

ЗДОРОВЬЕ *важнее всего*

Информационный бюллетень HPSM для участников с рекомендациями по здоровому образу жизни и информацией о том, как получить максимальную отдачу от предоставляемых льгот. Если у Вас возникнут конкретные вопросы по содержанию, касающиеся Вашего здоровья, обратитесь к Вашему основному поставщику медицинских услуг.

Маркетинг и коммуникации

Mat Thomas, редактор

Peggie Van, дизайнер

 **HealthPlan**
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

ОСЕНЬ 2021 ГОДА

СТР. **2**



**НОВОЕ СТРАХОВОЕ ПОКРЫТИЕ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ
ДЛЯ УЧАСТНИКОВ MEDI-CAL И
CAREADVANTAGE НАЧИНАЕТСЯ
1 ЯНВАРЯ 2022 ГОДА**

СТР. **3**

**НОВЫЙ ПРОЦЕСС ДЛЯ
ПОЛУЧЕНИЯ ЛЬГОТ НА
ЛЕКАРСТВА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ
MEDI-CAL НАЧИНАЕТСЯ 1
ЯНВАРЯ 2022 ГОДА**



СТР. **12**



**ПРИВЕТСТВИЕ ОТ
НОВОГО ГЛАВНОГО
ВРАЧА HPSM**

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

РЕСУРСЫ УЧАСТНИКОВ

Новые материалы для участников	4
Когда Medi-Cal в Вашем штате перейдет на HPSM Medi-Cal	5
Найдите продовольственные программы в Округе Сан-Матео с новым руководством HPSM	5
Узнайте о полагающихся Вам льготах	6
Получите цифровую запись о вакцинации от COVID-19 бесплатно	6
Подготовка к мероприятиям PG&E по отключениям электроэнергии в целях общественной безопасности (PSPS)	7

ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

Программа HPSM по организации охраны здоровья населения (PHM)	8
Принимайте эти меры по контролю гипертензии (повышенного артериального давления)	10
Обращайтесь за помощью для избавления от привычки курения или вейпинга!	10
Включите вакцинацию от гриппа в список своих приоритетов в этом году	11
Жилье - это главное: льготы по аренде в связи с COVID-19	11

НОВОСТИ И ПРОГРАММЫ HPSM

HPSM Dental








НОВОЕ СТРАХОВОЕ ПОКРЫТИЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ MEDI-CAL И CAREADVANTAGE НАЧИНАЕТСЯ 1 ЯНВАРЯ 2022 ГОДА

Отличная новость! С 1 января 2022 года страховые льготы по стоматологическим услугам жителям округа Сан-Матео, имеющим право на получение Medi-Cal, будут администрироваться HPSM в рамках новой программы под названием **HPSM Dental**. Итак, если вы являетесь участником HPSM Medi-Cal или CareAdvantage:

- Ваше стоматологическое обслуживание будет координировать HPSM на местном уровне
- Вам нужно будет звонить только по одному номеру телефона, чтобы получить информацию как о медицинских, так и о стоматологических услугах
- Вам понадобится только одна идентификационная карта, чтобы пользоваться медицинскими и стоматологическими льготами

Чтобы помочь участникам понять это изменение, мы отправим краткое вводное руководство по стоматологическому страхованию HPSM на домашний адрес каждого участника Medi-Cal и CareAdvantage. Мы также разместили соответствующую информацию на нашем веб-сайте hpsm.org/member/hpsm-dental. Буклет и веб-страницы освещают следующие темы:



-  Как начать пользоваться своим стоматологическим планом
-  Как выбрать стоматолога в сети HPSM
-  Льготы при получении стоматологической помощи
-  Доступные стоматологические услуги
-  Чего ожидать при посещении стоматолога
-  Как получить помощь на других языках
-  Апелляции и жалобы

Если у Вас возникнут вопросы по поводу данного изменения после прочтения информации в буклете или в Интернете, ознакомьтесь с Руководством участника или свяжитесь с HPSM:

Участники Medi-Cal

Бесплатная линия: **1-800-750-4776**

Местная линия: **650-616-2133**

Телетайп: **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

Время работы: с понедельника по пятницу
с 8:00 до 18:00

Эл. почта: CustomerSupport@hpsm.org

Участники CareAdvantage

Бесплатная линия: **1-866-880-0606**

Местная линия: **650-616-2174**

Телетайп: **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

Время работы: с понедельника по пятницу
с 8:00 до 20:00

Эл. почта: CustomerSupport@hpsm.org



НОВЫЙ ПРОЦЕСС ПОЛУЧЕНИЯ ЛЬГОТ НА ЛЕКАРСТВА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ MEDI-CAL НАЧИНАЕТСЯ 1 ЯНВАРЯ 2022 ГОДА

Участники Medi-Cal: начиная с 1 апреля 2021 года, ваши льготы на лекарства будут обрабатываться по-другому. Штат Калифорния через Департамент здравоохранения изменил способ предоставления фармацевтических льгот для участников Medi-Cal. Эта новая фармацевтическая льгота называется «Medi-Cal Rx». Департамент здравоохранения внес это изменение, чтобы поместить все льготы Medi-Cal в одну общегосударственную систему доставки.

Новый подрядчик, Magellan Medicaid Administration, Inc. (Magellan) будет работать с Департаментом здравоохранения, чтобы обеспечить предоставление всех льгот Medi-Cal. Это изменение также будет применяться к льготам на приобретение лекарств по программе California Children's Services (CCS).

Ваше право на участие в программе Medi-Cal и другие льготы, координируемые HPSM, не изменятся. Единственное изменение касается льгот на приобретение лекарств. Кроме того, Вы получите новую идентификационную карту участника HPSM по почте с указанной на ней контактной информацией Medi-Cal Rx.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭТОМУ ИЗМЕНЕНИЮ

- ✓ Убедитесь, что у Вас есть идентификационная карта Medi-Cal Benefits (BIC)
- ✓ Проверьте список лекарств Medi-Cal Rx
- ✓ Узнайте, принимает ли Ваша аптека Medi-Cal Rx

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

- Убедитесь, что Вы прочитали материалы, которые Департамент здравоохранения уже прислал Вам о Medi-Cal Rx
- Зайдите на сайт Департамента здравоохранения Medi-Cal Rx medi-calrx.dhcs.ca.gov/home
- Зайдите на сайт HPSM Medi-Cal Rx: hpsm.org/medi-cal-rx

**Medi-Cal Rx
предназначается
только для участников
Medi-Cal**

HPSM продолжит управлять CareAdvantage, HealthWorx HMO и льготами на приобретение лекарств для участников ACE

РЕСУРСЫ УЧАСТНИКОВ

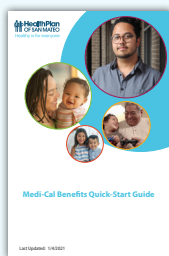
НОВЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ

HPSM всегда находит новые и лучшие способы помочь вам, нашим участникам, получить максимальную отдачу от ваших льгот в области здравоохранения. С этой целью мы разработали новые материалы для участников.

КРАТКИЕ ВВОДНЫЕ РУКОВОДСТВА ДЛЯ НОВЫХ УЧАСТНИКОВ HPSM

hpsm.org/quick-start-guides

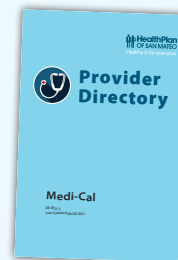
Начиная с 1 июля, HPSM начала рассылку новым участникам краткого вводного руководства в приветственном пакете. Эта брошюра предназначена для того, чтобы участникам было легко сразу же начать пользоваться льготами. В ней содержатся четкие пошаговые инструкции, разбивка льгот по категориям и необходимая контактная информация. Краткое вводное руководство предназначено не только для новых участников! Даже если Вы уже являетесь участником HPSM, оно может помочь Вам узнать о полагающихся Вам льготах.



МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ MEDI-CAL 2021

hpsm.org/mc-manuals

В июле все участники Medi-Cal должны были получить уведомление об обновленных материалах для участников, включая руководство для участников 2021/2022, лекарственный формуляр и каталог поставщиков. Все материалы доступны на веб-сайте HPSM на английском, испанском, китайском, тагальском и русском языках. По запросу участников печатные материалы также могут быть отправлены по почте. Чтобы получить материалы по почте, выберите нужные материалы в форме запроса материалов, которую Вы получите вместе с пакетом, и отправьте его по почте в HPSM. Также Вы можете запросить печатные материалы по электронной почте: Customer.Support@hpsm.org.



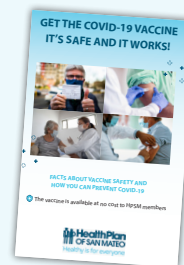
НОВЫЕ ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЕ КАРТЫ УЧАСТНИКА

1 июля HPSM представила новые идентификационные карты участников Medi-Cal, HealthWorx и ACE. Эти карты были отправлены новым участникам, а также всем, кто попросил заменить карту. Участники могут пользоваться уже имеющейся у них картой, поскольку как старые, так и новые карты действительны для получения медицинских услуг. **Если у Вас уже есть идентификационная карта, Вам нет необходимости обращаться в HPSM за новой.** Основное отличие заключается в том, что на прежней идентификационной карте указывалось название/имя основного поставщика медицинских услуг (PCP). На новых картах PCP участника не указывается. Участники Medi-Cal и HealthWorx могут узнать, кто их PCP, зайдя на портал участников или позвонив в Центр обслуживания участников. Участники ACE могут просто позвонить в Центр обслуживания участников. На картах участников CareAdvantage по-прежнему будет указан PCP.

МАТЕРИАЛЫ О БЕЗОПАСНОСТИ ВАКЦИН ОТ COVID-19

hpsm.org/covid-19/vax

Чтобы положить конец пандемии COVID-19, необходимо вакцинировать как можно больше человек. Но некоторые все еще сомневаются по поводу вакцины. Брошюра HPSM о безопасности вакцин, листовка и веб-страницы объясняют, почему вакцинация является лучшим выбором, который Вы можете сделать для своего здоровья и здоровья других людей.



Старые
идентификационные
карты

Medi-Cal	HealthWorx	ACE
<p>HealthPlan OF SAN MATEO Health is for everyone www.hpsm.org</p> <p>Имя: _____ Дата рождения: _____ Идентификатор Medi-Cal: _____ Групповые планы (B0340): 7740 283 982 Основной поставщик медицинской услуги (PCP): _____ Medicare</p> <p>Центр обслуживания участников HPSM: 1-800-750-4776</p>	<p>HealthWorx HMO Health is for everyone www.hpsm.org</p> <p>Имя: _____ Дата рождения: _____ Идентификатор организации медицинского обеспечения HealthWorx: _____ Групповые планы (B0340): 7740 283 982 Основной поставщик медицинской услуги (PCP): _____</p> <p>Центр обслуживания участников HPSM: 1-800-750-4776</p>	<p>San Mateo County ACE Health is for everyone www.hpsm.org</p> <p>Имя: _____ Дата рождения: _____ Идентификатор ACE: _____ Групповые планы (B0340): 7740 283 982 Основной поставщик медицинской услуги (PCP): _____ DRS EVS</p> <p>Услуги для участников HPSM: 1-800-750-4776. Услуги организации системы доставки и клинического медицинского центра Сан-Матео (SMCC), Калевенвуд или HPSM, на основании личного приглашения/справки/документов. Услуги дополнительной медицинской помощи предоставляются только в SMCC.</p>

Новые
идентификационные
карты

Medi-Cal	HealthWorx HMO	San Mateo County ACE
<p>HealthPlan OF SAN MATEO Health is for everyone</p> <p>Имя: Джим К. Образец Дата рождения: MM/ДД/ТТТТ Идентификатор HPSM: 123456789 Дата выпуска карты: MM/ДД/ТТТТ</p> <p>Для получения информации о льготах, предусмотренных Вашим планом медицинского страхования, обращайтесь в Центр обслуживания участников по телефону 1-800-750-4776 или зайдите на сайт: www.hpsm.org</p>	<p>HealthWorx HMO Health is for everyone</p> <p>Имя: Джим К. Образец Дата рождения: MM/ДД/ТТТТ Идентификатор HPSM: 123456789 Дата выпуска карты: MM/ДД/ТТТТ</p> <p>Для получения информации о льготах, предусмотренных Вашим планом медицинского страхования, обращайтесь в Центр обслуживания участников по телефону 1-800-750-4776 или зайдите на сайт: www.hpsm.org</p>	<p>San Mateo County ACE Health is for everyone</p> <p>Имя: Джим К. Образец Дата рождения: MM/ДД/ТТТТ Идентификатор HPSM: 123456789 Дата выпуска карты: MM/ДД/ТТТТ</p> <p>См. список утвержденных поставщиков ACE на обороте карты. Для получения информации о льготах, предусмотренных Вашим планом медицинского страхования, обращайтесь в Центр обслуживания участников по телефону 1-800-750-4776 или зайдите на сайт: www.hpsm.org</p>

КОГДА MEDI-CAL В ВАШЕМ ШТАТЕ ПЕРЕЙДЕТ НА HPSM MEDI-CAL

Medi-Cal - это калифорнийская программа здравоохранения Medicaid. HPSM управляет льготами Medi-Cal в Округе Сан-Матео. Если Вы имеете право на участие в Medi-Cal, Вы будете сначала несколько недель участником Medi-Cal штата Калифорния. Затем Вы станете участником HPSM Medi-Cal и получите идентификационную карту HPSM по почте. Количество недель зависит от того, когда данный Округ одобрит Вашу заявку на Medi-Cal. Хотя процесс иногда проходит быстрее или медленнее указанных ниже периодов, тем не менее это работает так:

Если Ваш Medi-Cal был одобрен...	от 1 до 4 недель	от 4 до 8 недель	9 и больше недель
в течение трех первых недель месяца...	Medi-Cal штата	HPSM	
после третьей недели месяца...	Medi-Cal штата		HPSM

ТОГДА
У ВАС
ЕСТЬ


Вопросы? Звоните:


Medi-Cal штата **1-800-541-5555**


Medi-Cal HPSM **1-800-750-4776**
(после 4-й недели)


НАЙДИТЕ ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЕ ПРОГРАММЫ В ОКРУГЕ САН-МАТЕО С НОВЫМ РУКОВОДСТВОМ HPSM


Округ Сан-Матео имеет много отличных ресурсов, чтобы помочь людям получить полноценное питание бесплатно или по сниженной цене. Чтобы помочь нашим участникам найти необходимые им местные продовольственные программы, HPSM разработала **Руководство по программам продовольственной помощи**. В руководстве перечислены программы по следующим категориям:


 **Финансовая поддержка**
помогает лицам, отвечающим критериям, оплатить приобретаемые продукты


 **Услуги по доставке еды**
помогают получить продукты тем, кто не может ходить в магазин

 **Пункты раздачи продуктов**
предоставляют бесплатные продукты нуждающимся

 **Мероприятия по раздаче продуктов**
распределяют бесплатные продовольственные пакеты

 **Программы школьного питания**
предлагают бесплатное или недорогое питание определенным категориям учащихся

 **Приюты**
предоставляют кров и питание нуждающимся

 **Программы льготных столовых**
предлагают регулярное бесплатное или недорогое горячее питание

Смотрите Руководство HPSM по программам продовольственной помощи на сайте
hpsm.org/food-assistance

РЕСУРСЫ УЧАСТНИКОВ

УЗНАЙТЕ О ПОЛАГАЮЩИХСЯ ВАМ ЛЬГОТАХ

Материалы HPSM объясняют, какие льготы в области медицинского обслуживания у Вас есть и как ими воспользоваться, а также содержат другие сведения. Вы можете скачать, просмотреть или распечатать материалы с веб-сайта hpsm.org/member/resources/handbooks.

Материалы HPSM освещают такие темы, как:



Льготы, услуги и лекарства

- Какие услуги и лекарства покрывает или не покрывает Ваш план медицинского страхования
- Если Вам нужно доплачивать за услуги
- Как подать заявку на получение льгот (при необходимости)
- Ваши права и обязанности как участника HPSM



Доступ к медицинской помощи

- Как получить помощь, когда Вам это нужно, днем или ночью, в том числе при чрезвычайной ситуации в округе Сан-Матео и за его пределами
- Как получить медицинские услуги и лекарства
- Как получить информацию и услуги на предпочитаемом Вам языке



Поставщики

- Как выбрать основного поставщика медицинских услуг (PCP)
- Сведения о сетевом и внесетевом медицинском обслуживании
- Как найти информацию о сетевых поставщиках (включая поставщиков первичной медико-санитарной помощи, специализированных поставщиков, поставщиков психиатрических услуг и больницы)



Апелляции и жалобы

- Как подать апелляцию, если HPSM отказывает в обслуживании
- Подробная информация о процессе рассмотрения апелляций HPSM
- Как подавать жалобы
- Как мы решаем, распространяются ли льготы новые технологии

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ HPSM ПОСТАВЛЯЕТ В РАЗНЫХ ФОРМАТАХ

Руководство участника — Подробная информация о Вашем страховом покрытии, которая поможет Вам знать и пользоваться своими льготами и услугами. Там также разъясняются Ваши права и обязанности. Если у Вас есть вопросы о Ваших льготах, Вы можете найти ответы на сайте hpsm.org/member/resources/handbooks. Распечатанный экземпляр Руководства участника, включая Ваши права и обязанности, можно запросить по телефону или по электронной почте CustomerSupport@hpsm.org.

Каталог поставщиков — Список всех поставщиков в сети HPSM, включая врачей, специалистов и аптеки. Чтобы найти ближайшего поставщика, выполните поиск в онлайн-каталоге поставщиков (обновляется еженедельно) на сайте hpsm.org/directory-search. Вы можете запросить распечатанный экземпляр каталога поставщиков по телефону или по эл. почте providerdirectoryrequests@hpsm.org.

Формуляр — список лекарств, обеспеченных страховым покрытием, и инструкции по использованию страхового покрытия. Чтобы узнать, есть ли необходимый Вам препарат в формуляре, зайдите в онлайн-формуляр с возможностью поиска (обновляется ежемесячно) на сайте hpsm.org/drug-search. Вы также можете запросить бумажную копию формуляра по телефону или по эл. почте formularyrequests@hpsm.org.

ПОЛУЧИТЕ ЦИФРОВУЮ ЗАПИСЬ О ВАКЦИНАЦИИ ОТ COVID-19 БЕСПЛАТНО

Если Вы получили вакцину от COVID-19, Вы можете в режиме онлайн получить бесплатную цифровую запись о своей вакцинации. Это очень легко и займет всего одну минуту! Просто зайдите на портал штата Калифорния: myvaccinerecord.cdph.ca.gov и введите некоторые данные. Затем Вы получите ссылку по SMS или по электронной почте. Нажмите на ссылку, чтобы получить официальную цифровую запись о вакцинации. Вы можете использовать цифровую запись как доказательство того, что Вы вакцинированы от COVID-19.



Штат Калифорния



Цифровой сертификат
COVID-19 Запись о
вакцинации

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАСТНИКОВ HPSM ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ НА РАЗНЫХ ЯЗЫКАХ

Если Вы не говорите на английском языке, Вы можете бесплатно получить материалы в других форматах, таких как крупный шрифт, шрифт Брайля и/или аудио. Услуги языковой поддержки по телефону также доступны бесплатно. Узнайте больше на сайте hpsm.org/language-services.

Позвоните в Службу поддержки клиентов HPSM:

- Заказать печатные экземпляры и копии в другом формате
- Если у Вас есть вопросы о материалах для участников HPSM (включая форматы и языки, на которых Вы можете их получить)

Участники Medi-Cal / HealthWorx HMO / ACE

Центр обслуживания участников

Местная линия: **650-616-2133** или по бесплатному номеру: **1-800-750-4776**

Телетайп: **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

С понедельника по пятницу - с 8:00 до 18:00

Участники CareAdvantage

Подразделение CareAdvantage

Местная линия: **650-616-2174** или по бесплатному номеру: **1-866-880-0606**

Телетайп: **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

Ежедневно, без выходных - с 8:00 до 20:00

ПОДГОТОВКА К МЕРОПРИЯТИЯМ PG&E ПО ОТКЛЮЧЕНИЯМ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ В ЦЕЛЯХ ОБЩЕСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ (PSPS)

- ✓ **Создание или пополнение запасов аварийного комплекта** Комплект должен включать запас еды и воды, фонарик, аптечку, наличные деньги, радио с батарейным питанием и зарядное устройство для телефона, не требующее электрической розетки.
- ✓ **Подпишитесь на оповещения PG&E** Позвоните **1-866-743-6589** или зайдите на сайт prepareforpowerdown.com. PG&E будет предупреждать Вас о плановых отключениях электроэнергии.
- ✓ **Составьте список контактов на случай чрезвычайной ситуации** Внесите туда контакты своих родных, друзей, основного поставщика медицинских услуг, аптеки, а также телефон горячей линии экстренной службы в Калифорнии (**1-833-284-3473**).
- ✓ **Разработайте план действий в экстренной ситуации для Ваших медицинских устройств** Прочитайте инструкцию по применению или свяжитесь с производителем, чтобы узнать, заряжаются ли Ваши устройства с помощью батарей

или генератора. Вы также можете связаться с PG&E, зайдя на сайт pge.com/medicalbaseline или позвонив по номеру: **1-800-743-5000** Для пользователей телетайпа: **7-1-1**.

- ✓ **Ведите актуальный список всех рецептурных лекарств** Указывайте название, дозировку и известные аллергии.
- ✓ **Для лекарств, требующих хранения в холодильнике** Спросите своего фармацевта, нужно ли Вам обновить или пополнить запасы. Многие лекарства могут храниться при комнатной температуре в течение нескольких дней.
- ✓ **Если у Вас есть вопросы о покрытии HPSM**, звоните нам:
 - ДЛЯ участников Medi-Cal, HealthWorx HMO и ACE: **1-800-750-4776** или **650-616-2133**
 - ДЛЯ участников CareAdvantage: **1-866-880-0606** или **650-616-2174**
 - ДЛЯ ИСПОЛЬЗУЮЩИХ ТЕЛТАЙП: **1-800-735-2929** или наберите **7-1-1**

ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

ПРОГРАММА НПСМ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ (РНМ)

ПРОГРАММА ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ С БОЛЬНЫМИ АСТМОЙ

Эта программа предназначена для участников с диагнозом астма. Она помогает им избежать предотвратимых приступов. Сотрудники Отдела укрепления здоровья НПСМ призывают участников:

- Не забывать вовремя заказывать и забирать из аптеки рецептурные препараты для лечения астмы
- Помнить о важности использования ингаляторов по назначению для контроля симптомов астмы
- Обращаться к основному поставщику медицинских услуг (PCP) с вопросами по поводу астмы

В программу включаются участники с астмой, не заказавшие некоторые или все рецепты на приобретение ингаляторов. Чтобы отказаться от участия в программе, позвоните в Health Promotion Unit НПСМ по номеру **650-616-2165**. Чтобы узнать больше, зайдите на сайт hpsm.org/asthma или позвоните по телефону: **650-616-2165**.

НПСМ направляет наших участников детского возраста для участия в программе Округа по посещению больных с астмой на дому. Участники могут зарегистрироваться для участия в программе или отказаться от участия, когда Округ свяжется с ними в первый раз. Чтобы узнать больше о данной программе, звоните в Health Promotion Unit НПСМ по номеру: **650-616-2165**.



ПРОГРАММА BABY+ME

Право на участие в этой программе предоставляется всем беременным и молодым мамам. Программа Baby+Me обеспечивает уход и охрану здоровья матери и малыша, с начала беременности до родов и далее. В рамках программы сотрудники Health Promotion Unit НПСМ также предлагают направления в местные центры медицинской и социальной поддержки для беременных женщин, молодых мам и их семей. Кроме того, участники могут заработать до 100 долларов в целевых подарочных картах.™ для покрытия расходов на два приема у врача.

- Участницы, которые посещают своего поставщика медицинских услуг в течение первых 12 недель беременности, получают целевую подарочную карту на 50 долларов США™
- Участницы, которые посещают своего поставщика медицинских услуг в период от 1 до 12 недель после рождения ребенка, получают целевую подарочную карту на 50 долларов США™

Участники, отвечающие условиям, могут зарегистрироваться для участия в программе Baby+Me на сайте: hpsm.org/baby-and-me. Или позвонить в Health Promotion Unit НПСМ по номеру **650-616-2165**, чтобы зарегистрироваться для участия в программе или выйти из нее.

*Подарочные карты Bullseye Design, Target и Target являются зарегистрированными торговыми знаками Target Brands, Inc. Использование подарочных карт регулируется соответствующими правилами. Target не является ни партнером, ни спонсором данного предложения. Чтобы проверить баланс на целевой подарочной карте, зайдите на сайт target.com/giftcards или позвоните **1-800-544-2943**. Номер целевой подарочной карты и номер доступа требуются при всех запросах.*

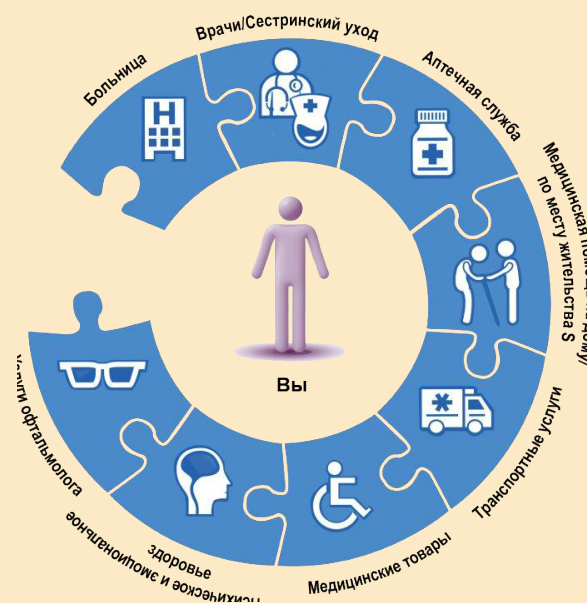
Программа РНМ НПСМ помогает нашим участникам быть здоровыми. В рамках программы РНМ мы предлагаем несколько специальных программ поддержки. Вот пример того, как эти программы помогают участникам достичь целей в плане улучшения своего здоровья.

ПЕРЕХОД НА САМОПОМОЩЬ

Это информационно-разъяснительная программа для участников, которые выписываются после пребывания в стационаре. После того, как участник возвращается домой, инструктор по переходу на самопомощь помогает участнику следовать плану самопомощи, чтобы избавиться от необходимости госпитализации. Инструктор:

- Работает с координатором медицинских услуг (куратором) и социальным работником над планом по уходу за участником
- Помогает участнику получать помощь от своего основного поставщика медицинских услуг (РСП)
- Рассказывает семье участника о том, какой уход может понадобиться участнику

Инструктор по переходу на самопомощь либо посетит соответствующих участников в больнице, либо позвонит им домой после выписки, чтобы спросить, не хотят ли они присоединиться к программе. В этот момент участники могут либо зарегистрироваться для участия в программе или отозваться от нее.



КОМПЛЕКСНОЕ ВЕДЕНИЕ ПАЦИЕНТА

Комплексное ведение пациента - это программа для участников с множественными хроническими состояниями и ограничениями (такими как нарушения зрения и ограничения подвижности). Данная программа направлена на то, чтобы помочь участникам:

- Обеспечить необходимый уход
- Достичь целей в плане улучшения здоровья
- Получить эмоциональную и социальную поддержку

Эта программа также поможет связать участников с программами планирования, с местными ресурсами и поставщиками медицинских услуг. Менеджер НПСМ по работе с клиентами, участник и его основной поставщик медицинских услуг (РСП) работают вместе в этой программе. Это помогает участнику двигаться к достижению своих целей по улучшению здоровья. Координатор медицинских услуг работает с участником и его уполномоченными представителями над следующими задачами:

- Определение и приоритизация проблем, целей и мероприятий
- Выявление барьеров и разработка плана ухода, сфокусированного на решении
- Направление в местные центры оказания медицинской и социальной помощи
- Помощь участникам в решении сложных проблем со здоровьем и кризисных ситуаций
- Разработка графика последующих действий в конкретных временных рамках

Координатор медицинских услуг звонит отвечающим критериям участникам, чтобы спросить, не хотят ли они присоединиться к программе. В этот момент участники могут либо зарегистрироваться для участия в программе, либо отказаться от участия. Чтобы узнать больше, зайдите на сайт hpsm.org/cc или позвоните **650-616-2060**.

ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ

ПРИНИМАЙТЕ ЭТИ МЕРЫ ПО КОНТРОЛЮ ГИПЕРТЕНЗИИ (ПОВЫШЕННОГО АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ)

Повышенное артериальное давление может привести к серьезным проблемам со здоровьем, таким как болезни сердца и инсульт. Контроль за давлением может снизить риск возникновения этих проблем. Для контроля за давлением соблюдайте следующие меры:

- ✓ Регулярно посещайте своего основного поставщика медицинских услуг (PCP)
- ✓ Принимайте лекарства от повышенного артериального давления в соответствии с указаниями вашего PCP
- ✓ Измеряйте свое артериальное давление согласно указаниям PCP
- ✓ Внесите следующие изменения в свой образ жизни с целью снижения артериального давления:
 - Обеспечьте себе регулярную физическую активность
 - Ешьте здоровую пищу: обязательно ограничьте употребление соли и алкоголя
 - Поддерживайте нормальный вес
 - Обеспечьте себе полноценный сон
 - Не курите



Вам нужен прибор для измерения артериального давления (тонометр)?

HPSM покрывает расходы на приобретение тонометра для участников, отвечающих критериям, в рамках льгот на приобретение медицинского оборудования длительного использования. Если вам нужен тонометр, поговорите со своим PCP.

1. Ваш PCP должен будет предоставить вам рецепт на приобретение тонометра.
2. Ваш PCP отправит рецепт Вашей аптеке или продавцу медицинского оборудования длительного пользования. Или Вы сами отнесете рецепт в аптеку или продавцу медицинского оборудования длительного пользования.

ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПРИВЫЧКИ КУРЕНИЯ ИЛИ ВЕЙПИНГА!

Употребление табака или электронных сигарет (вейпинг) может нанести вред Вашему здоровью и небезопасно в любом возрасте. Курение приводит к таким хроническим заболеваниям, как рак, болезни сердца и легких. Исследования также показывают, что курильщики подвергаются более высокому риску тяжелых реакций на инфекцию COVID-19. Чтобы узнать больше, зайдите на сайт Всемирной организации здравоохранения: tinyurl.com/wza2xu56.

HPSM и Kick It California помогут Вам бросить курить

HPSM покрывает расходы на приобретение пастилок, жвачки, таблеток, пластырей, ингаляторов и назальных спреев, чтобы помочь Вам бросить курить. Спросите своего поставщика медицинских услуг, какой из них будет эффективнее для Вас.

Телефоном доверия для курильщиков Калифорнии является **Kick It California** с 1 сентября! Он имеет новый логотип и веб-сайт, а также новые номера телефонов и учетные записи в социальных сетях.

KICK IT
California

Kick It California поможет Вам отказаться от курения или вейпинга. Kick It California поможет получить бесплатную поддержку путем телефонного коучинга и программы текстовых сообщений, включающей в себя ежедневные напоминания. Звоните сегодня!

- Английский: **1-800-300-8086** или отправьте SMS с текстом "Quit Smoking" или "Quit Vaping" на номер 66819
- Испанский: **1-800-600-8191** или отправьте "Dejar de Fumar" или "No Vapear" to 66819
- Китайский: **1-800-838-8917**
- Корейский: **1-800-556-5564**
- Вьетнамский: **1-800-778-8440**

CM. дальнейшую информацию на сайте kickitca.org

ВКЛЮЧИТЕ ВАКЦИНАЦИЮ ОТ ГРИППА В СПИСОК СВОИХ ПРИОРИТЕТОВ В ЭТОМ ГОДУ

Почему мне надо сделать прививку от гриппа?

Прививка от гриппа снижает Ваши шансы заболеть. Вы защитите себя от высокой температуры, кашля, боли в горле и насморка! А если Вы не заболите гриппом, то не заразите своих близких.

Как мне получить прививку от гриппа?

HPSM упрощает процесс получения прививки от гриппа. Просто зайдите к своему врачу или в аптеку. Не забудьте взять с собой идентификационную карту участника HPSM.



Если Вы считаете, что у Вас или Вашего ребенка может быть грипп, позвоните на консультационную сестринскую линию HPSM, прежде чем обращаться в отделение неотложной помощи.

1-833-846-8773

ОСТАНОВИТЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ!

- Чаше мойте руки с мылом.
- Старайтесь избегать контактов с больными.
- Прикройте свой нос и рот салфеткой, когда чихаете. Затем выбросьте салфетку и вымойте руки.

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ЕСЛИ ВЫ БОЛЬНЫ!

Даже когда жар спадет, Вам лучше оставаться дома еще, как минимум, 24 часа (за исключением визитов к врачу).

УЗНАЙТЕ У СВОЕГО ВРАЧА О ДРУГИХ ВАКЦИНАХ ТОЖЕ!

- Спросите у своего врача, нужна ли Вам прививка от пневмонии. Прививка от пневмонии поможет защититься от распространенных бактерий, вызывающих пневмонию. Вы можете сделать прививку у своего поставщика медицинских услуг или в аптеке.
- Если Вы еще не привились от COVID-19, зайдите на сайт hpsm.org/covid-19-vax, чтобы узнать, где можно сделать такую прививку. Поговорите со своим лечащим врачом, прежде чем делать прививку от COVID-19, если Вы планируете получить и другие прививки примерно в это же время.

ЖИЛЬЕ - ЭТО ГЛАВНОЕ: ЛЬГОТЫ ПО АРЕНДЕ В СВЯЗИ С COVID-19

Если Вы не смогли оплатить аренду в период с апреля 2020 года по март 2021 года из-за финансовых трудностей или проблем со здоровьем, Вам поможет программа помощи по оплате арендной платы в связи с COVID-19 в Калифорнии. Арендодатели могут получить возмещение 80% от неоплаченной арендаторами арендной платы за этот годичный период. Программа не спрашивает у подателя заявки статуса гражданства. Заявки принимаются как от арендаторов, так и от арендодателей. Узнайте больше и подайте заявку на сайте housing.ca.gov.



Ставьте лайки и подписывайтесь на HPSM в Facebook и Instagram!



facebook.com/healthplanofsanmateo



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



ПРИВЕТСТВИЕ ОТ НОВОГО ГЛАВНОГО ВРАЧА HPSM

Меня зовут доктор Крис Эсгерра и я являюсь главным врачом HPSM. С 2014 по 2016 год я был директором по психическому и эмоциональному здоровью HPSM и заместителем главного врача. Я знаю, как много HPSM работает над тем, чтобы участники получали необходимое им медицинское обслуживание, поэтому я рад своему назначению на эту должность.

Как психиатр, я уделяю особое внимание физическому и эмоциональному благополучию людей. Я сделаю этот аспект частью своей работы на посту главного врача. Мои ключевые цели:

- Помогать участникам в получении медицинской, психологической и социальной поддержки, необходимой им для того, чтобы быть здоровыми
- Работать с поставщиками HPSM и местными партнерами для укрепления здоровья нашего сообщества
- Использовать личные данные для улучшения медицинского обслуживания наших участников и создания новых программ

Для меня, как для главного врача HPSM, Ваше здоровье является главным приоритетом. Вот почему я призываю Вас вакцинироваться от COVID-19, если Вы этого до сих пор не сделали. Это может помочь Вам защитить себя и защитить тех, кого Вы любите. Пожалуйста, запишитесь на вакцинацию на сайте hpsm.org/covid-19-vax прямо сегодня.

С уважением,

Chris Esquerro, MD, MBA, FAPA, CHCQM
Главный врач HPSM