

Health*matters*



Весна 2018

Мэт Томас (Mat Thomas) — редактор | Пегги Вэн (Peggie Van) — дизайн

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

- 2 Заходите на обновленный и доработанный сайт HPSM!
- 2 HPSM выпускает ID-карты нового образца для новых участников.
- 3 Получите до 20 бесплатных занятий Weight Watchers®
- 3 Вы не говорите на языке вашего врача? Получите бесплатную помощь переводчика.
- 4 Новый номер телефона Сестринской консультативной линии HPSM.
- 4 Вы считаете, что можете быть беременны? Обратитесь к своему врачу.
- 4 Получите полезное питание и многое другое от WIC.

HealthMatters выходит в рамках программы социального обеспечения для участников плана Health Plan of San Mateo (HPSM). При возникновении вопросов или затруднений в связи с тем или иным материалом, который может касаться вашего здоровья, просим обращаться к вашему поставщику медицинских услуг. На фотографиях и иллюстрациях могут быть использованы модели.

PRSRRT 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

Заходите на обновленный и доработанный сайт HPSM!

HPSM с гордостью представляет вам полностью обновленный сайт. Он находится по адресу www.hpsm.org. Мы максимально упростили пользование сайтом, чтобы вы быстрее могли находить то, что вам нужно.

Это значит, что поиск информации и общение с HPSM по телефону будут занимать у вас еще меньше времени. Новый сайт отлично работает на любом устройстве и позволяет вам выполнять множество полезных действий в режиме онлайн в удобное для вас время.

Всего в несколько нажатий вы сможете:

The screenshot shows the HPSM Member website interface. At the top, there is a navigation bar with the HPSM logo, a 'Member' tab, and links for 'About Us', 'Search', and 'Menu'. Below the navigation bar is a large image of a diverse family. In the center, a white box titled 'Member Where to Start' contains several service icons: 'Change my PCP', 'Find A Provider', 'Find A Form', 'Assign A Representative (Who Can Speak For Me)', 'View My Benefits', 'View My Medication Benefits', 'File a Grievance or Complaint', and 'Change My Address or Phone Number'. Below this box are four circular callouts with Russian text: 'Сменить PCP', 'Посмотреть мои льготы', 'Посмотреть мои лекарственные льготы', and 'Найти поставщика услуг'. A dotted line connects the icons in the 'Where to Start' box to these callouts.

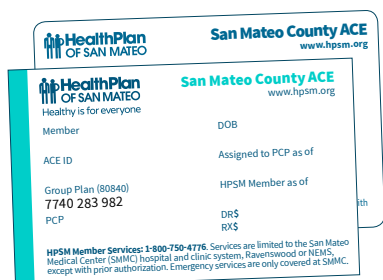
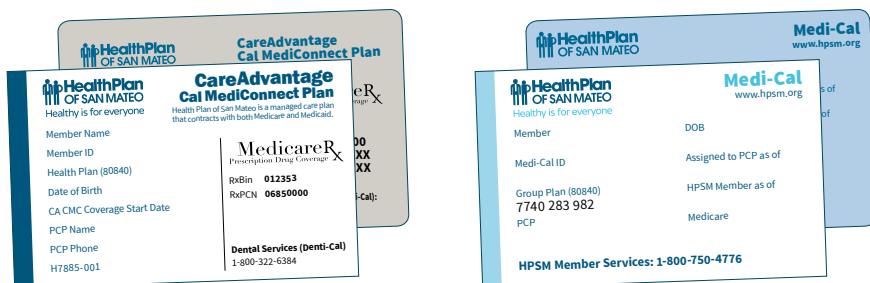
Целевая подарочная карта на \$25

Выиграйте целевую подарочную карту на \$25 в лотерее на сайте HPSM. Чтобы принять участие, заходите на сайт hpsm.org/home/member.

Мы очень хотим узнать, что вы думаете о нашем новом сайте. Присылайте свое мнение по адресу Website@hpsm.org.

HPSM выпускает ID-карты нового образца для новых участников

План HPSM разработал новые ID-карты участников для всех пяти направлений деятельности. Новые участники начали получать ID-карты нового образца с января 2018 года. Если у вас есть карта старого образца, продолжайте ее использовать.



Получите до **20** бесплатных занятий Weight Watchers®

Вы участник программы HPSM Medi-Cal? Если да, вы можете получить до **20 бесплатных групповых занятий Weight Watchers®**. Эти интересные и полезные еженедельные встречи направлены на снижение веса, и в этом вам помогут:

- Наставники, которые добились успеха с системой Weight Watchers®.
- Темы для обсуждения, которые придают вдохновение для достижения цели.
- Конфиденциальные еженедельные взвешивания для отслеживания прогресса.

Программа Weight Watchers® не предусматривает покупку специальных продуктов. Вы продолжаете есть обычную еду и при этом худеете. Исследования* показывают,

что система Weight Watchers® помогает людям терять лишние килограммы и поддерживать свой здоровый вес.

Чтобы присоединиться к занятиям, вы должны:

- Быть участником программы HPSM Medi-Cal.
- Быть не моложе 18 лет.
- Иметь индекс массы тела (ИМТ) >30 (для измерения вы можете обратиться к своему PCP).
- Посещать еженедельные встречи, вносить рекомендованные изменения в рацион и распорядок дня.

✉ *Чтобы присоединиться к занятиям, звоните на Информационную линию по здоровому образу жизни по телефону **650-616-2165**.*

Новые программы поощрения

Целевые подарочные карты на \$50

- Целевая подарочная карта на \$50 для того, кто потеряет 10 % от общей массы тела в течение 12 месяцев после начала занятий по программе Weight Watchers.
- Еще одна целевая подарочная карта на \$50 для того, кто будет удерживать свой вес на протяжении 4 месяцев после достижения первоначальной цели.
- Вес необходимо проверять у своего PCP. Попросите предоставить вам копию вашей карты с указанием массы тела. Чтобы получить подарочную карту, отправьте эту копию в HPSM.

Вы не говорите на языке вашего врача? Получите бесплатную помощь переводчика.

Если ваш врач говорит на другом языке, HPSM может помочь вам. Для визитов к врачу мы предоставляем бесплатные услуги переводчика. Для стандартных посещений вы можете воспользоваться услугами перевода по телефону. Просто попросите врача позвонить переводчику. В отдельных случаях переводчик может сопровождать вас к врачу.

Чтобы запросить личное присутствие переводчика:

- Участники программы Medi-Cal, Healthy Kids и HealthWorx: звоните по телефону **1-800-750-4776**
- Участники CareAdvantage: звоните по телефону **1-866-880-0606**

Не обращайтесь к друзьям и родственникам, обратитесь к переводчику.

Помощь переводчиков значительно эффективней, потому что они:

- Профессионально переводят с одного языка на другой.
- Прошли специальную подготовку и понимают сложную медицинскую информацию.
- По закону обязаны сохранять вашу конфиденциальность.

У вас есть нарушения слуха?

Вы можете запросить помощь переводчика, владеющего американским языком жестов. Он бесплатно сопроводит вас к врачу. Для этого позвоните по телефону **1-800-735-2929** не позднее, чем за пять дней до вашего визита к врачу.

Все наши материалы доступны на английском, испанском, китайском и тагальском языках.



Новый номер телефона Сестринской консультативной линии HPSM.

1 февраля 2018 г. изменился номер телефона Сестринской консультативной линии. Теперь вам следует набирать 1-833-846-8773. Как участник HPSM вы можете звонить по этому бесплатному номеру ежедневно и круглосуточно, если:

- У вас есть неотложный вопрос медицинского характера, и вы не можете связаться со своим врачом.
- Вы не уверены, стоит ли вам обращаться в отделение неотложной помощи (позвоните перед тем как ехать туда).

Зарегистрированные медсестры круглосуточно готовы ответить на любые ваши вопросы. Они подскажут вам, насколько срочно вам необходимо показаться врачу. В некоторых случаях медсестра может дать вам совет, как помочь себе самостоятельно.

Сестринская консультативная линия предназначена для вопросов медицинского характера. Если у вас возникли вопросы по поводу ваших льгот, звоните в Отдел обслуживания участников плана по телефону **650-616-2133**.



Звонки принимаются круглосуточно и без выходных.

Сестринская консультативная линия

1-833-846-8773

Вы считаете, что можете быть беременны? Обратитесь к своему врачу.

Наблюдение у врача во время и после беременности поможет сохранить ваше здоровье и здоровье вашего малыша. Обязательно посещайте врача:

- Первый раз — в первые двенадцать недель беременности
- На протяжении беременности
- В период времени от трех до восьми недель после родов

Кроме того, приняв участие в программе поощрения за наблюдение при беременности и родах HPSM, вы можете получить целевую подарочную карту на сумму до \$100.

- **Получите подарочную карту на \$50** за первое посещение врача при беременности.
- **Получите подарочную карту на \$50** за посещение врача после родов*.

Чтобы получить подробную информацию и принять участие в поощрительной программе, звоните на информационную линию HPSM по здоровому образу жизни по телефону **650-616-2165**.

** Прием для контроля швов через 2 недели после кесарева сечения не считается послеродовым приемом.*

Получите полезное питание и многое другое от WIC

California Women Infants & Children — это специальная программа дополнительного питания

WIC предоставляет:

- Информацию о питании.
- Поддержку в кормлении грудью.
- Ваучеры на покупку полезных продуктов.
- Направление на медицинские и прочие услуги, необходимые вашей семье.

WIC поможет вам, если:

- Вы беременны или только что родили ребенка.
- У вас есть ребенок или дети в возрасте до пяти лет.
- У вас ограниченный доход.

Получать нашу поддержку могут также отцы, бабушки, дедушки, приемные родители, опекуны и работающие члены семьи.



WIC всегда рядом — присоединяйтесь сегодня!

WIC — это организация равных возможностей.

Звоните по телефону **650-573-2168** или заходите на сайт www.smchealth.org/WIC

WIC неважен ваш иммиграционный статус.