

Health matters

**Health Plan
OF SAN MATEO**
Healthy is for everyone

Осень 2019

Mat Thomas — Редактор | Peggie Van — Дизайнер

В ЭТОМ НОМЕРЕ

- 2 Защитите свою семью от кори
- 2 Перепись 2020 года: примите участие!
- 3 Программа CareAdvantage от HPSM заняла 1 место в ходе опроса удовлетворенности участников
- 3 Используйте в любое время в любом месте на любом устройстве
- 4 Получите бесплатную помощь при отказе от курения
- 4 Три способа, которые помогут побороть грипп и укрепить здоровье!
- 5 Пройдите необходимые обследования на рак — но *не дайте себя обмануть!*
- 5 Программа «Healthy Kids» от HPSM переводится в программу Medi-Cal
- 6 Пройдите плановую маммографию и мазок по Папаниколау, чтобы сохранить свое здоровье

Есть
вопросы?
Посетите
hpsm.org

Публикация *HealthMatters* осуществляется в рамках социального обслуживания участников Health Plan of San Mateo (HPSM). Если у вас возникнут конкретные вопросы по содержанию, ответы на которые могут повлиять на ваше здоровье, обратитесь к своему поставщику медицинских услуг. На фотографиях и иллюстрациях могут быть изображены профессиональные модели.

PPSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

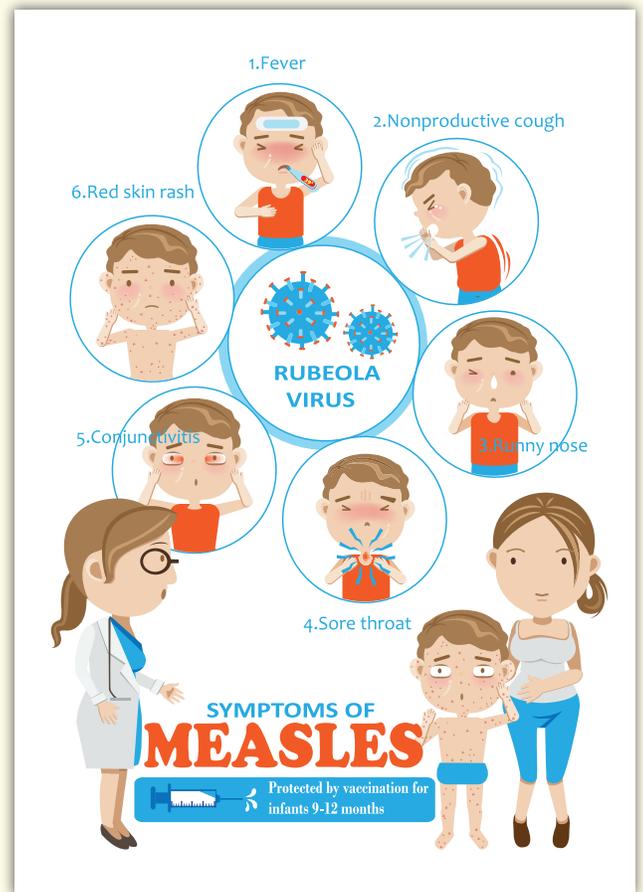
**Health Plan
OF SAN MATEO**
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

Защитите свою семью от кори

США в настоящий момент переживает самую серьезную вспышку кори за последние 27 лет. Корь может вызывать серьезные симптомы у вас и ваших детей. Главная группа риска — дети младше пяти лет. Каждого пятого ребенка, болеющего корью, приходится госпитализировать. У некоторых людей заболевание может привести к смертельному исходу.

Выполните эти три действия, чтобы защитить здоровье своей семьи

- ☑ **Пройдите вакцинацию.** Любой человек, не сделавший прививку от кори, рискует заболеть. Узнайте у своего врача, получили ли вы и ваши дети все необходимые прививки. Если нет, сделайте прививки, чтобы не заболеть корью. Детям нужно делать прививки два раза:
 - 1) в возрасте от 12 до 15 месяцев
 - 2) в возрасте от 4 до 6 лет
- ☑ **Умейте распознавать симптомы кори.** Главные симптомы — высокая температура, кашель и сыпь. Сыпь может появляться даже во рту. Обычно сыпь появляется на лице, а потом распространяется по всему телу.
- ☑ **Узнайте больше.** Посетите веб-сайт Центров по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control, CDC) по адресу www.cdc.gov/measles.



ИЗВЕСТНО ЛИ ВАМ...

Округ Сан-Матео — место с самым высоким в США риском заразиться корью.

Это вызвано тем, что на территории округа расположен Международный аэропорт Сан-Франциско. Корь наиболее широко распространена в Европе, Азии и Африке. Путешественники, прибывающие из других стран, могут привезти эту болезнь.

Обязательно пройдите вакцинацию или проконсультируйтесь с врачом перед поездкой.



Перепись 2020 года: примите участие!

В США в 2020 году пройдет перепись населения. Важно, чтобы каждый житель округа Сан-Матео был учтен в переписи. Данные переписи используются при распределении финансирования местных программ. Это же касается количества членов Конгресса, которые получит штат Калифорния. Поэтому, когда жители не участвуют в переписи, программы теряют финансирование, а граждане получают меньшее представительство.

С марта 2020 года вы сможете заполнить форму переписи онлайн, по телефону или по почте.

Очень важно, чтобы вы приняли участие и указали в своем ответе всех, кто проживает в вашем доме. Форма содержит очень простые вопросы, и на ее заполнение требуется совсем немного времени. Предоставляемые вами данные не разглашаются. Посетите веб-сайт www.smccensus.org для получения более подробной информации.

Программа CareAdvantage от HPSM заняла 1 место в ходе опроса удовлетворенности участников

В ходе последнего опроса удовлетворенности участников Cal MediConnect (СМС), проведенного Калифорнийским университетом в Сан-Франциско (UCSF), программа CareAdvantage от HPSM заняла первое место среди жителей семи округов, предоставляющих программы СМС. Результаты, полученные UCSF, опираются на телефонные опросы участников СМС, которые проводились в течение длительного времени. С 2016 года у 10 000 участников СМС в семи округах периодически спрашивали о впечатлениях от участия в данной программе. Результаты показывают, что участники CareAdvantage чаще всего:

- Имели персонального врача
- Пользовались услугами того же врача, которого они посещали до записи в программу CareAdvantage
- Были довольны своим выбором врачей
- Были довольны своим выбором больниц (наряду с округом Сан-Бернардино)
- Пользовались Службой поддержки на дому (In-Home Support Services, IHSS) самое длительное время (в часах, наряду с округом Санта-Клара)

Исполнительный директор HPSM Майя Альтман (Maya Altman) заявила следующее: «Успешные результаты HPSM показывают позитивное влияние, которое оказывает HPSM на наше сообщество, и укрепляют наши позиции лидера в области здравоохранения в пределах штата. Такое официальное признание позволяет нам понять, что мы движемся в правильном направлении, и я надеюсь, что это побудит больше людей присоединиться к CareAdvantage».

Вы можете зарегистрироваться в программе CareAdvantage, если вы:

- живете в округе Сан-Матео,
- имеете страховку Medicare (части А и В) и
- являетесь полноправным участником программы Medi-Cal.

Чтобы зарегистрироваться в программе CareAdvantage, позвоните по номеру:

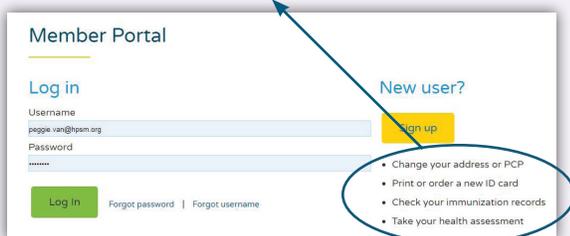
- **650-616-1500**
- Бесплатный номер: **1-888-252-3153**
- Телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

Посетите www.hpsm.org/join-careadvantage, чтобы получить более подробную информацию.

Используйте в любое время в любом месте на любом устройстве

Посетите портал для участников HPSM — онлайн-инструмент самообслуживания, который позволяет вам:

- Поменять основного поставщика медицинских услуг (PCP)
- Заказать новую идентификационную карточку
- Изменить адрес
- Проверить информацию о ваших прививках



Как начать использовать портал участника

1. Перейдите по адресу www.hpsm.org и нажмите кнопку **Member Portal** в правом верхнем углу
2. Прокрутите вниз и нажмите кнопку **New user sign-up**
3. Следуйте инструкциям по регистрации

Если вам требуется помощь при создании учетной записи на портале участника, позвоните на бесплатный номер HealthTrio **1-877-814-9909**

Если у вас возникли вопросы о доступных вам льготах или в отношении информации на портале участника, позвоните в HPSM

Участники CareAdvantage

Звоните по номеру **1-866-880-0606** или **650-616-2174** с понедельника по воскресенье с 8:00 до 20:00

Участники других программ

Звоните по номеру **1-800-750-4776** или **650-616-2133** с понедельника по пятницу с 8:00 до 18:00 Телетайп (TTY): **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

Помощь в отказе от курения

Вы знаете, что большинство курильщиков умирает на 10 лет раньше тех, кто не курит?

Если вы курите, отказ от курения может быть лучшим способом заботы о вашем здоровье. Курение также очень опасно для людей, страдающих гипертонией (повышенным артериальным давлением), и беременных женщин. Отказ от курения также сохранит здоровье окружающих вас людей, потому что пассивное курение несет аналогичные риски для здоровья. Пассивное курение особенно опасно для детей и беременных женщин.

Как сердечно-сосудистые заболевания связаны с курением?

- Курение увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний.
- Сердечно-сосудистые заболевания сегодня являются основной причиной смерти в США.



Вэйпинг (курение электронных сигарет) также является вредной привычкой

Некоторые считают, что электронные сигареты безопаснее традиционных. Однако исследователи до сих пор не обладают информацией о долгосрочных последствиях курения электронных сигарет. Большинство электронных сигарет содержит никотин, который вызывает сильную зависимость и вреден для здоровья. Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт www.hpsm.org/vaping.

Получите помощь при отказе от курения

В рамках HPSM покрываются расходы на леденцы, жевательные резинки, таблетки и пластыри для отказа от курения. Узнайте у своего основного поставщика медицинских услуг, что из перечисленного выше лучше вам подходит.

Горячая линия для курильщиков в Калифорнии предоставляет бесплатную поддержку в форме консультаций по телефону и программы СМС с ежедневными напоминаниями. Вы также можете найти полезную информацию на сайте www.nobutts.org. Позвоните, чтобы получить помощь и бесплатный информационный пакет по почте.

- Английский: **1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)**
- Китайский **1-800-838-8917**
- Корейский: **1-800-556-5564**
- Испанский: **1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)**
- Вьетнамский: **1-800-778-8440**
- Для любителей жевательного табака: **1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)**

Три способа, которые помогут побороть грипп и укрепить здоровье!

Сделайте прививку от гриппа

Зачем мне делать прививку от гриппа?

1

Прививка от гриппа снижает риск заболеть. Если вы не заболеете гриппом, вы не сможете заразить им вашу семью. Никакой температуры, кашля, боли в горле и насморка!

Как мне можно сделать прививку от гриппа?

С HPSM вы сможете без проблем — и бесплатно — сделать прививку от гриппа. Просто посетите своего основного поставщика медицинских услуг или местную аптеку. Обязательно возьмите с собой свою идентификационную карточку участника HPSM.



Если вам кажется, что вы или ваш ребенок заразились гриппом, позвоните на телефонную линию помощи медицинской сестры HPSM, прежде чем отправляться в пункт неотложной помощи.

1-833-846-8773

Остановите распространение микробов!

2

- Чаще мойте руки с мылом
- Старайтесь избегать контакта с больными людьми
- Закрывайте нос и рот салфеткой, когда чихаете, после чего выбросьте салфетку

Оставайтесь дома, если заболели

3

Ваша температура должна снизиться без использования жаропонижающих лекарств. Даже когда температура снизится, рекомендуется оставаться дома в течение еще минимум 24 часов (за исключением получения медицинской помощи).

Узнайте у своего основного поставщика медицинских услуг (врача, практикующей медсестры или ассистента врача), о прочих прививках!

Прививку против пневмонии обычно делают как минимум два раза в жизни. Узнайте у своего основного поставщика медицинских услуг, нужна ли вам прививка. Вы можете получить прививку у своего основного поставщика медицинских услуг или в аптеке.

Пройдите необходимые обследования на рак — но не дайте себя обмануть!

Департамент медико-санитарного просвещения HPSM собирается связаться с определенными участниками, чтобы дать им рекомендации в отношении обследований на выявление рака груди и рака шейки матки. Ваш врач или клиника сети HPSM также могут связаться с вами, чтобы порекомендовать другие обследования, например обследование на рак толстой кишки. Эти процедуры имеют огромное значения для вашего здоровья, потому что они помогают обнаружить рак на ранней стадии, что делает лечение более эффективным. Если с вами свяжется представитель HPSM или один из поставщиков медицинских услуг, мы настоятельно рекомендуем вам пройти обследования, которые они посоветуют.

Однако необходимо помнить, что существуют компании, которые пытаются уговорить людей пройти «бесплатное» генетическое тестирование или обследование на наличие раковых образований. Уловка в том, что эти обследования не являются бесплатными и могут обойтись вам в тысячи долларов, потому что по программе Medicare оплачиваются только обследования, запрашиваемые вашим врачом или клиникой. Если кто-то, кроме HPSM, вашего врача или клиники, предлагает вам пройти бесплатное обследование, **СКАЖИТЕ «НЕТ»**.

Как действуют мошенники

- 1 Мошенники могут позвонить вам по телефону, посетить вас в доме престарелых или жилом комплексе. Они даже могут пригласить вас на «праздник мороженого» или другое подобное мероприятие.
- 2 Они будут утверждать, что эти обследования «бесплатные», и будут предлагать вам набор для генетического тестирования. Они попросят вас сдать биоматериал в этот набор, указать ваш номер социального обеспечения и номер Medicare и отправить их по почте.
- 3 Потом они выставят Medicare счет за тестирование, но Medicare откажется его оплачивать, потому что оно не было запрошено вашим врачом. После этого от вас могут потребовать оплатить счет. Кроме того, мошенники могут использовать ваши персональные данные в ходе других мошеннических операций.

Как отличить звонки HPSM от звонков мошенников

- 1 HPSM будет звонить вам только для того, чтобы напомнить о необходимости пройти обследование на рак согласно графику.
- 2 HPSM сообщит вам, покрывается ли HPSM стоимость обследования на рак. Представитель HPSM не будет утверждать, что «мы предлагаем бесплатные обследования на рак и генетическое тестирование» во время звонка.
- 3 Во время звонка представитель Департамента медико-санитарного просвещения HPSM проверит только ваш почтовый адрес и дату рождения.

Программа «Healthy Kids» от HPSM переводится в программу Medi-Cal

1 октября программа НМО «Healthy Kids» от HPSM завершает работу. Большинство участников программы «Healthy Kids» будет переведено в нашу программу Medi-Cal. В рамках программы Medi-Cal предоставляются практически те же услуги, что и по программе «Healthy Kids». Более подробную информацию см. по ссылке www.hpsm.org/healthy-kids-move-to-medi-cal.

Остановите мошенников!

1. **СКАЖИТЕ «НЕТ»** любому, кто предлагает вам «бесплатные» генетическое тестирование или обследования на рак. А затем позвоните в инспекцию Medicare по защите пожилых людей в штате Калифорния (California Senior Medicare Patrol) по телефону **1-855-613-7080** и сообщите им о данном факте.
2. *Никогда* не передавайте номер вашего социального обеспечения и номер Medicare, а также образцы вашей ДНК любому человеку, который, как вы подозреваете, может использовать их не по назначению.
3. *Проверьте* ваши выписки Medicare на наличие подозрительных списаний.

Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт www.cahealthadvocates.org

Если вы считаете, что вам может потребоваться генетическое исследование или обследование на наличие новообразований, обратитесь к своему врачу



Пройдите плановую маммографию и мазок по Папаниколау, чтобы сберечь свое здоровье

Всем женщинам рекомендуется проходить плановую маммографию и сдавать мазок шейки матки по Папаниколау. Эти обследования могут обнаружить ранние признаки рака у здоровых женщин, у которых нет симптомов. Маммография — это обследование, которое используется для поиска изменений в груди до того, как можно будет почувствовать уплотнения. Мазок по Папаниколау — это обследование, в ходе которого выполняется сбор клеток шейки матки и проверка на патологии. Прохождение этих двух обследований на регулярной основе может помочь обнаружить рак на ранней стадии. Чем раньше будет обнаружен рак, тем более эффективным будет лечение.

Когда нужно начинать планово сдавать мазок по Папаниколау?

Рекомендация HPSM:

- Женщины должны начинать сдавать мазок по Папаниколау с 21 года
- После первого обследования женщины должны сдавать мазок шейки матки каждые три года до достижения возраста 64 лет

Поговорите с врачом о том, с какого возраста необходимо начинать проходить плановую маммографию

Вы должны вместе со своим врачом принять решение о том, когда следует начинать проходить плановую маммографию. Некоторые женщины начинают проходить плановую маммографию после 40 лет. Другие прибегают к этой процедуре уже после 50 лет.

Если вы хотите начать с 40-летнего возраста:

- Поговорите с вашим врачом о том, когда необходимо начинать проходить плановую маммографию
- После первого обследования груди необходимо проходить повторные обследования раз в один или два года до достижения 74 лет

Где я смогу пройти маммографию?

Ваш врач направит вас в расположенный поблизости центр лучевой и визуальной диагностики. Центры лучевой и визуальной диагностики — это медицинские центры или учреждения, где можно пройти маммографию. Вы также можете посмотреть на сайте HPSM список центров лучевой и визуальной диагностики, информацию о требованиях к направлению от врача и записи на прием.



Женщины младше 25 лет: сдавайте анализы на хламидиоз один раз в год

Хламидии — это передаваемые половым путем бактерии, которые инфицируют шейку матки. Наличие в организме хламидий может мешать забеременеть. Если вы живете половой жизнью, проконсультируйтесь с вашим врачом по вопросу сдачи регулярных анализов на хламидиоз. Хламидиоз легко лечится при правильном уходе.