



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)

Ежегодное руководство для участников | 2024

Содержание

Информация о L.A. Care Medicare Plus.....	2
Руководство по ресурсам для участников.....	4
Порядок доступа к материалам для участников.....	22
Уведомление о порядке обращения с конфиденциальной информацией.....	24
Уведомление о недопущении дискриминации.....	32
Информация о языковой поддержке.....	35
Календарь.....	39





Уважаемый участник!

Добро пожаловать в план L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)! Мы рады, что вы стали участником нашего медицинского сообщества. В приветственном пакете документов для новых участников (New Member Welcome Kit) вы найдете важную информацию о льготах, предоставляемых планом, о том, как получить доступ к поставщикам услуг, а также перечень покрываемых лекарственных препаратов. Полностью ознакомьтесь с этой информацией и храните пакет документов в безопасном месте.

Наш план предлагает множество льгот для поддержания вашего здоровья. Все участники плана L.A. Care Medicare Plus получают полный спектр услуг, покрываемых программами Medicare и Medi-Cal, без необходимости платить за них. Наши специалисты обеспечат оптимальное сочетание ваших льгот по программам Medicare и Medi-Cal. План L.A. Care Medicare Plus предлагает различные виды помощи, включая:

- Бесплатное получение рецептурных препаратов, если вы имеете право на участие в программе «Дополнительная помощь» (Extra Help).
- Пособие в размере **\$180** в виде предоплаченной дебетовой карты каждые три месяца для приобретения одобренных безрецептурных препаратов, таких как лекарства от кашля, витамины, бинты и т.д. Оставшаяся по окончании трехмесячного периода сумма не переносится на следующий трехмесячный период. Поэтому обязательно используйте ее для приобретения необходимых медицинских товаров.
- Покрытие стоматологических и офтальмологических услуг. Это означает, что вы можете получить необходимые процедуры и обследования для поддержания здоровья ваших зубов и глаз.
- Покрытие очков (включая линзы и оправы) или контактных линз. Раз в два года вы можете приобрести новые очки или контактные линзы, и мы покроем их стоимость на сумму до **\$500**.
- Программа помощи на дому (In-Home Support Services). Наши участники имеют возможность получить услуги по программе помощи на дому в объеме до 60 часов в год. Льгота по оказанию услуг по программе помощи на дому, предоставляемая подготовленными ухаживающими лицами (Para Pals), включает помощь в выборе здоровой пищи, транспортировку для получения лекарств и посещения врача, выполнение работы по дому, техническое сопровождение при обращении к веб-сайтам медицинских страховых планов и занятия спортом.
- Помощь с жильем и питание при необходимости.
- **Круглосуточная** линия обслуживания участников, включая ночное время и выходные дни. Вы можете пообщаться со специалистом по медицинскому обслуживанию, а также получить медицинскую консультацию с помощью нашей справочной службы медсестер (Nurse Advisory Line). Также доступны виртуальные приемы у врачей с использованием вашего компьютера или телефона. Кроме того, при обращении к врачам или в медучреждения, которые входят в нашу сеть, у вас не возникнет никаких расходов.

Прежде чем перейти к дальнейшим действиям, заполните анкету по оценке риска для здоровья (Health Risk Assessment, HRA), в которой содержатся вопросы о состоянии вашего здоровья. Это позволит нам составить для вас индивидуальный план. Ваш специалист по медицинскому обслуживанию вместе с вами определит цели и предложит услуги, отвечающие вашим потребностям. По результатам данной оценки вы можете претендовать на получение ежемесячного пособия в размере **\$50** на покупку качественных продуктов питания или помощь в оплате коммунальных услуг и топлива на АЗС. Позвоните нам прямо сейчас, чтобы пройти оценку и сделать первый шаг к улучшению здоровья. Данное пособие является частью программы специальных льгот для хронически больных. Предоставляется не всем участникам.

Мы также рекомендуем ознакомиться с дополнительными доступными ресурсами, такими как:

- Помощь в удовлетворении социальных потребностей. Портал L.A. Care Community Link поможет вам связаться с общественными организациями для решения вопросов, связанных с жильем, продуктами питания, оплатой счетов и многим другим. Посетите веб-сайт **communitylink.lacare.org** или позвоните в отдел по обслуживанию участников, чтобы получить подробную информацию.
- Центры общественных ресурсов. Эти центры предлагают различные ресурсы для укрепления здоровья и улучшения самочувствия. Записаться на прием можно по телефону **1.877.287.6290** или на сайте **CommunityResourceCenterLA.org**.

Обязательно воспользуйтесь всеми ресурсами и услугами, предоставляемыми L.A. Care Medicare Plus. Дополнительную информацию и доступ к материалам плана можно получить на веб-сайте medicare.lacare.org.

Благодарим за выбор L.A. Care Medicare Plus в качестве вашего плана медицинского обслуживания. Мы стремимся к предоставлению высококачественного медицинского ухода и поддержки на протяжении всего периода медицинского обслуживания. С удовольствием начинаем этот путь вместе с вами!

С уважением,

L.A. Care Medicare Plus

Примечание. Вы можете бесплатно получить этот документ в альтернативных форматах, таких как крупный шрифт, шрифт Брайля и аудиозапись. Позвоните по телефону **1-833-522-3767** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются круглосуточно и ежедневно, включая праздничные дни.

План L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) — это план медицинского страхования, который сотрудничает с программами Medicare и Medi-Cal с целью предоставления участникам льгот по обеим программам. Регистрация в плане осуществляется при условии продления договора.

Руководство по ресурсам для участников



Данное руководство позволит ознакомиться с льготами, предоставляемыми планом.

Есть вопросы или необходима помощь?

Помните, что нам достаточно просто позвонить. Отдел обслуживания участников принимает звонки круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни, чтобы помочь вам в решении всех ваших медицинских вопросов.

Звоните нам по телефону **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** (линия ТTY: **711**).

Информация для нового участника и общие собрания

Мы стремимся к тому, чтобы вы получали информацию и участвовали в процессе оказания медицинской помощи. Именно поэтому мы приглашаем вас на специальные мероприятия — «Информация для нового участника» и «Общие собрания», которые проводятся в ближайших к вам центрах общественных ресурсов. Вы получите приглашение от L.A. Care, в котором будет указана подробная информация о времени и месте проведения этих мероприятий. На мероприятии «Информация для нового участника» вы узнаете все о предлагаемых нами услугах и льготах.

Вы также познакомитесь с поставщиками медицинских услуг и получите полезные ресурсы для поддержания своего здоровья. Мы заинтересованы в том, чтобы у вас была вся необходимая информация. «Общие собрания» — это еще один инструмент, позволяющий нам держать вас в курсе событий и информировать о наших услугах и ресурсах. Мы делаем все возможное для того, чтобы вы чувствовали поддержку и сопричастность. Поэтому не пропустите эти мероприятия! Мы будем рады видеть вас.

Часто задаваемые вопросы

Когда необходимо посещать врача первичного обслуживания?

При возникновении любых опасений в отношении здоровья сначала обратитесь к своему врачу первичного обслуживания (Primary Care Physician, PCP). Ваш PCP — это первый, к кому вы должны обращаться за медицинской помощью. Ваш PCP позаботится о том, чтобы вы получили необходимые услуги в нужном месте и в нужное время. Если вам потребуются специализированный уход или услуги, PCP выпишет вам направление.

Когда необходимо посещать врача первичного обслуживания?

При возникновении любых опасений в отношении здоровья сначала обратитесь к своему врачу первичного обслуживания (Primary Care Physician, PCP). Ваш PCP — это первый, к кому вы должны обращаться за медицинской помощью. Ваш PCP позаботится о том, чтобы вы получили необходимые услуги в нужном месте и в нужное время. Если вам потребуются специализированный уход или услуги, PCP выпишет вам направление.

Получу ли я идентификационную (ID) карту L.A. Care Medicare Plus?

Вы получите идентификационную карту L.A. Care Medicare Plus. Храните ее в надежном месте до 01.01.2024. Начиная с 01.01.2024, вы можете начать использовать свою идентификационную карту L.A. Care Medicare Plus. Также вы сможете избавиться от своей идентификационной карты L.A. Care Cal MediConnect, поскольку она вам больше не понадобится.

Как сменить своего врача первичного обслуживания?

Участники программы L.A. Care Medicare Plus имеют возможность выбирать из широкого круга врачей, входящих в сеть. Если вы недовольны своим PCP, вы можете сменить его в любое время. В таком случае вы будете

прикреплены к новому PCP начиная с первого дня следующего месяца. Вы получите по почте новую идентификационную карту, в которой будет указано имя вашего нового врача.

Сменить PCP можно следующими способами:

- Позвонить по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**) ИЛИ
- Найти и выбрать своего PCP на нашем портале для участников программы по адресу members.lacare.org.

Пошаговые инструкции по созданию учетной записи приведены в руководстве по регистрации в нижней части веб-страницы.

Участники программы L.A. Care Medicare Plus будут включены в план L.A. Care как по программе Medicare, так и по программе Medi-Cal. Вам будет назначен врач первичного обслуживания Medicare, в обязанности которого будет входить координация услуг по программам Medicare и Medi-Cal. Вам не будет назначен врач первичного обслуживания Medi-Cal. Вы в любое время можете поменять своего PCP.

Что такое медицинская группа?

Медицинская группа — это ассоциация PCP и специалистов, созданная с целью предоставления координированных медицинских услуг. PCP нашего плана входят в медицинские группы. При выборе поставщика PCP вы также выбираете и соответствующую медицинскую группу. Это означает, что ваш PCP будет выписывать вам направления к врачам-специалистам и на услуги, которые также связаны с данной медицинской группой. Вы должны получать медицинское обслуживание у сетевых поставщиков, входящих в медицинскую группу вашего PCP. Обычно мы не покрываем стоимость услуг поставщика, который не сотрудничает с планом медицинского обслуживания или медицинской группой вашего PCP.



Как готовиться к посещению врача?

Правильная подготовка к посещению врача очень важна. Вы можете получить максимум пользы от общения с врачом, принимая активное участие в поддержании своего здоровья и задавая вопросы.

Советы по подготовке к очередному посещению врача:

- Запишите все свои вопросы.
- Принесите с собой свою идентификационную карту участника L.A. Care Medicare Plus, идентификационную карту получателя льгот Medi-Cal (Benefits Identification Card, BIC) и удостоверение личности с фотографией.
- Принесите список препаратов, которые вы принимаете, и запишите, как часто и в какое время вы принимаете каждый из них.
- Проверьте наличие контактных данных своего врача.
- После встречи с врачом удостоверьтесь, что вы поняли, что вам нужно делать.
- Познакомьтесь поближе со своим врачом и не бойтесь задавать вопросы. Если по возвращении домой у вас все еще останутся вопросы, позвоните в кабинет своего врача и поговорите с тем, кто сможет вам помочь.

Когда необходимо обращаться в отделение неотложной помощи?

Экстренная медицинская помощь

Состояние, требующее экстренной медицинской помощи — это медицинское состояние, сопровождающееся сильной болью или вызванное серьезной травмой. Состояние является настолько серьезным, что, по вашему мнению, при отсутствии немедленной медицинской помощи приведет к следующим последствиям:

- нанесет непоправимый вред здоровью;
- нарушит функционирование всего организма;
- приведет к тяжелому нарушению функций органов или систем организма;

- в случае беременности приведет к активной фазе родов в условиях недостаточного времени для безопасной транспортировки в больницу до рождения ребенка.

Позвоните в службу спасения 911 или обратитесь в ближайшее отделение экстренной помощи при возникновении у вас состояния, требующего экстренной помощи. Если вы не уверены, является ли ваше состояние требующим экстренной помощи, позвоните в справочную службу медсестер по тел. **1.800.249.3619** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, в том числе в праздничные дни.

Когда необходимо обращаться в отделение неотложной помощи?

Обращайтесь в центр неотложной медицинской помощи, если ваше состояние не является опасным для жизни, но требует немедленного обследования. Получение неотложной медицинской помощи может предотвратить ухудшение вашего состояния. Если вы не знаете, требуется ли вам неотложная помощь, звоните в справочную службу медсестер по телефону **1.800.249.3619** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни. Сотрудники службы также помогут вам найти ближайший центр неотложной медицинской помощи.

Направление от РСР не требуется в случае необходимости оказания неотложной или экстренной медицинской помощи.

Что следует предпринять в случае получения счета за покрываемые услуги?

Вам не должны выставять счет за покрываемые услуги. Если вы получили такой счет, позвоните в отдел обслуживания участников L.A. Care Medicare Plus по номеру **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни.

Что делать, если вы не удовлетворены качеством предоставляемого ухода или услуг?

Мы заботимся о вас и стремимся к тому, чтобы вы были довольными получаемым медицинским обслуживанием. Если вас что-то разочаровало или вызвало нарекания по поводу полученных вами услуг или медицинского обслуживания, вы можете позвонить в отдел обслуживания участников и сообщить нам об этом, подав жалобу. Мы зафиксируем все, что вы нам сообщите, и со всей серьезностью рассмотрим вашу жалобу. Ваш отзыв очень важен. Мы приложим все усилия, чтобы устранить любые проблемы максимально быстро. Вы можете подать жалобу в отношении нас, больницы или любого другого врача, даже если они не входят в сеть нашего плана. Мы готовы выслушать вас и разобраться в ситуации.

Как подать жалобу?

Напишите нам, посетите наш веб-сайт или позвоните в L.A. Care Medicare Plus.

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017

1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)
(линия ТТУ: 711)

Жалобу также можно подать через веб-сайт **lacare.org**.

Что такое предварительное разрешение/направление?

Предварительное разрешение. Означает, что вы должны получить одобрение плана до получения определенной услуги или препарата либо обращения к не входящему в сеть плана поставщику услуг.

План не сможет оплатить услугу или препарат, если вы не получите предварительное разрешение.

Некоторые медицинские услуги в рамках сети покрываются только в том случае, если ваш врач или другой входящий в сеть поставщик услуг получают предварительное разрешение от нашего плана.

- Покрываемые услуги, на получение которых требуется предварительное разрешение, указаны в Главе 4 вашего справочника участника.

Некоторые лекарственные препараты покрываются только после получения от нас предварительного разрешения.

Покрываемые препараты, требующие получения предварительного разрешения, указаны в перечне покрываемых лекарственных препаратов (фармакологический справочник).

Направление. Направление — это разрешение вашего РСР на обращение к другому поставщику услуг, отличного от вашего РСР. План не сможет оплатить услуги, если вы не получите направление. Для обращения к некоторым специалистам, например врачу-гинекологу, направление не нужно. Подробнее о направлениях см. в Главе 3 и 4 вашего справочника участника.

Что такое запрос на одобрение услуги и как его подать?

Для услуг, требующих предварительного разрешения, ваш врач может подать запрос на одобрение от вашего имени. Или же сотрудники отдела обслуживания участников плана L.A. Care предоставят вам помощь в подаче запроса на одобрение услуги (Service Authorization Request, SAR).



SAR могут быть направлены либо в вашу медицинскую группу, либо в отдел медицинского обслуживания плана L.A. Care для утверждения. Для получения помощи по данному вопросу позвоните по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**).

На какой адрес следует отправлять страховые требования?

Страховые требования следует направлять по адресу, указанному на обратной стороне вашей идентификационной карты L.A. Care Medicare Plus.

Что такое оценка риска для здоровья (Health Risk Assessment, HRA)?

Ожидайте звонка от представителя плана L.A. Care! Представитель свяжется с вами в первые 45 дней после регистрации в нашем плане, чтобы провести так называемую оценку риска для здоровья (Health Risk Assessment, HRA). Форму HRA можно также найти в приветственном пакете для новых участников. Достаточно заполнить ее и отправить обратно нам. HRA представляет собой серию вопросов, позволяющих узнать больше о ваших медицинских потребностях. Благодаря этому удастся более эффективно планировать ваше лечение. Такую оценку мы проводим каждый год с целью поддержания вашего здоровья. По желанию вы можете позвонить нам по телефону **1.844.522.3767**, чтобы провести HRA по телефону. Мы всегда готовы помочь вам. Для нас важно ваше здоровье, поэтому не забудьте пройти HRA!

Центры общественных ресурсов (Community Resource Centers, CRC) плана L.A. Care

Наши центры ресурсов открыты для участников плана и для местного населения.

В них можно получить доступ к различным медицинским и общественным ресурсам, включая следующее:

- **Услуги и информация для участников.**

Помощь в получении качественного медицинского обслуживания и решении проблем, связанных с получением необходимого обслуживания.

- **Лечение хронических заболеваний.**

Участвуйте в наших программах профилактики диабета. Узнайте о здоровом питании и важности регулярной физической активности под руководством квалифицированного тренера по здоровому образу жизни.

- **Технологии здравоохранения.**

Доступ к электронным ресурсам здравоохранения, таким как медицинские порталы и приложения, позволяющие контролировать и улучшать состояние здоровья. Центр окажет поддержку в освоении этих инструментов.

- **Управление медицинским обслуживанием.** Воспользуйтесь всеми льготами по медицинскому обслуживанию, работая со специалистом по медицинскому обслуживанию. Специалист по медицинскому обслуживанию окажет содействие участникам программы в организации и разработке плана по медицинскому обслуживанию.

- **Платформа Community Link.**

Используйте платформу Community Link плана L.A. Care для получения социальной помощи на жилье, питание, оплату счетов и очные занятия по вопросам здоровья и хорошего самочувствия.

Наш дружелюбный персонал старается создать безопасную, теплую и гостеприимную атмосферу. Мы всегда готовы помочь каждому жителю района, будь то первый урок танцев или помощь в получении медицинского обслуживания. Загляните к нам и оцените наши замечательные занятия и услуги. Все это абсолютно бесплатно!

Посетите наш веб-сайт в режиме онлайн, чтобы узнать о доступных для вас центрах:
communityresourcecenterla.org

L.A. Care Connect — ваш портал участника

На эксклюзивном портале для участников L.A. Care Connect вы можете:

- просмотреть свои права и льготы;
- запросить, просмотреть и/или распечатать свою идентификационную карту;
- сменить своего врача или медицинскую группу;
- контролировать прием лекарств, просматривать историю приема лекарств, находить аптеку и получать доступ ко всем другим льготам, предоставляемым аптекой;
- получить доступ к ресурсам медицинского образования;
- и это еще не все!

Создайте свою личную учетную запись на портале для участников плана L.A. Care по адресу: **members.lacare.org**.

Пошаговые инструкции по созданию учетной записи приведены в руководстве по регистрации в нижней части веб-страницы.

Что такое эксклюзивная регистрация (Exclusively Aligned Enrollment)?

Участники программы L.A. Care Medicare Plus будут включены в план L.A. Care как по программе Medicare, так и по программе Medi-Cal. Регистрация в L.A. Care по программам Medicare и Medi-Cal позволит нам лучше координировать ваше обслуживание. При регистрации в L.A. Care Medicare Plus ваш план Medi-Cal будет автоматически изменен на L.A. Care, если вы еще не являетесь участником L.A. Care для Medi-Cal.

Обязанности специалиста по медицинскому обслуживанию

Специалист по медицинскому обслуживанию — основной специалист, работающий с вами, страховым планом и вашими поставщиками медицинских услуг для обеспечения надлежащего уровня медицинских услуг. Если вы не знаете, кто является вашим специалистом по медицинскому обслуживанию, позвоните нам по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**), чтобы получить помощь.



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)



Основные льготы и услуги

L.A. Care Medicare Plus — краткий обзор поставщиков дополнительных услуг

L.A. Care Medicare Plus сотрудничает с надежными партнерами в целях предоставления вам дополнительных льгот и услуг. Вы также можете посетить наш веб-сайт, medicare.lacare.org, чтобы получить дополнительную информацию или ознакомиться со справочником.

Услуга	Поставщик
Мануальная терапия Иглоукалывание Терапевтический массаж	American Specialty Health (ASH)
Фитнес Спортивный зал	SilverSneakers®
Услуги помощи на дому	Papa
Питание (после выписки из стационара)	Mom's Meals
Пособие на безрецептурные товары медицинского назначения	NationsBenefits®
Индивидуальная система тревожного вызова (Personal Emergency Response System, PERS)	Life Station
Специальные дополнительные льготы для людей с хроническими заболеваниями	NationsBenefits®
Офтальмологические услуги (плановые)	VSP
Охрана психического здоровья	Carelon Behavioral Health
Медицинское образование	Health Dialog
Технологии удаленного доступа (справочная служба медсестер)	Health Dialog
Телемедицина	Teladoc
Плановые стоматологические услуги	Liberty Dental



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)



Иглоукалывание, мануальная терапия и терапевтический массаж (не покрываемые программой Medicare)



В дополнение к услугам по иглоукалыванию и мануальной терапии, покрываемым программами Medicare и Medi-Cal, вы также можете получить до 45 посещений (в совокупности) для проведения плановой мануальной терапии, иглоукалывания или терапевтического массажа!

Услуги предоставляются компанией American Specialty Health (ASH). Для получения покрываемых услуг следует обращаться к поставщику, с которым заключен договор. Справочник поставщиков медицинских услуг можно найти на веб-сайте **medicare.lacare.org**.

Стоматологические услуги



L.A. Care Medicare Plus покрывает стоматологические услуги и процедуры. Эти услуги могут включать, в частности, следующее:

Профилактические услуги:

- Осмотр полости рта
- Чистка — 3 раза в год
- Рентгенография
- Обработка фторидами

Комплексные услуги:

- Диагностика
- Эндодонтия — 1 зуб в течение всей жизни
- Восстановление
- Зубные протезы, челюстно-лицевая хирургия, другие услуги
- Пародонтология
- Удаление зубов

Для предоставления вам стоматологических льгот наш план сотрудничает с компанией Liberty Dental.

Могут применяться исключения и ограничения по льготам. При наличии медицинской необходимости могут быть сделаны исключения.

Подробный перечень покрываемых услуг или сеть поставщиков стоматологических услуг можно получить на веб-сайте по адресу **medicare.lacare.org** или по телефону **1-855-522-8243**, с понедельника по пятницу, с 8:00 а.м до 8:00 р.м. по местному времени.

Правила получения предварительного разрешения приведены в справочнике участника. Также может требоваться направление. Если процедура не входит в компетенцию стоматолога общей практики, может потребоваться разрешение на направление к специалисту.

Более подробную информацию можно найти в справочнике участника.

Дополнительные стоматологические услуги можно получить в рамках программы Medi-Cal Dental Program. Позвоните по телефону **1.800.322.6384** (линия ТТУ: **1.800.735.2922**) или посетите веб-сайт **smilecalifornia.org** для получения более подробной информации.

Предоставляется страховое покрытие следующих услуг:

- Плановые осмотры и чистка
- Лечение каналов корней зубов и установка коронок
- Пломбирование и восстановление
- Установка частичных зубных протезов, ремонт и перебазировка протезов

Что такое медицинское оборудование длительного пользования (Durable Medical Equipment, DME) и как получить к нему доступ?



Медицинское оборудование длительного пользования (Durable Medical Equipment, DME) — это оборудование, с помощью которого вы можете выполнять повседневную деятельность. Примерами такого оборудования являются инвалидные коляски, костыли, матрасы с электроприводом, диабетические принадлежности, больничные кровати, заказанные поставщиком для использования на дому, инфузионные помпы для внутривенных вливаний, голосообразующие аппараты, кислородное оборудование и принадлежности, небулайзеры или ходунки. Если вам требуется оборудование DME, обратитесь к своему врачу или позвоните в отдел обслуживания участников для получения разрешения на услугу по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**).

Абонемент в спортзал



SilverSneakers® предлагает доступ к фитнес-центрам по всей стране, где вы можете пользоваться оборудованием и посещать групповые занятия. Кроме того, проводятся занятия в режиме онлайн и по требованию для домашних тренировок. Вы также можете получить доступ к занятиям, установить напоминания о предстоящих тренировках и поддерживать связь с помощью мобильного приложения SilverSneakers® Go.

Для настройки учетной записи:

- посетите веб-сайт **SilverSneakers.com** или
- загрузите мобильное приложение **SilverSneakers® Go**.

Участники программы SilverSneakers® могут сэкономить тысячи долларов на обучении своих близких, занимаясь в одном из участвующих в программе SilverSneakers® центров. Это просто и совершенно бесплатно. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт **SilverSneakers.TuitionRewards.com**.



За дополнительной информацией об использовании льгот SilverSneakers® обращайтесь в программу по телефону **1.866.584.7389** (линия ТТУ: **711**) с понедельника по пятницу, с 8:00 a.m. до 8:00 p.m. по восточному поясному времени или посетите веб-сайт <https://tools.silversneakers.com/>, чтобы узнать о местонахождении участвующих в программе центрах.

Услуги по обследованию слуха



Услуги по обследованию слуха предоставляются в рамках программы Medi-Cal

Мы оплачиваем обследование слуха и равновесия, проводимое нашим поставщиком. По результатам этих обследований вы узнаете, нужно ли вам лечение. Обследования покрываются в рамках амбулаторного обслуживания в случае, если вы получаете их у врача, аудиолога или другого квалифицированного поставщика.

Если вам требуются услуги по обследованию слуха, позвоните в отдел обслуживания участников для получения разрешения на услугу по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**).

Прививки



Защитите себя и свою семью. Сделайте прививку!

Запишитесь на прием к врачу. Мы вам поможем. Звоните нам по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**). Мы оплачиваем следующие вакцины, вы не понесете никаких расходов!

- Вакцина от COVID-19
- Прививки от гриппа — один раз в сезон гриппа осенью и зимой (при необходимости — дополнительные прививки)
- Вакцина против гепатита В, если вы находитесь в группе высокого или среднего риска заражения гепатитом В
- Вакцина против пневмонии
- Другие вакцины, если вы находитесь в группе риска, и они соответствуют правилам покрытия по Части В программы Medicare

Услуги помощи на дому



Наш план оплачивает услуги по программе помощи на дому в объеме до **60 часов** в год. Данная льгота, предоставляемая подготовленными ухаживающими лицами (Papa Pals), включает помощь в выборе здоровой пищи, транспортировку для получения лекарств и посещения врача, выполнение работы по дому, техническое сопровождение при обращении к веб-сайтам медицинских страховых планов и занятия спортом. Помощь может быть оказана на дому или виртуально.

Для предоставления этих услуг мы сотрудничаем с компанией Пара. Чтобы принять участие в этой замечательной программе, достаточно позвонить по телефону **1.800.348.7951**!

Охрана психического здоровья



Знаете ли вы, что психическое здоровье так же важно, как и физическое?

Бывает ли так, что вы печалитесь, волнуетесь или не понимаете, как жить дальше? Эти чувства могут быть нормальной реакцией на стресс, утрату или житейские неурядицы. Если вы чувствуете это более двух недель, позвоните нашим консультантам в Caredon Behavioral Health по тел. **1.877.344.2858** (линия ТТУ: **711**), чтобы обсудить это с тем, кто сможет вам помочь. Звонки принимаются ежедневно и круглосуточно.

Справочная служба медсестер



Позвоните в справочную службу медсестер плана L.A. Care, чтобы в любое время суток получить медицинскую консультацию от зарегистрированной медсестры с учетом имеющихся у вас симптомов.

Чтобы получить ответы на волнующие вас вопросы по здравоохранению **достаточно позвонить по телефону 1.800.249.3619** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются ежедневно, круглосуточно и без выходных.

Медсестра поможет вам решить:

- необходимо ли вам посетить врача;
- какие действия предпринять в случае ухудшения симптомов;
- что сделать в домашних условиях для улучшения самочувствия.

Кроме того, в случае необходимости перевода на языки, отличные от английского, мы привлекаем переводчиков, что не требует от вас никаких затрат.

Льгота на безрецептурные медицинские товары (Over-the-Counter, OTC) и принцип ее действия



В начале каждого календарного квартала на вашу карту OTC начисляется квартальная сумма для оплаты OTC по вашему плану.

Мы предоставляем до **\$180** ежеквартально (каждые 3 месяца) для оплаты разрешенных безрецептурных товаров. Остаток средств не переносится на следующий квартал. Поэтому следует стремиться приобрести необходимые вам товары в полном объеме до конца каждого квартала. Вы можете использовать эту льготу для заказа безрецептурных товаров медицинского и оздоровительного назначения, таких как лекарства от кашля и простуды, витамины, обезболивающие средства, бинты и безрецептурные тесты на COVID-19.

Предоплаченная карта Mastercard® для получения пособий на оплату ОТС, а также инструкции по активации и каталог ОТС будут отправлены вам по почте.

Вы можете совершать покупки несколькими способами:

- **В магазине.** Вы можете приобрести различные одобренные товары в магазинах Albertsons, CVS, Food-4-Less, Ralphs, Walgreens, Walmart и других. Посетите сайт lacare.nationsbenefits.com, чтобы найти ближайший к вам магазин, участвующий в программе.
- **Онлайн.** Посетите сайт lacare.nationsbenefits.com, чтобы ознакомиться с ассортиментом утвержденных товаров. Если вы впервые размещаете заказ в Интернете, вам необходимо создать учетную запись, зарегистрировавшись на портале Benefits Pro Portal или в приложении Benefits Pro. Если вы уже создали учетную запись, просто войдите в систему, выберите товары и нажмите кнопку оформления заказа «Checkout».
- **Потелефону.** Просмотрите каталог ОТС или посетите сайт lacare.nationsbenefits.com, чтобы найти товары, которые вы хотите заказать. Для размещения заказа позвоните по телефону **1-833-571-7587** (линия ТТУ: **711**). Представители отдела обслуживания участников доступны круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни.

Очень удобно иметь на своем телефоне мобильное приложение *Benefits Pro*. Через приложение можно следить за остатком средств на счету и просматривать транзакции. Загрузите бесплатное приложение в App Store® или Google Play™.

Дополнительную информацию можно найти в каталоге безрецептурных товаров за 2024 год. Если у вас есть вопросы, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1.833.571.7587** (линия ТТУ: **711**).

Персональная система экстренного реагирования (Personal Emergency Response Systems, PERS)



Если вы подвержены риску падений или возникновения чрезвычайных ситуаций в доме, вы можете претендовать на получение персональной системы экстренного реагирования — устройства, позволяющего вызывать помощь в экстренных случаях посредством нажатия кнопки.

Если у вас есть вопросы, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1.833.571.7587** (линия ТТУ: **711**).

Подиатрические услуги (плановые)



Наш план покрывает до 12 плановых посещений специалистов по подиатрии в год, услуги которых не покрываются программой Medicare.

Плановые услуги по уходу за ступнями ног включают следующие процедуры:

- Срезание или удаление натоптышей и мозолей
- Обрезание, подстригание или подрезание ногтей
- Гигиеническое или иное профилактическое обслуживание, например, мытье и ванночки для ног

Запишитесь на прием у своего врача для получения данных услуг.

Покрытие рецептурных препаратов — Часть D программы Medicare



Мы всегда готовы ответить на ваши вопросы о лекарственных препаратах.

Получить рецептурные препараты по Части D программы Medicare можно в любой аптеке сети L.A. Care Medicare Plus. Чтобы узнать адреса ближайших к вам аптек или задать вопросы о выписанных вам рецептах, звоните по тел. **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни. При регистрации в плане вам была выслана листовка «Как получить доступ» (How to Access), в которой содержатся инструкции по запросу перечня покрываемых препаратов (так называемого фармакологического справочника).

В фармакологическом справочнике указаны препараты, покрываемые L.A. Care Medicare Plus. Если препарат отсутствует в списке, вам, возможно, придется оплатить его полную стоимость. Прежде чем идти в аптеку, позвоните нам, чтобы узнать, покрывается ли стоимость нужного вам препарата.

С наиболее актуальным перечнем покрываемых препаратов также можно ознакомиться на нашем веб-сайте **medicare.lacare.org**.

Доплата по льготе на рецептурные препараты по Части D программы Medicare

Уровень 1: все покрываемые препараты по Части D — **\$0**

Если вы не имеете права на получение помощи по программе Extra Help, могут взиматься дополнительные платежи.

Знаете ли вы? Лекарственные препараты можно получить по почте. Для получения более подробной информации позвоните по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**).



Покрытие рецептурных препаратов — программа Medi-Cal Rx



Управление вашими льготами на приобретение лекарств по программе Medi-Cal осуществляется Департаментом здравоохранения (Department of Healthcare Services, DHCS) через фармацевтического подрядчика, компанию Magellan Medicaid Administration, Inc. (Magellan).

При посещении аптеки возьмите с собой идентификационную карту получателя льгот (Benefits Identification Card, BIC) программы Medi-Cal. Аптека использует вашу карту для поиска информации о вас и выдачи вам лекарств.

Воспользоваться фармацевтическими льготами, покрываемыми программой Medi-Cal, можно:

- 1. Онлайн** — воспользуйтесь функцией поиска аптеки Medi-Cal Rx на веб-сайте **www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov** или
- 2. По телефону** — позвоните в отдел обслуживания участников Medi-Cal Rx по номеру **1.800.977.2273** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются ежедневно и круглосуточно.

Специальные дополнительные льготы для людей с хроническими заболеваниями III (Special Supplemental Benefits for the Chronically III, SSBCI)



Продукты/товары для здорового питания, коммунальные услуги и топливо на АЗС

Следующие льготы SSBCI предлагаются через поставщика NationsBenefits®, утвержденного L.A. Care.

Продукты/товары для здорового питания, коммунальные услуги и топливо на АЗС. Ежемесячно вы будете получать предоплаченную комбинированную карту на сумму **\$65**. Остаток средств не переносится на следующий месяц. Вы можете использовать данную льготу для покупки продуктов питания/товаров, оплаты коммунальных услуг (электричество, газ, топливо коммунально-бытового назначения, канализация, вода) и топлива на АЗС через нашего утвержденного поставщика.

Чтобы иметь право на получение специальных дополнительных льгот для людей с хроническими заболеваниями (Special Supplemental Benefits for the Chronically III, SSBCI), вы должны:

- 1.** Пройти начальную оценку рисков для здоровья (Health Risk Assessment, HRA), если вы недавно стали участником L.A. Care; или
- 2.** Пройти ежегодную переоценку рисков для здоровья, если вы уже являетесь участником плана L.A. Care; и

3. Кроме того, у вас должно быть хроническое заболевание из представленного ниже списка. Это заболевание должно представлять угрозу для жизни, приводить к инвалидности и/или создавать риск госпитализации или неблагоприятного исхода для состояния здоровья.

- Аутоиммунные заболевания
- Рак
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Хроническая алкогольная и наркотическая зависимость
- Хронические и инвалидизирующие психические заболевания
- Хроническая сердечная недостаточность
- Хронические заболевания легких
- Деменция
- Сахарный диабет
- Терминальная стадия заболевания печени
- Терминальная стадия почечной недостаточности (End-Stage Renal Disease, ESRD)
- ВИЧ/СПИД
- Неврологические расстройства
- Тяжелые гематологические заболевания
- Инсульт

После того как вы пройдете оценку рисков для здоровья (Health Risk Assessment, HRA), мы проверим ваши результаты HRA и историю болезни, чтобы определить, можете ли вы участвовать в программе. Если вы соответствуете требованиям, вы получите информацию от нашего поставщика NationsBenefits® о том, как воспользоваться льготами. Данное пособие является частью программы специальных льгот для хронически больных. Предоставляется не всем участникам.

Телемедицина



Телемедицина — это удобный способ получения медицинской помощи, не выходя из дома или находясь в любом другом месте. Врачи готовы провести диагностику, лечение и при необходимости назначить медикаменты.

Чтобы создать учетную запись, посетите сайт [Teladoc.com](https://teladoc.com) или загрузите мобильное приложение Teladoc.

Для получения более подробной информации позвоните по телефону **1.800.Teladoc (1.800.835.2362)**. Звонки принимаются ежедневно и круглосуточно. Или посетите веб-сайт **www.teladoc.com/lacare**.

Ваш PCP может также предлагать услуги телемедицины. Спросите об услугах телемедицины на следующем приеме!



Транспортировка



Попасть на прием к врачу просто.

Участники L.A. Care Medicare Plus могут пользоваться бесплатным транспортом для неограниченного числа поездок к своему врачу, а также по другим медицинским вопросам в рамках льгот по программе Medi-Cal. Чтобы получить дополнительную информацию о транспортных льготах или заказать поездку, звоните по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**).

Нужно будет сообщить следующее:

- Идентификационный номер участника (этот номер указан на вашей идентификационной карте участника)
- Дата рождения
- Дата, время и причина, по которой вам необходимо посетить врача
- Адреса пунктов отправления и назначения

Офтальмологические услуги



Страховое покрытие участников L.A. Care Medicare Plus распространяется на ряд офтальмологических услуг, в том числе:

- Один плановый офтальмологический осмотр в год
- До **\$500** на очки или контактные линзы один раз в 2 года

Чтобы получить дополнительную информацию об офтальмологическом обслуживании, покрываемом L.A. Care Medicare Plus, позвоните по телефону **1.855.492.9028** (линия ТТУ: **1.800.428.4833**) ежедневно с 8:00 a.m. до 8:00 p.m. или посетите справочник поставщиков на нашем сайте по адресу: **www.vsp.com/eye-doctor**

Веб-сайт



Участникам L.A. Care Medicare Plus рекомендуется посещать веб-сайт плана по адресу **medicare.lacare.org** для получения актуальной информации о льготах и услугах и других полезных сведений, которые помогут сохранить здоровье.

Покрытие услуг неотложной/экстренной медицинской помощи по всему миру



Если у вас наступило неотложное состояние в тот момент, когда вы находитесь за пределами округа Лос-Анджелес, вам могут предоставить услуги экстренной медицинской помощи в ближайшем учреждении экстренной медицинской помощи (кабинете врача, клинике или больнице).

L.A. Care Medicare Plus предлагает покрытие услуг экстренной медицинской помощи в любой точке мира. Услуги экстренной и неотложной медицинской помощи покрываются по всему миру без предварительного разрешения. Мы покрываем расходы на сумму до **\$10 000** в год. За дополнительной информацией обращайтесь в отдел обслуживания участников по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**).

Профилактические услуги и планирование медицинского обслуживания (Wellness and Health Care Planning, WHP)



Вы получите информацию о программе предварительного планирования медицинского обслуживания (Advanced Care Planning, ACP) во время проведения оценки риска для здоровья или участия в нашей программе по управлению медицинским обслуживанием (Care Management), а затем сможете заполнить план ACP во время ежегодного профилактического осмотра или оценки состояния здоровья на дому, которая может быть проведена лично, по телефону или через Интернет. Предварительное планирование медицинского обслуживания означает проведение бесед, принятие решений и заполнение форм, таких как предварительное распоряжение о медицинском обслуживании (Advanced Care Directive), в которых указывается, какой уход вы хотели бы получать в случае, если вы не сможете самостоятельно принимать медицинские решения. Это позволит медицинским работникам узнать ваши пожелания относительно предпочтений в лечении. Ваш врач или другой квалифицированный медицинский работник поможет вам заполнить необходимые формы. Если у вас есть вопросы по этому процессу, обратитесь к специалисту по медицинскому обслуживанию. Получить экземпляр формы предварительного распоряжения о медицинском обслуживании (Advance Health Care Directive) можно на сайте [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org). Данная услуга является добровольной, и вы вправе отказаться от нее.

Medicare одобрила программу L.A. Care Medicare Plus для снижения размера доплаты/сострахования в рамках программы Value-Based Insurance Design (VBID). Данная программа позволяет Medicare применять новые способы оптимизации планов Medicare Advantage.

Доступ к материалам участника **L.A. Care Medicare Plus** (HMO D-SNP)

Вся важная информация о плане L.A. Care Medicare Plus на **2024 год**, включая полный список поставщиков услуг, аптек, фармакологический справочник (перечень покрываемых препаратов) и справочник участника, находится на сайте **medicare.larcare.org**.

Вся важная информация о медицинском обслуживании размещена на сайте **medicare.larcare.org**.



Каталог поставщиков/аптек — список врачей, учреждений и аптек, входящих в нашу сеть.

- Загрузите каталог поставщиков/аптек в разделе для участников.
- Воспользуйтесь онлайн-каталогом с возможностью поиска по адресу **medicare.larcare.org**.



Перечень покрываемых препаратов (фармакологический справочник) — список покрываемых планом препаратов

- Загрузите обновленный перечень покрываемых препаратов (фармакологический справочник) в разделе для участников.



Справочник участника — содержит информацию о праве на участие в плане, медицинских услугах, покрытии рецептурных препаратов, правах и мерах защиты.

- Загрузите полную версию справочника участника в разделе для участников.

Если вы хотите получить по почте собственный экземпляр каталога поставщиков/аптек, перечня покрываемых лекарств (фармакологического справочника) и/или справочника участника, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1.833.522.DSNP (3767)** (линия ТТУ: **711**), **доступному круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни**, или посетите веб-сайт **medicare.larcare.org**.

Просмотреть или запросить у нас каталог поставщиков/аптек, перечень покрываемых лекарств (фармакологический справочник) и справочник участника на **2024 год** можно начиная с **15 октября 2023 года**.

Вы можете бесплатно получить этот документ в другом формате, например крупным шрифтом, шрифтом Брайля и (или) в виде звукозаписи. Звоните по телефону **1.833.522.3767** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни.



В ДАННОМ УВЕДОМЛЕНИИ ПРЕДСТАВЛЕН ПОРЯДОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ И РАСКРЫТИЯ ВАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ, СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ И ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ВАШЕГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ПОЛУЧЕНИЯ К НЕЙ ДОСТУПА.
ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ЭТИМ ДОКУМЕНТОМ.

Государственное предприятие Local Initiative Health Authority for Los Angeles County, осуществляющее свою деятельность как L.A. Care Health Plan (L.A. Care), предоставляет вам медицинские страховые льготы в рамках коммерческих и государственных программ, а также программ, финансируемых штатом. Для нас очень важно обеспечить безопасность вашей конфиденциальной медицинской информации (Protected Health Information, PHI). План L.A. Care обязан предоставить вам данное уведомление о ваших правах и некоторых наших обязанностях по обеспечению безопасности вашей PHI, в том числе уведомление о порядке обращения с конфиденциальной информацией в штате Калифорния и уведомление о порядке обращения с конфиденциальной информацией в контексте Закона об унификации и учете в области медицинского страхования (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). В данном уведомлении рассказывается о том, каким образом мы можем использовать и предоставлять вашу PHI, и перечислены ваши права. Законодательство штата может предъявлять дополнительные или более строгие требования к соблюдению права на неприкосновенность частной жизни.

I. PHI — это персональная и конфиденциальная информация.

Когда вы получаете право на участие в какой-либо из программ плана L.A. Care (а также если вас прикрепляют к такой программе либо вы регистрируетесь в ней сами), уполномоченные органы штата, федерального правительства и местного самоуправления присылают в план информацию PHI, по которой вас можно идентифицировать (имя и фамилию, контактные данные, факты из личной жизни, сведения финансового характера). Мы также получаем PHI о вас, которую вы предоставляете нам. Кроме того, мы получаем PHI от ваших поставщиков медицинских услуг (врачей, клиник, больниц, лабораторий) и от других страховых компаний или лиц, оплачивающих ваше медицинское обслуживание. Эта информация позволяет нам координировать, утверждать, оплачивать и совершенствовать ваше медицинское обслуживание, а также взаимодействовать с вами. Мы не имеем права руководствоваться вашей генетической информацией при вынесении решений о предоставлении вам услуг медицинского страхования и их стоимости. Время от времени мы получаем сведения о вашей расовой и этнической принадлежности и о языке, на котором вы говорите. Мы используем такую информацию, чтобы помогать вам, общаться с вами и выявлять ваши потребности, например, в информационных материалах на вашем родном языке и в бесплатных услугах устного перевода. Мы строго соблюдаем порядок обращения с этой информацией, изложенный в настоящем уведомлении. Мы не руководствуемся этой информацией при вынесении решений о предоставлении вам услуг медицинского страхования и их стоимости.

Уведомление о правилах соблюдения конфиденциальности

II. Как мы защищаем вашу PHI

План L.A. Care делает все возможное для защиты вашей PHI. Мы обеспечиваем безопасность и конфиденциальность PHI всех бывших и действующих участников в соответствии с требованиями законодательства и стандартами аккредитации. Мы прибегаем к физическим и электронным мерам защиты и проводим регулярные тренинги по обращению с PHI для наших сотрудников. Например, мы запираем кабинеты, письменные столы и шкафы, устанавливаем пароли на компьютеры и электронные устройства и даем сотрудникам доступ только к той информации, которая нужна им для выполнения служебных обязанностей. В предусмотренных законодательством случаях, привлекая к работе наших деловых партнеров, мы берем с них обязательство соблюдать конфиденциальность предоставляемой им PHI и не передавать ее третьим лицам, иначе как в порядке, предусмотренном законодательством и настоящим уведомлением. В предусмотренных законодательством случаях мы сообщим вам о фактах нарушения конфиденциальности вашей PHI. Мы обязуемся строго соблюдать настоящее уведомление и обращаться с вашей информацией в соответствии с его положениями, с федеральным законодательством и законами штата, а также в соответствии с вашим разрешением.

III. Внесение изменений в настоящее уведомление о порядке обращения с конфиденциальной информацией

План L.A. Care должен придерживаться уведомления, которое используется в настоящее время. Мы вправе вносить изменения в настоящее уведомление в любой момент. Любые изменения будут распространяться на всю вашу PHI, включая сведения, полученные до внесения изменений. В случае внесения изменений в настоящее уведомление мы известим вас посредством письма, бюллетеня или сообщения на нашем веб-сайте. Если вы захотите получить собственный экземпляр новой редакции уведомления, обратитесь к нам, используя приведенную ниже контактную информацию.

IV. Порядок обращения с вашей PHI

План L.A. Care собирает, использует и передает предоставленную PHI в соответствии с требованиями законодательства в целях проведения лечебных мероприятий, совершения платежей и осуществления другой деятельности медицинского характера, сопряженной с программой, в которой вы зарегистрированы. PHI, которую мы используем и передаем, включает, помимо прочего, следующее:

- имя и фамилия;
- адрес;
- сведения о проведенном лечении и медицинском обслуживании;
- история болезни;
- сведения о стоимости/оплате услуг.

Ситуации, в которых нам приходится использовать и передавать PHI

Как правило, мы используем и передаем PHI в перечисленных ниже целях:

- **Лечение.** *Мы не занимаемся лечением*, однако можем использовать и передавать PHI поставщикам медицинских и иных услуг: врачам, больницам, поставщикам медицинского оборудования длительного пользования и другим лицам, которые занимаются вашим лечением, предоставляют вам полезную информацию и оказывают другие услуги.
- **Оплата.** Мы можем использовать и передавать PHI поставщикам медицинских и иных услуг, другим страховым компаниям и плательщикам для обработки платежных требований и оплаты оказанных вам медицинских услуг.
- **Организация работы плана по предоставлению медицинского обслуживания.** Мы можем использовать и передавать PHI в интересах нашей организации, а при необходимости — для связи с вами, например, при проведении аудита, в целях повышения качества работы, координации медицинского обслуживания и управления им и другой повседневной деятельности. Кроме того, мы можем использовать и передавать PHI для обеспечения вашего участия в программах, проводимых округом, штатом и государством, а также для административного управления данными программами.

Примеры использования вашей PHI:

- Предоставление информации врачу или больнице с целью подтверждения ваших страховых льгот, доплат или франшизы.
- Выдача предварительного разрешения на оказание медицинских услуг.
- Обработка страховых требований и выплата возмещения в связи с оказанным лечением и другими медицинскими услугами.
- Предоставление PHI врачу или больнице, которые оказывают вам медицинскую помощь.
- Проверка качества оказанной вам медицинской помощи и других услуг.
- Оказание помощи и предоставление информации и услуг санитарного просвещения (например, для больных диабетом).
- Информирование о дополнительных услугах и программах, которые могут вас заинтересовать и/или оказаться полезными, например о занятиях фитнесом в центре общественных ресурсов плана L.A. Care.
- Рассылка напоминаний о необходимости регулярной диспансеризации.
- Разработка программ и инициатив, направленных на повышение качества обслуживания, в том числе создание, использование и передача обезличенных данных в соответствии с законом HIPAA.

- Прямой или косвенный обмен информацией внутри медицинских информационных систем с целью организации лечения, осуществления платежей и прочих операций здравоохранения.
- Расследование фактов мошенничества, растраты или злоупотребления.

V. Другие ситуации, в которых нам приходится использовать и передавать PHI

Мы можем или обязаны передавать вашу PHI в других ситуациях, как правило, ради общественного блага, например для нужд системы здравоохранения и научных исследований. Мы можем использовать и передавать вашу PHI в следующих дополнительных целях:

- Во исполнение законов штата, федерального и местного законодательства.
- Во исполнение предписаний правоохранительных органов (например, полицейских и военных ведомств или агентства национальной безопасности), федеральных и местных властей, властей штата и других уполномоченных организаций, например Совета по компенсационным выплатам работникам и служб по надзору в сфере здравоохранения, для исполнения действий, предусмотренных законодательством, а также судебных и административных приказов.
- Для предоставления ответа Министерству здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services), если оно хочет убедиться в соблюдении нами федерального закона о конфиденциальности.
- При содействии отзыву продукции.
- При информировании о нежелательных лекарственных реакциях.
- При донесении о фактах жестокого и ненадлежащего обращения, халатности и домашнего насилия в установленных законом рамках.
- В целях медицинских исследований.
- В ответ на запросы о донорстве органов и тканей и при взаимодействии с патологоанатомами и сотрудниками бюро ритуальных услуг.
- В связи с жалобами, следственными мероприятиями, судебными и гражданскими исками.
- Для устранения серьезной угрозы здоровью и безопасности населения.

VI. Связь с вами

Мы можем использовать PHI при общении с вами или с назначенными вами представителями по поводу страховых льгот, услуг, выбора поставщиков медицинских услуг, а также по вопросам платежей и выставления счетов. План L.A. Care обязуется соблюдать требования действующего законодательства, применимые к общению с вами, в том числе Закона о защите прав потребителей услуг телефонной связи (Telephone Consumer Protection Act, ТСПА). Мы можем взаимодействовать с вами посредством писем, бюллетеней, брошюр, а также следующими способами:



- **По телефону.** Если вы предоставили нам номер своего телефона (а ваши опекуны и назначенные представители предоставили свои номера телефонов), в том числе мобильного, то мы, а также наши аффилированные лица и субподрядчики по нашему поручению, можем звонить вам, в том числе посредством автоматизированной системы телефонного набора и/или голосового помощника при условии соблюдения норм действующего законодательства. Ваш оператор сотовой связи может взимать плату за прием звонков. Для получения соответствующей информации обратитесь к своему оператору сотовой связи. Если вы не хотите, чтобы с вами связывались подобным образом, просим сообщить об этом звонящему или обратиться к нам с просьбой о внесении вашего телефонного номера в наш стоп-лист (Do Not Call List).
- **Посредством текстовых сообщений.** Если вы предоставили нам номер своего мобильного телефона (а ваши опекуны и назначенные представители предоставили свои номера телефонов), то мы, а также наши аффилированные лица и субподрядчики по нашему поручению, в некоторых случаях можем направлять вам текстовые сообщения (например напоминания, сообщения о вариантах лечения и услугах, а также напоминания об уплате страховых взносов и подтверждения их получения) при условии соблюдения норм действующего законодательства. Ваш оператор сотовой связи может взимать плату за прием текстовых сообщений. Для получения соответствующей информации обратитесь к своему оператору сотовой связи. Если вы в какой-либо момент решите, что более не хотите получать текстовые сообщения, выполните изложенные в сообщении инструкции по отказу от подписки или просто отправьте ответное сообщение с текстом «СТОП» (STOP).
- **По электронной почте.** Если вы предоставили нам адрес электронной почты (а ваши опекуны и назначенные представители предоставили свои адреса электронной почты), то мы в ограниченном числе случаев можем направлять вам электронные сообщения (например, материалы, связанные с регистрацией и участием в плане, материалы о поставщиках услуг, познавательные материалы, а также напоминания о платежах и их подтверждения, если вы выразили желание получать их в электронном виде). Ваш провайдер интернет-услуг, электронной почты или мобильной связи может взимать плату за получение электронной почты. Для получения соответствующей информации обратитесь к своему провайдеру интернет-услуг, электронной почты или мобильной связи. Вы признаете и признаете наличие риска прочтения вашей PHI третьими лицами в ситуации, когда ваш адрес электронной почты и/или компьютер не поддерживают протоколы шифрования, либо когда вы получаете доступ к сообщениям электронной почты с помощью мобильного устройства, либо когда вы пользуетесь адресом электронной почты, компьютером или мобильным телефоном совместно с третьим лицом. Вы принимаете этот риск и отказываетесь от любых средств защиты, положенных вам по любому закону. Если вы в какой-либо момент решите, что более не хотите получать сообщения по электронной почте, выполните изложенные в конце сообщения инструкции по отказу от подписки (Unsubscribe).

VII. Письменное разрешение

Если нам понадобится использовать или передавать вашу PHI в целях, не предусмотренных настоящим уведомлением, мы обратимся к вам с просьбой предоставить письменное разрешение. Например, для использования или передачи вашей PHI в маркетинговых или коммерческих целях. Кроме того, нам может потребоваться ваше разрешение на использование или передачу информации, полученной в ходе сеанса психотерапии. Если вы дадите нам разрешение, вы можете в любой момент отозвать его, направив нам письменное заявление, и мы прекратим использовать вашу PHI таким образом со дня обработки этого заявления. Но если мы уже использовали или передали вашу PHI с вашего разрешения, то действия, имевшие место до того, как вы отозвали разрешение, будут необратимы.

VIII. Ваши права

У вас есть определенные права в отношении PHI, ее использования и передачи:

- **Требовать копии медицинских документов и страховых требований.** Вы вправе ознакомиться с PHI и получить необходимые копии. Мы можем предоставить вам копии медицинских документов и страховых требований или подготовить сводный отчет. В некоторых случаях мы не сможем предоставить информацию и документацию, поскольку это запрещено законом. Мы также не всегда сможем предоставлять информацию в требуемом виде, формате или на требуемом носителе. Мы можем взимать соразмерную плату за копирование и пересылку вашей PHI.

План L.A. Care не хранит полную медицинскую документацию участников. Если вы хотите ознакомиться с вашей медицинской документацией, получить ее копию или внести какие-либо коррективы, обратитесь к поставщику медицинских услуг.

- **Просить нас внести исправления в медицинскую документацию и страховые требования.** Если вы заметили ошибку в PHI, вы можете попросить нас исправить ее. Если мы не сможем изменить какие-либо сведения (например, поставленный врачом диагноз), мы известим вас об этом. Если мы получили информацию от третьего лица (например, от вашего врача), мы сообщим вам, чтобы вы попросили этого человека исправить ее.
- **Требовать соблюдения конфиденциальности при общении с вами.** Вы вправе попросить нас связываться с вами определенным образом (например, звонить только на домашний или рабочий телефон или отправлять почту по другому адресу). Мы выполняем не все подобные просьбы, но постараемся сделать это при наличии оснований.
- **Просить нас ограничить объем используемой или передаваемой информации.** Вы можете попросить нас не использовать или не передавать некоторые сведения о лечении, платежах или нашей работе. Закон не обязывает нас удовлетворить ваш запрос, и мы можем отказать, если это негативно скажется на вашем лечении, выплате страховых возмещений и нашей профессиональной деятельности либо приведет к нарушению правил, норм, запросов государственных или правоохранительных органов и судебных или административных приказов.



- **Получить список лиц, которым мы передали вашу PHI.** Вы можете попросить у нас перечень случаев передачи вашей медицинской информации, лиц, которым мы передали ее, и краткое описание причин передачи. Мы предоставим вам перечень за указанный вами период. Закон ограничивает этот период 6 (шестью) годами, предшествовавшими дате запроса. Мы внесем в перечень все случаи раскрытия информации, кроме случаев, связанных с лечением, платежами, работой медицинского учреждения, и некоторых других (например, когда мы передавали информацию вам или с вашего согласия). Один раз в год информация предоставляется бесплатно. Мы можем взимать соразмерную плату за любые дополнительные запросы.
- **Получить экземпляр настоящего уведомления о порядке обращения с конфиденциальной информацией.** Вы можете заказать экземпляр настоящего уведомления, позвонив нам по телефону.
- **Назначить представителя.** Если вы оформили на кого-либо медицинскую доверенность либо если у вас есть законный опекун, эти люди могут пользоваться вашими правами и принимать решения в отношении вашей PHI. Мы можем попросить назначенного вами представителя предоставить нам некоторую информацию и документы (например, копию судебного приказа об установлении опекуна). Вам или вашему опекуну придется заполнить письменное разрешение. Позвоните нам по указанному ниже телефону, чтобы узнать, как это сделать.

Если вы хотите получить что-либо из вышеперечисленного, позвоните нам по номеру, указанному на вашей идентификационной карте, или напишите письмо. Вам нужно будет подать письменный запрос и сообщить нам определенную информацию. Мы пришлем вам нужные формы.

IX. Жалобы

Если вы считаете, что мы не защищаем вашу PHI, вы вправе подать жалобу, связавшись с нами по адресу:

L.A. Care Member Services
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017

Телефон: **1.888.839.9909**
Линия TTY/TDD: **711**

Вы также можете обратиться по адресу:

U.S. Department of Health and Human Services
Office for Civil Rights
Attention: Regional Manager
90 7th Street, Suite 4-100
San Francisco, CA 94103
Телефон: **1.800.638.1019**
Факс: **1.415.437.8329**
Линия TTY/TDD: **1.800.537.7697**
www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/

Участники программы Medi-Cal также могут направлять свои обращения по адресу:

California Department of Health Care Services
Office of HIPAA Compliance
Privacy Officer 1501
Capitol Avenue, MS0010
P.O. Box 997413
Sacramento, CA 95899-7413
dhcs.ca.gov

X. Не бойтесь воспользоваться своими правами

План L.A. Care не будет принимать против вас какие-либо меры в связи с тем, что вы воспользовались своим правом на неприкосновенность частной жизни, описанном в данном уведомлении, или подали жалобу.

XII. Дата вступления в силу

Дата вступления в силу первой редакции настоящего уведомления: 14 апреля 2003 г.
Дата последней редакции: 1 октября 2019 г.

XII. Куда обращаться с вопросами и где заказать данное уведомление на другом языке или в другом формате

Если у вас возникнут вопросы по данному уведомлению; вам потребуется помощь в реализации своих прав; вы хотели бы получить данное уведомление на другом языке (арабском, армянском, вьетнамском, испанском, китайском, корейском, кхмерском, русском, тагальском или фарси), крупным шрифтом, в виде аудиозаписи или в другом формате (по требованию) без дополнительной оплаты, звоните или пишите нам:

L.A. Care Member Services
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017

Телефон: **1.888.839.9909**
Линия TTY/TDD: **711**

или

L.A. Care Privacy Officer
L.A. Care Health Plan
1055 West 7th Street,
10th Floor Los Angeles, CA 90017

УВЕДОМЛЕНИЕ О НЕДОПУСТИМОСТИ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация является нарушением закона. План L.A. Care Health Plan соблюдает федеральное законодательство и законы штата в части гражданских прав. L.A. Care Health Plan не допускает противозаконной дискриминации, не отказывает в предоставлении услуг и не относится к людям предвзято на основании их пола, расы, цвета кожи, вероисповедания, происхождения, национальной или этнической принадлежности, возраста, психической либо физической инвалидности, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, гендерной принадлежности, гендерной идентичности или сексуальной ориентации.

L.A. Care Health Plan предоставляет:

- Лицам с инвалидностью следующие бесплатные услуги и средства обеспечения эффективного взаимодействия:
 - ✓ услуги квалифицированных сурдопереводчиков;
 - ✓ письменную информацию в других форматах (крупным шрифтом, в аудиоформате, доступных электронных форматах, других форматах).
- Бесплатные языковые услуги людям, не владеющим английским языком, например:
 - ✓ услуги квалифицированных устных переводчиков;
 - ✓ печатные материалы на других языках.

Если вам необходимо воспользоваться такими услугами, звоните в план L.A. Care Health Plan по телефону **1-833-522-3767**. Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни. Если вы плохо слышите или не можете говорить, позвоните на линию **TTY: 711**. По запросу вы можете получить копию данного документа, напечатанную шрифтом Брайля, большим шрифтом, на аудиокассете или в электронном виде. Чтобы получить свой экземпляр в одном из данных альтернативных форматов, звоните или пишите:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017
1-833-522-3767 Линия TTY: 711

Уведомление о недопустимости дискриминации

КАК ПОДАТЬ ПРЕТЕНЗИЮ О НАРУШЕНИИ ГРАЖДАНСКИХ ПРАВ

Если вы считаете, что план L.A. Care Health Plan не выполняет обязательства по предоставлению данных услуг или в нарушение закона допускает дискриминацию каким-либо другим образом по признаку пола, расы, цвета кожи, вероисповедания, происхождения, национальной или этнической принадлежности, возраста, психической либо физической инвалидности, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, гендерной принадлежности, гендерной идентичности или сексуальной ориентации, вы можете подать претензию на имя специалиста по вопросам соблюдения установленных норм L.A. Care Health Plan. Вы можете подать претензию о нарушении гражданских прав по телефону, в письменной форме или в электронном виде.

- По телефону. Звоните специалисту по вопросам соблюдения установленных норм плана L.A. Care Health Plan по телефону **1-833-522-3767**. Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни. Если вы плохо слышите или не можете говорить, позвоните на линию **TTY: 711**.
- В письменной форме. Заполните форму для подачи жалобы или напишите письмо и отправьте по адресу:

**L.A. Care Health Plan
Chief Compliance Officer
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017**

Адрес электронной почты: civilrightscoordinator@lacare.org

- Лично. Посетите офис вашего врача или план L.A. Care Health Plan и сообщите, что вы хотите подать претензию о нарушении гражданских прав.
- В электронной форме. Посетите веб-сайт плана L.A. Care Health Plan по адресу www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form или отправьте письмо на адрес эл. почты civilrightscoordinator@lacare.org.

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКИМ ПРАВАМ — МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ США**

Если вы считаете, что подверглись дискриминации по признаку расовой принадлежности, цвета кожи, национального происхождения, возраста, пола или ограниченных возможностей, вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в Управление по гражданским правам Министерства здравоохранения и социальных служб США по телефону, в письменной форме или в электронном виде:

- По телефону. Звоните по телефону **1-800-368-1019**. Если вы плохо слышите или не можете говорить, позвоните на линию **TTY/TDD: 1-800-537-7697**.
- В письменной форме. Заполните форму для подачи жалобы и отправьте письмо по адресу:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

Формы для подачи жалоб можно найти по ссылке <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- В электронной форме. Посетите портал жалоб Управления по гражданским правам по адресу <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

План L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) — это план медицинского страхования, заключивший договор с программами Medicare и Medi-Cal с целью предоставления участникам льгот по обеим программам. Участие в плане L.A. Care Medicare Plus зависит от продления договора.

Информация о языковой поддержке

План L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) — это план медицинского страхования, заключивший договор с программами Medicare и Medi-Cal с целью предоставления участникам льгот по обеим программам. Участие в плане L.A. Care Medicare Plus зависит от продления договора.

Данный перечень не является исчерпывающим. Представленная здесь информация о льготах является кратким обзором, а не полным описанием льгот. Для получения более подробной информации свяжитесь с сотрудниками плана или ознакомьтесь со *справочником участника*.

Вы можете получить этот документ в других форматах, например напечатанный крупным шрифтом или в виде аудиозаписи. Позвоните по телефону **1.833.522.3767** (линия TTY: **711**). Звонок бесплатный.

English

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, are available to you. Free aids and services for people with disabilities are also available. We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get these free services, just call us at **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays.

The call is free.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة عربي، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك. كما تتوفر المساعدات والخدمات المجانية للأشخاص ذوي الإعاقة. كذلك، نوفر لك خدمات الترجمة الفورية مجاناً للرد على أي تساؤلات قد تكون لديك حول خططنا الصحية أو الدوائية. للحصول على هذه الخدمات المجانية، ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم **1.833.522.3767** (TTY: **711**)، على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. علماً بأن هذه المكالمات مجانية.

Armenian

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե հայերեն եք խոսում, [եզվական օգնության ծառայություններ են հասանում Ձեզ: Հասանելի են նաև անվճար օժանդակություններ և ծառայություններ հաշմանդամների համար: Մենք ունենք անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ՝ պատասխանելու մեր առողջապահական կամ դեղերի ծրագրի վերաբերյալ Ձեր որևէ հարցի: Այս անվճար ծառայություններից օգտվելու համար պարզապես զանգահարեք մեզ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:

Cambodian

ចំណាច់អារម្មណ៍៖ បើសិនអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយភាសា គឺមានសំរាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មគិតថ្លៃ ក៏មានសំរាប់មនុស្សពិការដែរ។ យើងមានសេវាអ្នកបកប្រែកត់ត្រាថ្លៃ ដើម្បីឆ្លើយសំណួរអ្វីមួយ ដែលអ្នកអាចមានអំពីគំរោងសុខភាព ឬឱសថរបស់យើង។ ដើម្បីទទួលសេវាកម្មគិតថ្លៃទាំងនេះ គ្រាន់តែហៅមកយើង លេខ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 24 ម៉ោង មួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ហៅក៏កត់ត្រាថ្លៃ។



Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得語言協助服務。我們也為殘障人士提供免費輔助和服務。我們有免費口譯員服務以回答您對我們健康計劃或藥物計劃可能持有的任何疑問。若需要上述免費服務，您僅需致電 **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 即可，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات امداد زبانی در اختیار شما می باشند. امداد و خدمات رایگان برای اشخاص معلول نیز موجود می باشند. ما خدمات ترجمه شفاهی رایگان را برای پاسخگویی به هرگونه سوالی که ممکن است در مورد بیمه درمانی یا داروئی ما داشته باشید در اختیار داریم. برای دریافت این خدمات، کافیس با شماره **1.833.522.3767** (TTY: **711**) در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، شامل تعطیلات رسمی تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं, निःशुल्क उपलब्ध हैं। विकलांग लोगों के लिए मुफ्त सहायता और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। हमारे स्वास्थ्य या दवा योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएं हैं। ये निःशुल्क सेवाएं प्राप्त करने के लिए, बस हमें **1.833.522.3767** पर कॉल करें। (TTY: **711**), दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन, छुट्टियों सहित। फ़ोन करना मुफ्त है।

Hmong

LUS TSHAJ TAWM: Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj, hu rau **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv, suav nrog cov hnuv so tib si. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

Japanese

ご注意：日本語を話される方は、言語支援サービスをご利用いただけます。障がいをお持ちの方は、援助とサービスも無料でご利用いただけます。私どもの医療保険プランや薬剤保険プランについてのご質問にお答えするために、無料の通訳サービスもご用意しています。これら無料サービスの利用をご希望の方は、**1.833.522.3767** (TTY: **711**) にて弊社までお電話ください。祝日を含む毎日24時間体制で受け付けております。この番号はフリーダイヤルです。

Korean

주의: 귀하가 한국인을 사용하는 경우 귀하는 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 장애가 있는 사람들을 위한 무료 지원 및 서비스 또한 이용하실 수 있습니다. 저희의 건강 또는 약품 플랜에 관한 귀하의 문의사항에 답변해드리기 위한 무료 통역 서비스가 마련되어 있습니다. 무료 서비스를 받으시려면 저희에게 **1.833.522.3767** (TTY: **711**)번으로 공휴일 포함 주 7일, 하루 24시간 동안 전화하십시오. 통화료는 무료입니다.

Laotian

ເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານເວົ້າ ຄົນລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາແມ່ນມີພ້ອມສໍາລັບທ່ານ. ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າສໍາລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາມີບໍລິການນາຍແປພາສາບໍ່ເສຍຄ່າ ເພື່ອຕອບຄໍາຖາມທີ່ທ່ານອາດຈະມີກ່ຽວກັບຜົນປະກັນສຸຂະພາບ ຫຼື ແຜນການຢາຂອງພວກເຮົາ. ຖ້າຕ້ອງການຮັບການບໍລິການບໍ່ເສຍຄ່າເຫຼົ່ານີ້, ພຽງແຕ່ໂທມາຫາພວກເຮົາໄດ້ທີ່ **1.833.522.3767** (TTY: **711**), ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ລວມທັງວັນພັກ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Mien

COR FIM JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gorngv benx ang gitv waac nor, ninh mbuo se duqv mbenc maaih tengx nzie waac jauv-louc bun meih oc. Corc aengx zoix mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong-bou jauv-louc liouh bun nzie wuaaic fangx nyei buonc mienh. Yie mbuo mbenc maaih faan waac mienh wang-henh tengx nzie dau waac bun muangx dongh meih maaih waac qiemx zuqc naaic gorngv taux yie mbuo goux heng-wangc a'fai ndie-daan wuov. Liouh zipv longc taux naaiv deix zuangx wang-henh jauv-louc nor, douc waac lorx taux yie mbuo yiem njiec naaiv **1.833.522.3767** (TTY: **711**), yietc hnoi yiem zuov benx 24 norm ziangh hoc, yietc norm leix baaiz bouc dauh yiem zuov benx 7 hnoi, lemh jienv hnoi-gingc yaac maiv dingh oc. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.833.522.3767** (TTY: **711**), ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਹੈ।

Russian

ВНИМАНИЕ! Если вы не говорите по-Русски, вам будут оказаны услуги языковой поддержки. Лицам с инвалидностью предоставляются бесплатные услуги и средства. Мы предоставляем услуги устного перевода, чтобы ответить на любые вопросы о нашем плане страхования или лекарственного обеспечения. Чтобы воспользоваться этими бесплатными услугами, просто позвоните нам по телефону **1.833.522.3767** (линия TTY: **711**) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.

Spanish

ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de asistencia con el idioma estarán disponibles para usted sin costo. Llame al **1.833.522.3767** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.

Tagalog

PAALALA: Kung nagsasalita kayo ng Tagalog, may makukuha kayong mga serbisyo ng tulong sa wika. Mayroon ding mga libreng tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan. Mayroon kaming mga libreng serbisyo ng interpreter para sagutin ang anumang tanong ninyo tungkol sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Para makuha ang mga libreng serbisyo ito, tawagan lang kami sa **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Libre ang tawag.

Thai

โปรดทราบ : ถ้าคุณพูดภาษาไทย มีบริการความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่คุณ นอกจากนี้ ยังมีความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ ฟรีให้แก่บุคคลทุพพลภาพด้วย เรามีบริการล่ามฟรีเพื่อตอบคำถามที่คุณอาจมีเกี่ยวกับแผนประกันสุขภาพหรือยาของเรา ถ้าต้องการบริการฟรีเหล่านี้ โปรดโทรศัพท์ถึงเราที่ **1.833.522.3767** (สำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยินหรือผู้ที่มีปัญหาในการพูด กด **711**) ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งวันหยุดโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

Ukrainian

ВАЖЛИВО! Якщо Ви розмовляєте українською, скористайтеся послугами мовної підтримки. Ми також безкоштовно надаємо спеціальні засоби зв'язку й послуги людям з особливими потребами. Скориставшись безкоштовними послугами перекладача, Ви можете отримати відповіді на будь-які запитання про план медичного страхування чи план страхового покриття лікарських засобів. Щоб безкоштовно отримати ці послуги, просто зателефонуйте нам на номер **1.833.522.3767** (TTY: **711**). Ми готові відповідати на Ваші дзвінки цілодобово, 7 днів на тиждень, у тому числі у святкові дні. Дзвінки безкоштовні.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi sẵn có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ dành cho quý vị. Chúng tôi cũng sẵn có những phương tiện trợ giúp và dịch vụ miễn phí dành cho người khuyết tật. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch viên miễn phí để giải đáp bất kỳ thắc mắc nào quý vị có thể có về chương trình bảo hiểm sức khỏe hoặc chương trình thuốc của chúng tôi. Để nhận những dịch vụ miễn phí này, quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi theo số **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

Календарь 2024

Используйте этот календарь для записи важных напоминаний и информации о приемах.



Январь. С новым годом!

ВАЖНО! Если вы являетесь новым участником, заполните форму оценки риска для здоровья (Health Risk Assessment). Для этого позвоните в L.A. Care Medicare Plus по телефону **1.833.522.3767** (линия ТТУ: **711**), доступному ежедневно и круглосуточно, включая праздничные дни.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



Четверг	Пятница	Суббота
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

Февраль

В феврале проходит **Американский месяц сердца!** Это прекрасное время, чтобы узнать больше и уделить внимание своему сердечно-сосудистому здоровью! Знаете ли вы, какое у вас артериальное давление? Регулярное измерение артериального давления помогает медицинскому персоналу своевременно диагностировать проблемы со здоровьем. Вы и ваша группа медицинских специалистов можете принять меры по контролю артериального давления, если оно слишком высокое.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28



Четверг	Пятница	Суббота
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29		



Загрузите полезные рецепты для здорового образа жизни на сайте программы Million Hearts Program по адресу: **millionhearts.hhs.gov**

Март

В марте проводится **Национальный месяц заболеваний почек**. Знаете ли вы, что, по оценкам, 37 миллионов человек в США страдают хроническими заболеваниями почек (Chronic Kidney Disease, CKD)? При этом 9 из 10 человек не подозревают о наличии у них CKD. Если у вас диабет или высокое кровяное давление, вы находитесь в группе повышенного риска развития болезни почек. Прием лекарств по назначению врача, здоровое питание и физические упражнения — это отличные способы поддержать здоровье почек!

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			



Четверг	Пятница	Суббота
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

Апрель

Апрельские ливни влекут за собой весенне цветение и сезонную аллергию.

Начало весны может привести к неприятным проявлениям аллергии и вызвать симптомы астмы. При возникновении любых неприятных ощущений обратитесь за помощью к своему врачу.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	



Четверг	Пятница	Суббота
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)

Май

Май — месяц осведомленности о психическом здоровье.

Психическое здоровье включает в себя эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Оно оказывает влияние на наше мышление, чувства, поступки, выбор и отношения с другими людьми. Психическое здоровье — это не просто отсутствие психических заболеваний. Его состояние важно для общего здоровья и качества жизни.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Забота о себе играет важную роль в сохранении психического здоровья и помогает поддерживать лечение и выздоровление при наличии психического заболевания.

Ниже приведены некоторые советы, которые помогут вам начать заботиться о себе. Регулярно занимайтесь физкультурой, правильно питайтесь, пейте много воды, высыпайтесь, выражайте благодарность и поддерживайте связь с друзьями и семьей.

Четверг	Пятница	Суббота
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)

Июнь

Наступило летнее время. Пора готовиться к жаркой погоде!

Летние месяцы — это веселье, солнце и жара! Но иногда жара становится опасной. Профилактика заболеваний, связанных с жарой, включая тепловой удар и тепловое истощение, важна для людей всех возрастов. Но наибольший риск экстремальная жара представляет для людей в возрасте до 4 лет и старше 65 лет, а также для тех, у кого есть уже существующие заболевания или кто живет в доме без кондиционера.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			



Четверг	Пятница	Суббота
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

Для защиты от жары следует находиться в прохладе, в жаркие часы пользоваться кондиционером, носить свободную одежду светлых тонов, пить много прохладной воды, на улице пользоваться солнцезащитным кремом и головным убором, а также обращать внимание на рекомендации по температуре.

Июль

Июль — месяц здорового зрения.

Существует множество способов сохранить здоровье глаз — от ношения солнцезащитных очков до употребления полезных для зрения продуктов, таких как лосось и капуста.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

Каждый день вы можете предпринимать простые шаги, чтобы сохранить здоровье глаз. Воспользуйтесь следующими советами, чтобы защитить глаза от воздействия вредных факторов:

- Носите солнцезащитные очки. Для защиты глаз от солнца носите солнцезащитные очки — даже в пасмурные дни!
- Пользуйтесь защитными очками. Защитные очки предназначены для защиты глаз во время определенных видов деятельности, таких как занятия спортом, строительные работы или домашний ремонт.
- Давайте своим глазам отдых. При длительной работе за компьютером глаза могут уставать. Каждые 20 минут делайте перерыв, во время которого смотрите на что-нибудь на расстоянии 20 футов в течение 20 секунд.
- Если вы носите контактные линзы, примите меры по профилактике глазных инфекций. Обязательно мойте руки перед тем, как вставлять или вынимать контактные линзы.

Четверг	Пятница	Суббота
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27

Август

Август является Национальным месяцем информирования об иммунизации.

Проводите ли вы все необходимые прививки? Проконсультируйтесь со своим врачом первичного обслуживания на предмет необходимости вакцинации.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28



Четверг	Пятница	Суббота
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31

Сентябрь

Месяц здорового старения — 6 советов для здорового старения

Воспользуйтесь следующими 6 советами, чтобы как можно дольше оставаться активным и независимым.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

1. **Ешьте и пейте полезные продукты.** фрукты, овощи, цельное зерно, нежирное мясо, молочные продукты с низким содержанием жира и воду.
2. **Больше двигайтесь, меньше сидите в течение дня.** Активный образ жизни помогает предотвратить, отсрочить и контролировать хронические заболевания, улучшить состояние равновесия и выносливость, снизить риск падений и укрепить здоровье мозга.
3. **Откажитесь от табака.** Если вы употребляете табак, сделайте первый шаг к отказу от него, позвонив по телефону **1.800.QUIT.NOW** для получения бесплатной помощи.
4. **Регулярно проходите обследования.** Посещайте своего врача с целью профилактики, не только во время болезни. Это позволяет предотвратить заболевание или обнаружить его на ранней стадии, при которой лечение будет более эффективным.
- 5 **Узнайте историю своей семьи.** Сообщите информацию о вашем семейном анамнезе врачу, который поможет вам принять меры по профилактике хронических заболеваний или их раннему выявлению.
6. **Будьте внимательны к изменениям в здоровье мозга.** С возрастом головной мозг каждого человека меняется, но деменция не является частью нормального процесса старения. Обратитесь к врачу, если у вас есть вопросы о сохранении памяти или здоровья мозга.

Четверг	Пятница	Суббота
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28

Октябрь

Октябрь — месяц осведомленности о раке груди

Рак груди поражает как мужчин, так и женщин и относится к числу наиболее распространенных онкологических заболеваний. В большинстве случаев рак молочной железы обнаруживается у женщин в возрасте 50 лет и старше. Проконсультируйтесь с врачом на предмет целесообразности проведения маммографии.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30



Четверг	Пятница	Суббота
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)

Ноябрь

Ноябрь — Национальный месяц информирования о диабете и диабетических заболеваниях глаз

Несмотря на то, что диабет нельзя вылечить, его можно контролировать. При правильном медицинском обслуживании люди с диабетом могут прожить долгую и здоровую жизнь. Принятие мер по изучению и контролю этого заболевания поможет избежать серьезных проблем с глазами, сердцем, почками, ногами и нервами в долгосрочной перспективе.

Если вы страдаете диабетом, обязательно проходите ежегодное обследование глаз на предмет выявления повреждений, вызванных диабетом.

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

Иногда контролировать диабет бывает трудно, но это того стоит. Вот что вы можете сделать:

- Проверяйте уровень сахара в крови. Узнайте у врача, когда и как часто.
- Ведите учет анализов крови, приема пищи, уровня физической нагрузки и приема лекарств. Возьмите эти сведения с собой, когда пойдете к врачу.
- Принимайте лекарства точно в соответствии с предписаниями врача.
- Употребляйте «сбалансированную» пищу, включающую постный белок, цельные злаки, фрукты и овощи в каждый прием пищи.

- Двигайтесь! Если вы раньше не занимались спортом, начинайте постепенно. Прогулки после еды — отличное начало.
- Каждый день проверяйте стопы на наличие порезов, красных пятен или отеков. Ежегодно проверяйте состояние своих стоп у врача.
- Если вы курите, откажитесь от курения! Поговорите с врачом о способах отказа от курения.
- Чистите зубы и десны после еды. Ежедневно пользуйтесь зубной нитью и посещайте стоматолога не реже одного раза в год.
- Поддерживайте оптимальный для вас вес. Обратитесь к врачу, чтобы узнать свой правильный вес.

Четверг	Пятница	Суббота
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30

Декабрь

С праздниками! Благодарим вас за участие в программе L.A. Care Medicare Plus в 2024 году!

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	



Четверг	Пятница	Суббота
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)



1.833.LAC.DSNP (522.3767) | TTY: 711



medicare.lacare.org