ АСТМУ У РЕБЕНКА ПРИ ПОМОЩИ ЭТИХ СОВЕТОВ

Астма — это болезнь, при которой поражаются легкие. Она является одним из наиболее частых хронических заболеваний у детей. К симптомам астмы относятся:

- свистящее дыхание,
- кашель (днем, ночью или в любое время суток),
- одышка,
- ощущение стеснения в груди,
- проблемы с дыханием или одышка в то время, когда ребенок активен.

Дети не «перерастают» астму. Если вашему ребенку поставили диагноз «астма», он будет болеть астмой всю жизнь. Важно знать, что приступы астмы у них происходят только тогда, когда что-то (пусковые факторы астмы) раздражает легкие. Примите следующие меры, чтобы избежать предотвратимых приступов:

- ✓ **Обсудите план действий при астме с основным поставщиком медицинских услуг (PCP) ребенка.** План действий при астме поможет вам контролировать заболевание вашего ребенка. Возможно, что в начале каждого учебного года школе вашего ребенка понадобится копия плана действий при астме.
- ✓ **Вам и ребенку надо научиться правильно использовать ингаляторы и спейсеры по назначению.**
- ✓ **Возьмите в аптеке лекарства от астмы, назначенные ребенку.**
- ✓ **Изучите пусковые факторы приступа астмы вашего ребенка, и то, как их следует избегать.** Пусковые факторы астмы — это то, что ухудшает течение заболевания. У каждого человека могут быть свои пусковые факторы. К числу распространенных пусковых факторов относятся:



табачный дым,



пыльца,



пылевой клещ,



чистящие или дезинфицирующие средства,



вредители (например, тараканы и мыши),



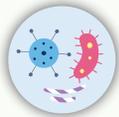
заболевание гриппом или простудой,



домашние питомцы,



погода (например, холодный или сухой воздух),



плесень,



загрязнение наружного воздуха (например, выхлопные газы автомобилей и дым от лесных пожаров).



НОВЫЕ СОВЕТЫ ОТ HPSM О ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ ПРИ АСТМЕ

помогут вам:

- контролировать симптомы астмы,
- избегать пусковых факторов приступов астмы,
- найти программы поддержки при астме,
- и многое другое!

Ознакомьтесь с нашими советами о поддержании здоровья при астме по ссылке www.hpsm.org/asthma-health-tips

С вопросами об астме обращайтесь к PCP вашего ребенка.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ОСПА ОБЕЗЬЯН: ЧТО ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ

Оспа обезьян — это редкое заразное заболевание. В мае этого года возникла вспышка заболевания в США и некоторых других странах, в которых обычно не регистрируется оспа обезьян. Это первый случай, когда заболевание распространилось сразу в столь большом количестве мест.

Оспа обезьян может распространяться при тесном личном контакте (кожа к коже) с людьми, у которых есть симптомы этого заболевания, такие как сыпь и язвы. В настоящее время риск для населения, связанный с оспой обезьян, невелик.

При контакте с вирусом симптомы обычно проявляются в течение трех недель после заражения. У людей с оспой обезьян могут появляться:

- похожие на грипп симптомы, то есть лихорадка и ломота в теле;
- болезненные высыпания или язвы.

Большинство людей, заболевших оспой обезьян, выздоравливают в течение четырех недель.



Защитите себя от оспы обезьян

- Узнайте у своего полового партнера (партнеров), не болел ли он недавно чем-либо.
- Обращайте внимание на новые или необъяснимые язвы или высыпания на вашем теле или теле вашего партнера.
- Избегайте тесного контакта с людьми с такими симптомами, как язвы или высыпания. То есть следует избегать объятий, поцелуев и сексуальной активности.
- Не пользуйтесь общими предметами, такими как посуда, чашки, одежда, полотенца или постельное белье, с человеком, имеющим симптомы.
- Часто мойте руки с мылом или используйте спиртосодержащее средство для дезинфекции рук.
- Используйте средства индивидуальной защиты (СИЗ), такие как маска, халат и перчатки, когда ухаживаете за другими людьми с симптомами заболевания.
- Избегайте контакта с зараженными животными.

Если вы считаете, что заболели оспой обезьян:

- **Позвоните своему основному поставщику медицинских услуг (PCP):** он может сделать тест на оспу обезьян. Если у вас обнаружат заболевание, то он скажет вам, требуется ли вам лечение, например, противовирусными лекарствами.
- **Также вы можете позвонить на телефонную линию помощи медицинской сестры (Nurse Advice Line, NAL) HPSM. Звоните по номеру 1-833-846-8773** в любое время, когда вам нужна консультация по вопросам здоровья. Линия NAL работает круглосуточно и ежедневно. В экстренных случаях, угрожающих жизни, звоните по номеру **9-1-1**.

Если у вас оспа обезьян, защитите окружающих следующим образом:

- оставайтесь дома, пока не перестанете болеть;
- избегайте близких контактов с другими людьми;
- прикройте высыпания чистой, сухой и свободно сидящей одеждой;
- носите маску, если находитесь в окружении других людей.

Узнайте подробнее об оспе обезьян на веб-сайтах следующих организаций:

- Департамент здравоохранения округа San Mateo www.smchealth.org/post/monkeypox-information-guidance
- Агентство «Центры по контролю и профилактике заболеваний» (Centers for Disease Control and Prevention) www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html
- Департамент здравоохранения штата Калифорния <https://tinyurl.com/y33fn2fd>

ВАШИ ПРАВА ПРИ ПОЛУЧЕНИИ МЕДИЦИНСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Мы в HPSM верим в наш девиз «Здоровье — для каждого». И в рамках этого вы имеете право на получение медицинского обслуживания с уважением к вашему языку, культуре и способностям, включая:

Услуги устного перевода



Если вы хотите общаться со своим поставщиком медицинских услуг или персоналом HPSM на другом языке, отличном от английского, у вас есть право получить бесплатные услуги переводчика. Вам не могут предложить использовать для перевода помощь своих друзей или родственников. Вы можете попросить предоставить переводчика, чтобы:

- записаться на прием,
- поговорить со своим поставщиком медицинских услуг или стоматологом,
- получить лекарства в аптеке.

Письменную информацию



Вы можете бесплатно получить основную информацию о медицинском обслуживании на предпочитаемом вами языке. Если вы хотите, чтобы информация о медицинском обслуживании была представлена на другом языке или в другом формате (например, шрифт большего размера), позвоните в отдел обслуживания участников HPSM.

ПОЛОЖЕНИЕ ОБ ОТСУТСТВИИ ДИСКРИМИНАЦИИ



HPSM и наши поставщики медицинских услуг не подвергают дискриминации, не лишают людей права на получение услуг и не проводят различий на основании пола, расы, цвета кожи, религии, происхождения, национального происхождения, вероисповедания, этнической принадлежности, возраста, психических нарушений или инвалидности, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, гендерной идентичности или сексуальной ориентации.

Если вам не предоставляются перечисленные выше услуги или вы считаете, что вас дискриминировали, вы можете подать жалобу, позвонив в отдел обслуживания участников (см. номера телефонов выше).

Вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Управление по гражданским правам Министерства здравоохранения и социального обеспечения США. Вы можете подать жалобу тремя способами:

1. Войдите в портал жалоб по ссылке
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
2. Позвоните по номеру **1-800-368-1019** (телетайп [TTY]: **1-800-537-7697**)
3. Отправьте жалобу письмом по почтовому адресу:
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201

Подача жалобы не повлияет на ваше право на получение услуг и не приведет к каким-либо штрафным санкциям со стороны HPSM или вашего поставщика медицинских услуг.

Поставьте лайк и подпишитесь на страницы HPSM в социальных сетях

 facebook.com/healthplanofsanmateo

 [@healthplanofsanmateo](https://instagram.com/healthplanofsanmateo)

 www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo

ЕСЛИ У ВАС ИМЕЕТСЯ СТРАХОВОЕ ПОКРЫТИЕ ПО ОБЕИМ ЧАСТЯМ ПРОГРАММЫ MEDICARE, PART A И PART B, СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ ПЛАНА **CAREADVANTAGE** СЕГОДНЯ ЖЕ

CareAdvantage позволяет вам упростить медицинское обслуживание, используя единую карточку и номер телефона для получения всех ваших льгот по программам Medicare и Medi-Cal — а также стоматологических льгот!

ТАКЖЕ вы получите еще больше льгот с 1 января 2023 г.!



Ежегодная компенсация на офтальмологические услуги в размере \$175, чтобы вы могли чаще выбирать линзы или оправы для очков из большего ассортимента



Страхование покрытие до \$25 000 в любой стране для неотложной помощи и услуг транспортировки



До \$90 ежеквартально на безрецептурные лекарственные препараты и медицинские принадлежности, для большинства из которых вам не потребуется рецепт

Перейдите на страницу www.hpsm.org/careadvantage для получения более подробной информации.

Позвоните сегодня, чтобы зарегистрироваться или узнать больше о CareAdvantage

Номер для бесплатных звонков: 1-888-252-3153 Номер для местных звонков: 650-616-1500 Телетайп (TTY): наберите 1-800-735-2929 или 7-1-1 Звонить можно с понедельника по пятницу, с 9:00 до 18:00. Или перейдите по ссылке www.hpsm.org/join-careadvantage

Действительным участникам плана CareAdvantage не нужно ничего делать, чтобы получить эти дополнительные льготы. Просто оставайтесь в плане CareAdvantage во время ежегодного периода зачисления.