



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



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

Անդամի տարեկան ուղեցույց | 2024

# Բովանդակություն

Հաղորդագրություն հետևյալից՝ L.A. Care Medicare Plus.....	<b>2</b>
Անդամի աղբյուրների ուղեցույց.....	<b>4</b>
Ինչպես մատչել անդամներին վերաբերող նյութերի.....	<b>24</b>
Գաղտնիության գործելակերպի ծանուցագիր.....	<b>27</b>
Ոչ խտրականության ծանուցագիր.....	<b>37</b>
Լեզվական օգնություն.....	<b>39</b>
Օրացույց.....	<b>43</b>





LA 585 10 21



Հարգելի Անդամ,

Բարով եք եկել L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) Մենք ուրախ ենք, որ ձեզ ունենք որպես մեր առողջապահական ընտանիքի անդամ: Ձեր Նոր անդամների ողջույնի հավաքածուի ներսում դուք կգտնեք կարևոր տեղեկություններ ձեր ծրագրի նպաստների, մատակարարներին մատչելու եղանակների և ապահովագրված դեղերի ցանկի մասին: Խնդրում ենք ժամանակ հատկացնել այն ամբողջությամբ կարդալու և ապահով տեղում պահելու համար:

Մեր ծրագիրը առաջարկում է բազմաթիվ նպաստներ՝ ձեր առողջությանը աջակցելու համար: Որպես անդամ L.A. Care Medicare Plus-ի, դուք կստանաք Medicare-ի և Medi-Cal-ի կողմից ապահովագրված բոլոր ծառայությունները՝ առանց որևէ բան վճարելու: Մենք կերաշխապորտենք ձեր Medicare-ի և Medi-Cal-ի նպաստների սահուն աշխատելը միասին: L.A. Care Medicare Plus-ը այստեղ է ձեզ համար զանազան եղանակներով, ներառյալ՝

- Դեղատոմսային անվճար դեղեր, եթե որակավորվում եք Լրացուցիչ օգնության համար:
- **\$180** ազատ վաճառվող դեղամիջոցների թողվածք երեք ամիսը մեկ՝ կանխավճարված վճարային (դեբետ) քարտի վրա, վավերացված ոչ-դեղատոմսային առարկաների համար, ինչպիսիք են հագի դեղերը, վիտամինները, վիրակապերը և այլն: Եռամսյա ժամկետի վերջում մնացած որևէ հավելյալ գումար չի փոխանցվում հաջորդ երեք ամիսներին: Ուստի, անպայման օգտագործեք այն ձեզ անհրաժեշտ բաների համար:
- Ատամնաբուժական և տեսողական խնամքի ապահովագրություն: Դա նշանակում է, որ դուք կարող եք ստանալ անհրաժեշտ բուժում և ստուգումներ՝ ձեր ատամներն ու աչքերը առողջ պահելու համար:
- Ապահովագրություն ակնոցների (ներառյալ՝ ոսպնյակներն ու շրջանակները) կամ հպովի ոսպնյակների համար: Կարող եք ստանալ նոր ակնոցներ կամ հպովի ոսպնյակներ ամեն երկու տարին մեկ, և մենք ապահովագրում ենք մինչև **\$500** այդ ծախսի դիմաց:
- Տնային աջակից սպասարկություն (In-Home Support Services): Որպես անդամ՝ դուք ունեք տարեկան մինչև 60 ժամ Տնային աջակից սպասարկության համար: Տնային աջակից սպասարկության նպաստները, որոնք մատուցում են պատրաստված խնամողները (Papa Pals), ներառում են առողջ սննդի ընտրության օգնություն, դեղեր վերցնելու և բժշկի ժամադրությունների համար փոխադրություն. կենցաղային գործեր, տեխնիկական ուղղորդում՝ մատչելու առողջապահական ծրագրի նպաստների կայքերին և մարզանք:
- Անհրաժեշտության դեպքում բնակարանային աջակցություն և սնունդ:
- **24/7** անդամների սպասարկման հեռախոսագիծ, ներառյալ՝ գիշերները և շաբաթավերջերը: Դուք կարող եք խոսել խնամքի կառավարիչների հետ, ինչպես նաև ստանալ բժշկական խորհրդատվություն մեր բուժքույրերի խորհրդատվության հեռախոսագծի միջոցով: Հասանելի են նաև վիրտուալ այցեր բժիշկներին ձեր համակարգիչի կամ հեռախոսի օգտագործումով: Ամենալավն այն է, որ երբ այցելում եք բժիշկների կամ գնում եք հիվանդանոց, ծախսեր չկան, եթե այցելեք մեր ցանցի մատակարարներին:

Սկսելու համար լրացրեք Առողջական վտանգի գնահատումը (Health Risk Assessment, HRA)՝ ձեր առողջության վերաբերյալ հարցերով: Սա կօգնի մեզ ստեղծել անհատականացված ծրագիր ձեզ համար: Ձեր խնամքի կառավարիչը կաշխատի ձեզ հետ թիրախներ սահմանելու և ձեր կարիքներին համապատասխան ծառայություններ առաջարկելու համար: Ամբողջացնելով գնահատումը, դուք կարող եք որակավորվել **\$65** ամսական թողվածքի՝ առողջ սննդի/նպարեղենի կամ տնային կենցաղսպասարկման և լիցքակայանում գազի օգնության համար: Զանգահարեք մեզ հիմա՝ լրացնելու ձեր գնահատումը և առնելու առաջին քայլը դեպի ավելի լավ առողջություն: Այս նպաստը քրոնիկ հիվանդների համար հատուկ լրացուցիչ ծրագրի մաս է կազմում: Ոչ բոլոր անդամներն են իրավասու:

Մենք նաև հանձնարարում ենք հետազոտել ձեզ մատչելի հավելյալ աղբյուրներ, օրինակ՝

- Սոցիալական կարիքների օգնություն՝ L.A. Care Community Link համայնքային կապը ձեզ շփման մեջ է դնում համայնքային գործակալությունների հետ՝ բնակարանային, սննդի, հաշիվների և այլ աջակցությունների համար: Այցելեք **communitylink.lacare.org** կայքը կամ զանգահարեք Անդամների սպասարկում՝ ավելին իմանալու համար:
- Համայնքային աղբյուրների կենտրոններ՝ Այս կենտրոնները տրամադրում են զանազան աղբյուրներ՝ բարելավելու ձեր առողջությունն ու բարեկեցությունը: Ժամադրություն ապահովեք զանգահարելով **1.877.287.6290** համարով կամ այցելելով **CommunityResourceCenterLA.org** կայքը:

Անպայման օգտվեք բոլոր աղբյուրներից և ծառայություններից, որոնք մատուցվում են L.A. Care Medicare Plus-ի կողմից: Հավելյալ տեղեկության և ծրագրի նյութերին մատչելու համար այցելեք [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org) կայքը:

Շնորհակալ ենք, որ ընտրել եք L.A. Care Medicare Plus-ը որպես ձեր առողջապահական ծրագիր: Մենք նվիրված ենք ձեզ տրամադրելու բացառիկ խնամք և աջակցություն ձեր առողջական ճանապարհորդության ընթացքում: Մենք հաճույքով ենք այս ճանապարհորդությունը ձեռնարկում ձեզ հետ:

Հարգանքներով,

*L.A. Care Medicare Plus*

Նշում՝ Ձեզ հասանելի են այս փաստաթղթի այլընտրանքային ձևաչափեր, օրինակ՝ խոշոր տառերով, բրայլյան լեզվով և ձայնագրված: Զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY՝ **711**) համարով, 24/7, ներառյալ տոնական օրերը:

L.A. Care Medicare Plus-ը (HMO D-SNP) առողջապահական ծրագիր է, որը գործում է Ա Medicare-ի, Ա Medi-Cal-ի հետ, նպաստներ մատուցելու անդամագրված անձանց: Անդամակցելը կախված է պայմանագրի թարմացումից:



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

# Անդամի աղբյուրների ուղեցույց



Ձեր ծրագրի նպաստները հասկանալու համար խնդրում ենք օգտվել այս ուղեցույցից:

## Ունեք հարցեր կամ աջակցության կարիք:

Հիշեք, մենք ընդամենը մեկ զանգ ենք հեռու: Մեր Անդամների սպասարկման խումբը տրամադրելի է օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ՝ տոնական օրերը, ձեր առողջապահական կարիքների հարցում ձեզ օգնելու համար:

Զանգահարեք մեզ **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով:

## Նոր անդամների կողմնորոշում և Քաղաքապետարանի հանդիպումներ

Մենք ցանկանում ենք համոզվել, որ դուք մնում եք տեղեկացված և ներգրավված ձեր առողջական ճանապարհորդության մեջ: Ահա թե ինչու մենք ձեզ հրավիրում ենք մեր հատուկ միջոցառումներին, որոնք կոչվում են Նոր անդամների կողմնորոշում և Քաղաքապետարանի հանդիպումներ ձեզ մոտակա Համայնքային աղբյուրների կենտրոններում: Դուք հրավեր կստանաք L.A. Care-ից՝ այս միջոցառումների ժամանակի և վայրերի մասին բոլոր մանրամասներով: Կողմնորոշման ժամանակ դուք կիմանաք ամեն ինչ մեր առաջարկած ծառայությունների և նպաստների մասին: Դուք նաև

կհանդիպեք առողջապահական մատակարարներին և օգտակար աղբյուրներ կստանաք ձեր առողջության հոգ տանելու համար: Մենք ցանկանում ենք, որ դուք ունենաք ձեզ անհրաժեշտ բոլոր տեղեկությունները: Քաղաքապետարանի հանդիպումները ևս մեկ միջոց են, որով մենք ձեզ տեղյակ ենք պահում մեր ընթացիկ ծառայությունների և աղբյուրների մասին: Մենք ցանկանում ենք, որ դուք զգաք աջակցություն և մնաք կապված: Ուստի, բաց մի թողեք այս միջոցառումները: Մենք անհամբեր սպասում ենք ձեզ այնտեղ տեսնել:

# Հաճախակի տրվող հարցեր

## Ե՞րբ պետք է այցելեմ իմ Առաջնային խնամքի բժշկին:

Առողջական բոլոր հարցերի համար նախ այցելեք ձեր առաջնային խնամքի բժշկին (Primary Care Physician, PCP): Ձեր PCP-ն առաջին անձն է, ում պետք է այցելեք, երբ առողջական խնամքի կարիք ունեք: Ձեր PCP-ն կ'երաշխավորի, որ ճիշտ պահին ճիշտ վայրում ճիշտ խնամքն ստանաք: Ձեր PCP-ն ձեզ ուղեգիր կտա, եթե մասնագիտացված խնամքի կամ ծառայությունների կարիք ունեք:

## Ե՞րբ պետք է այցելեմ իմ Առաջնային խնամքի բժշկին:

Առողջական բոլոր հարցերի համար նախ այցելեք ձեր առաջնային խնամքի բժշկին (PCP): Ձեր PCP-ն առաջին անձն է, ում պետք է այցելեք, երբ առողջական խնամքի կարիք ունեք: Ձեր PCP-ն կ'երաշխավորի, որ ճիշտ պահին ճիշտ վայրում ճիշտ խնամքն ստանաք: Ձեր PCP-ն ձեզ ուղեգիր կտա, եթե մասնագիտացված խնամքի կամ ծառայությունների կարիք ունեք:

## Արդյո՞ք կստանամ L.A. Care Medicare Plus-ի ինքնության (ID) քարտ:

Դուք կստանաք L.A. Care Medicare Plus-ի ինքնության քարտ: Խնդրում ենք այն պահել ապահով վայրում մինչև 2024 թ. հունվարի 1-ը: Սկսած 2024 թ. հունվարի 1-ից, դուք կարող եք սկսել օգտագործել ձեր L.A. Care Medicare Plus-ի ինքնության քարտը և այդ պահին կարող եք դեմ գցել ձեր L.A. Care Cal MediConnect-ի ինքնության քարտը, որովհետև այն այլևս անհրաժեշտ չի լինի ձեզ:

## Ինչպե՞ս կարող եմ փոխել իմ Առաջնային խնամքի բժշկին:

L.A. Care Medicare Plus-ի անդամներն ունեն ցանցում գտնվող բազմապիսի բժիշկներ ընտրելու տարբերակը: Եթե գոհ չեք ձեր PCP-ից, կարող եք որևէ ժամանակ փոխել ձեր PCP-ին: Ձեր նոր PCP-ն վավեր կլինի հաջորդ ամսի առաջին օրը: Դուք փոստով կստանաք մի նոր ինքնության քարտ, որը ցույց է տալիս ձեր նոր բժշկի անունը:

Նոր PCP ընտրելու համար կարող եք կամ՝

- Զանգահարել **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով, ԿԱՄ
- Կարող եք նաև այցելել մեր ծառայության անդամների կայքամուտք [members.lacare.org](https://members.lacare.org) հղումով՝ ձեր PCP-ն գտնել և ընտրելու համար:

Խնդրում ենք տեսնել գրանցման ուղեցույցը՝ կայքի ներքևում, հաշիվ ստեղծելու քայլ առ քայլ հրահանգների համար:

Որպես L.A. Care Medicare Plus-ի անդամ, դուք կանդամագրվեք L.A. Care-ին՝ թե՛ ձեր Medicare և թե՛ Medi-Cal ծրագրերի համար: Ձեզ համար կնշանակեն Medicare-ի PCP որպես ձեր առաջնային խնամքի բժիշկ, ով կհամակարգի ձեր և՛ Medicare-ի, և՛ Medi-Cal-ի ծառայությունները. ձեզ Medi-Cal-ի համար առաջնային բժիշկ չեն նշանակի: Դուք որևէ ժամանակ կարող եք փոխել ձեր PCP-ին:



**Ի՞նչ է Բժշկական խումբը:**

Բժշկական խումբը PCP-ների և մասնագետների ընկերակցություն է, որը ստեղծված է անդամներին տրամադրելու համակարգված առողջական խնամքի ծառայություններ: Մեր ծրագրի PCP-ները կապակցված են բժշկական խմբերի հետ: Երբ ընտրում եք PCP, դուք նաև ընտրում եք նրա հետ կապակցված բժշկական խումբը: Սա նշանակում է, որ ձեր PCP-ն ձեզ կուղղորդի մասնագետների և ծառայությունների, որոնք կապակցված են նրա բժշկական խմբի հետ: Դուք պետք է խնամք ստանաք ցանցի մատակարարներից, որոնք համագործակցում են ձեր PCP-ի բժշկական խմբի հետ: Սովորաբար, մենք չենք ապահովագրում խնամքը մատակարարի, ով չի գործում մեր առողջապահական ծրագրի և ձեր PCP-ի բժշկական խմբի հետ:

**Ինչպե՞ս պետք է պատրաստվեմ իմ բժշկի ժամադրություններին:**

Ձեր բժշկի ժամադրությունների համար պատրաստ լինելը կարևոր է: Կարող եք առավելագույն արդյունք ձեռք բերել ձեր բժշկից՝ ձեր առողջության հարցում աշխույժ դեր ստանձնելով և հարցեր տալով:

Խորհուրդներ բժշկի ձեր հաջորդ այցին պատրաստվելու համար՝

- Գրի առեք ձեր բոլոր հարցերը
- Բերեք ձեր L.A. Care Medicare Plus-ի անդամի ինքնության քարտը, Medi-Cal-ի նպաստների

ճանաչողական քարտը (Benefits Identification Card, BIC) և լուսանկարով նույնականացուցիչ

- Բերեք ձեր ընդունած դեղերի ցանկը և գրի առեք, թե ինչքան հաճախ և երբ եք ընդունում յուրաքանչյուր դեղ
- Անպայման ձեր տրամադրության ներքո ունեցեք ձեր բժշկի կապի տեղեկությունը
- Այցից հետո համոզվեք, որ հասկացել եք, թե ինչ պետք է անեք:
- Ճանաչեք ձեր բժշկին և մի վախեցեք հարցեր տալուց: Եթե տուն հասնեք և դեռ հարցեր ունեք, զանգահարեք ձեր բժշկի գրասենյակ և խոսեք որևէ մեկի հետ, ով կարող է օգնել:

**Ե՞րբ պետք է շտապ օգնության կայան դիմեմ:**

**Շտապ օգնություն**

Բժշկական արտակարգ դեպքը՝ դա առողջական վիճակ է՝ ուժեղ ցավի և լուրջ վնասվածքի ախտանիշներով: Վիճակն այնքան լուրջ է, որ եթե դրան անմիջապես բժշկական միջամտություն չցուցաբերվի, դուք համոզված եք, որ դա կհանգեցնի՝

- Ձեր առողջությանը սպառնացող լուրջ վտանգի
- Մարմնի գործառույթի վնասի
- Մարմնի որևէ օրգանի կամ մասի գործունեության լուրջ խանգարման, կամ
- Եթե ակտիվ ծննդաբերության մեջ եք և չկա բավարար ժամանակ ծննդաբերությունից առաջ ձեզ անվտանգ հիվանդանոց փոխադրելու



Զանգահարեք 911 համարով կամ գնացեք ամենից մոտիկ շտապ օգնության կայանը բժշկական արտակարգ իրավիճակի դեպքում: Եթե վստահ չեք, որ առողջական արտակարգ իրավիճակում եք, զանգահարեք բուժքույրերի խորհրդատվության հեռախոսագիծ **1.800.249.3619** (TTY՝ **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը:

### Ե՞րբ պետք է գնաք հրատապ խնամքի կենտրոն:

Գնացեք հրատապ խնամքի կենտրոն, եթե ձեր վիճակը սաստիկ չէ, բայց, այնուամենայնիվ, անմիջական ուշադրություն է պահանջում: Հրատապ խնամքը կարող է օգնել ձեր վիճակի վատթարացման կանխման: Եթե չգիտեք, թե արդյո՞ք առողջական արտակարգ իրավիճակում եք, զանգահարեք Բուժքույրերի խորհրդատվության հեռախոսագիծ **1.800.249.3619** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Նրանք կարող են նաև օգնել, որ գտնեք ամենից մոտիկ հրատապ խնամքի կենտրոնը:

### Շտապ օգնության կամ հրատապորեն անհրաժեշտ խնամքի համար ձեզ ուղեգիր անհրաժեշտ չէ ձեր PCP-ից:

### Ի՞նչ պետք է անեմ հաշիվ ստանալու դեպքում ապահովագրված ծառայությունների համար:

Դուք հաշիվ չպետք է ստանաք որևէ ապահովագրված ծառայության համար: Ստանալու դեպքում, խնդրում ենք Զանգահարել L.A. Care Medicare Plus-ի Անդամների սպասարկում **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY՝ **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը:

### Ի՞նչ անել, եթե դժգոհ եմ իմ ստացած խնամքից կամ ծառայությունից:

Մենք իսկապես հոգում ենք ձեր մասին և ցանկանում ենք համոզվել, որ դուք գոհ եք ձեր առողջապահությունից: Եթե երբևէ տխուր կամ մտահոգ եք զգում ձեր ստացած ծառայությունների կամ խնամքի համար, կարող եք զանգահարել Անդամների սպասարկում և տեղեկացնել մեզ՝ գանգատ ներկայացնելով: Մենք կգրենք այն ամենը, ինչ դուք մեզ կասեք և լրջությամբ կընդունենք: Ձեր կարծիքը չափազանց կարևոր է, և մենք քրտնաջան կաշխատենք որևէ խնդիր հնարավորինս արագ ուղղելու համար: Դուք նույնիսկ կարող եք գանգատվել մեզնից, հիվանդանոցից կամ որևէ այլ բժշկից, նույնիսկ եթե նրանք մեր ծրագրի ցանցում չեն: Մենք այստեղ ենք լսելու և ամեն բան հարմարեցնելու ձեզ



**Ինչպես պետք է լրացնեմ գանգատը:**

Գրեք, այցելեք կամ գանգահարեք  
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)**  
(TTY՝ 711)

Կարող եք նաև գանգատն առցանց  
ներկայացնել այստեղ՝ **lacare.org**:

**Ի՞նչ է նախօրոք լիազորումը/  
Ուղեգիրը:**

**Նախօրոք լիազորում՝** Վավերացում է,  
որը դուք պետք է ստանաք մեզնից՝  
նախքան որոշակի ծառայություն կամ  
դեղ ստանալը կամ արտացանցային  
մատակարարից օգտվելը:

Մեր ծրագիրը չի կարող ապահովագրել  
ծառայությունը կամ դեղը, եթե նախ  
վավերացում չստանաք:

Մեր ծրագիրն ապահովագրում է որոշ  
ցանցային բժշկական ծառայություններ  
միայն այն դեպքում, եթե ձեր բժիշկը  
կամ ցանցի այլ մատակարար նախօրոք  
լիազորում ստանա մեզնից:

- Ապահովագրված ծառայությունները,  
որոնք կարիք ունեն մեր ծրագրի  
նախօրոք լիազորման, նշված են ձեր  
Անդամի տեղեկագրի 4-րդ Գլխում:

Մեր ծրագիրն ապահովագրում է  
որոշ դեղեր միայն այն դեպքում, եթե  
դուք մեզանից նախօրոք լիազորում  
ստանաք:

Ապահովագրված դեղերը, որոնք  
կարիք ունեն մեր ծրագրի նախօրոք  
լիազորման, նշված են Ապահովագրված  
դեղերի ցանկում (Դեղացանկ):

**Ուղեգիր՝** Ուղեգիրը ձեր առաջնային  
խնամքի մատակարարի (PCP)  
վավերացում է՝ ձեր PCP-ից տարբեր  
մատակարարից օգտվելու համար: Եթե  
նախ վավերացում չստանաք, մենք գուցե  
չփոխհատուցենք ծառայությունները:  
Որոշ մասնագետներից, օրինակ՝ կանանց  
առողջության մասնագետներից օգտվելու  
համար ձեզ ուղեգիր պետք չէ: Ուղեգրերի  
մասին հավելյալ տեղեկություններ կարող  
եք գտնել ձեր Անդամի տեղեկագրի 3-րդ  
և 4-րդ գլուխներում:

**Ի՞նչ է սպասարկման լիազորման  
խնդրանքը և ինչպես ներկայացնել  
այն:**

Ծառայությունների համար, որոնք  
պահանջում են նախօրոք լիազորում,  
ձեր բժիշկը կարող է ձեր անունից  
Լիազորման խնդրանք ներկայացնել:  
Կամ, L.A. Care-ի Անդամների  
սպասարկման խումբը կարող է օգնել, որ  
ներկայացնեք Ծառայության լիազորման  
խնդրանք (Service Authorization Request,  
SAR): SAR-երը կարող են ներկայացվել  
ձեր Բժշկական խմբին կամ L.A. Care-ի  
Առողջապահական ծառայությունների  
խմբին՝ վավերացման համար:

Զանգահարեք **1.833.LAC.DSNP**  
(**1.833.522.3767**) (TTY՝ **711**) համարով  
օգնության համար:

### **Որտեղ պետք է փոստով ուղարկվեն հայցերը:**

Խնդրում ենք հայցերն ուղարկել այն  
հասցեին, որը գտնվում է ձեր L.A. Care  
Medicare Plus-ի ինքնության քարտի  
դարձակողում:

### **Ի՞նչ է Առողջական վտանգի գնահատումը (HRA):**

Պատրաստ եղեք մտերմական զանգ  
ստանալ L.A. Care-ի ներկայացուցչից:  
Նա կզանգահարի ձեզ առաջին 45  
օրվա ընթացքում, երբ միանաք մեր  
ծրագրին, որպեսզի անեք մի բան,  
որը կոչվում է Առողջական վտանգի  
գնահատում (HRA): Կարող եք նաև  
HRA-ի ձևաթուղթը գտնել ձեր Նոր  
անդամի բարեգալստյան փաթեթում:  
Պարզապես լրացրեք այն և ետ  
ուղարկեք մեզ: HRA-ն հարցերի մի շարք  
է՝ ձեր առողջական կարիքների մասին  
ավելին իմանալու համար: Սա օգնում  
է մեզ, որ ավելի լավ ծրագրենք ձեր  
խնամքը: Մենք այս ստուգումն անում  
ենք ամեն տարի՝ ձեզ առողջ պահելու  
համար: Եթե ուզում եք, կարող եք մեզ  
զանգահարել **1.844.522.3767** համարով  
կամ HRA-ն կատարել հեռախոսով: Մենք  
այստեղ ենք օգնելու համար ձեզ: Ձեր  
առողջությունը կարևոր է մեզ համար,  
ուստի մի՛ մոռացեք՝ HRA-ն կատարել:

### **L.A. Care-ի Համայնքային աղբյուրների կենտրոններ (Community Resource Centers, CRC)**

Մեր աղբյուրների կենտրոնները բաց են  
անդամների և լայն հանրության առաջ:  
Մատչեք մի շարք առողջապահական և  
համայնքային աղբյուրների, ներառյալ՝

- **Անդամների ծառայություններ  
և նավավարներ** – Ստացեք  
օգնություն՝ որակյալ խնամք  
ստանալու և մարտահրավերները  
լուծելու համար, որպեսզի ստանաք  
ձեզ անհրաժեշտ խնամքը:
- **Քրոնիկ վիճակների  
կառավարում** – Մասնակցեք  
շաքարախտի կանխարգելման  
մեր ծրագրերին: Իմացեք առողջ  
սնվելու և կանոնավոր ֆիզիկական  
ակտիվության կարևորության  
մասին՝ պատրաստված  
ապրելակերպի մարզիչի հետ:
- **Առողջապահական  
տեխնոլոգիա** – Մատչեք  
էլեկտրոնային առողջապահական  
աղբյուրների գործիքների, օրինակ՝  
առողջապահական կայքամուտքեր  
և հավելվածներ, որոնք կօգնեն  
կառավարել և բարելավել ձեր  
առողջությունը: Կենտրոնը  
կառաջարկի աջակցություն՝  
սովորելու այս գործիքներից  
օգտվելու կերպը:
- **Խնամքի կառավարում** –  
Ստացեք առավելագույնը ձեր  
առողջապահական նպաստներից՝  
աշխատելով Խնամքի կառավարչի



հետ: Խնամքի կառավարիչը կարող է օգնել անդամներին կազմակերպել և մշակել իրենց խնամքի ծրագիր:

- **Համայնքային կապ** – Օգտագործեք L.A. Care Community Link համայնքային կապի հարթակը՝ բնակարանային, սննդի, հաշիվների և անձամբ առողջության և բարեկեցության դասընթացների համար սոցիալական ծառայությունների աջակցություն ստանալու նպատակով:

Մեր բարեհամբույր անձնակազմը նվիրված է ստեղծելու անվտանգ տարածք, որը կլինի ջերմ և հյուրընկալ: Մենք այստեղ ենք համայնքի բոլոր անդամների համար՝ լինի դա ձեր առաջին պարի դասի թե առողջության պահպանման հարցում օգնության կարիքի համար: Եկեք և փորձեք մեր հոյակապ դասերն ու ծառայությունները՝ ամեն ինչ անվճար է:

Այցելեք մեր կայքն առցանց՝ տեսնելու համար ձեզ հասանելի մեր վայրերը՝ [communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org)

**L.A. Care Connect – ձեր անդամի կայքամուտքը**

Ձեր բացառիկ անդամի կայքամուտքը՝ L.A. Care Connect-ը վայրն է, որտեղ կարող եք՝

- Դիտել ձեր իրավասությունը և նպաստները

- Պահանջել դիտել և/կամ տպել ձեր ինքնության քարտը
- Փոխել ձեր բժշկին կամ բժշկական խումբը
- Կառավարել ձեր դեղերը, դիտել ձեր դեղերի պատմությունը, գտնել դեղատուն և մատչել դեղատների մյուս բոլոր նպաստներին
- Մատչել առողջապահական կրթության աղբյուրների
- Եվ ավելին

Ստեղծեք ձեր անձնական L.A. Care-ի անդամի կայքամուտքի հաշիվն այստեղ՝ [members.lacare.org](http://members.lacare.org)

Խնդրում ենք տեսնել գրանցման ուղեցույցը՝ կայքի ներքևում, հաշիվ ստեղծելու քայլ առ քայլ հրահանգների համար:

**Ի՞նչ է Բացառապես համաձայնեցված անդամագրումը:**

Որպես L.A. Care Medicare Plus-ի անդամ, դուք կանդամագրվեք L.A. Care-ին՝ թե՛ ձեր Medicare և թե՛ Medi-Cal ծրագրերի համար: Համաձայնեցնելով ձեր և Medicare-ի, Ե՛ր Medi-Cal-ի անդամագրությունը L.A. Care-ի հետ, դուք կկարողանաք ավելի լավ համակարգել ձեր խնամքը: Երբ դուք անդամագրվեք L.A. Care Medicare Plus-ին, ձեր Medi-Cal ծրագիրն ինքնաբերաբար կփոխվի L.A. Care-ի, եթե դեռ դուք անդամ չեք L.A. Care-ին Medi-Cal-ի համար:

### Ի՞նչ է խնամքի կարգավորողը:

Խնամքի կառավարողը այն գլխավոր անձն է, ով աշխատում է ձեզ, առողջապահական ծրագրի և ձեր խնամքի մատակարարների հետ՝ ապահովելու ձեզ անհրաժեշտ խնամքի ստացումը: Եթե չգիտեք ով է ձեզ համար նշանակված Խնամքի կառավարիչը, գանգահարեք մեզ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով օգնության համար:



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



# Նպաստների և ծառայության կարևորագույն կետերը

## L.A. Care Medicare Plus - Լրացուցիչ վաճառողներն արագ ակնարկով

L.A. Care Medicare Plus-ը պայմանագրեր է կնքում վստահելի գործընկերների հետ՝ ձեզ հավելյալ նպաստներ և ծառայություններ մատուցելու համար: Հավելյալ տեղեկության կամ նրանց հասցեագիրքը դիտելու համար կարող եք նաև այցելել մեր կայքը՝ [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org):

Ծառայություն	Վաճառող
Ոսկրահարդարում Ասեղնաբուծություն Բուժական մերսում	American Specialty Health (ASH)
Ամրակազմություն Մարզասրահ	SilverSneakers®
Տնային աջակից սպասարկություն (In-Home Support Services)	Papa
Ճաշեր (դուրս գրվելուց հետո)	Mom's Meals
Առանց դեղատոմսի թողվածք	NationsBenefits®
Արտակարգ իրավիճակի անձնական արձագանքի համակարգ (Personal Emergency Response System, PERS)	Life Station
Քրոնիկ հիվանդների համար հատուկ լրացուցիչ նպաստներ	NationsBenefits®
Տեսողության խնամք (սովորական)	VSP
Հոգեկան առողջության ծառայություններ	Carelon Behavioral Health
Առողջապահական կրթություն	Առողջապահական երկխոսություն
Հեռավոր հասանելիության տեխնոլոգիաներ (բուժքույր Թեժ հեռախոսագիծ)	Առողջապահական երկխոսություն
Հեռաառողջապահական ծառայություններ	Teladoc
Սովորական ատամնաբուժական խնամք	Liberty Dental



## Ասեղնաբուժություն, ոսկրահարդարում և բուժական մերսում (Medicare-ով չապահովագրված)



Ի լրումն Medicare-ի և Medi-Cal-ի ապահովագրված Ասեղնաբուժության և Ոսկրահարդարման ծառայությունների, դուք կարող եք նաև ստանալ մինչև 45 այց (համակցված) սովորական ոսկրահարդարական ասեղնաբուժության կամ բուժական մերսման համար:

Ծառայությունները մատուցվում են American Specialty Health-ի (ASH) կողմից: Ապահովագրված ծառայություններ ստանալու համար դուք պետք է օգտագործեք պայմանագրային մատակարար: Այցելեք մատակարարների հասցեագիրքը մեր կայքում՝ [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org)

## Ատամնաբուժական ծառայություններ



L.A. Care Medicare Plus-ն ապահովագրում է ատամնաբուժական ծառայություններն ու բուժգործողությունները: Այս ծառայությունները կարող են ներառել, առանց դրանցով սահմանափակվելու, հետևյալները՝

• Կանխարգելիչ ծառայությունները

- Բերանի խոռոչի քննություն
- Մաքրություն – 3 ամեն տարի
- Ռենտգեն պատկերումներ
- Ֆտորիդային բուժում

Համապարփակ ծառայություններ

- Ախտորոշիչ
- Էնդոդոնտիա՝ 1 ատամի համար կյանքի ընթացքում
- Վերականգնիչ
- Ատամնաշարեր, բերանի խոռոչի վիրաբուժություն, այլ ծառայություններ
- Պերիդոնտիա
- Ատամի հեռացում

Ձեր ատամնաբուժական նպաստների մատուցման համար մեր ծրագիրը գործընկերություն է անում Liberty Dental-ի հետ:



Նպաստների բացառումներ և սահմանափակումներ կարող են կիրառվել:  
Բացառություններ կարող են լինել, եթե բժշկական տեսանկյունից անհրաժեշտ է:

Ծածկույթի կամ ատամնաբույժ մատակարարների մանրամասն ցանկի համար կարող եք այցելել [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org) կայքը կամ զանգահարել **1-855-522-8243** համարով, երկուշաբթիից ուրբաթ՝ առավոտյան 8:00-ից երեկոյան 8:00-ը, տեղական ժամանակով:

Նախօրոք լիազորման կանոնները նշված են Անդամի տեղում. կարող են կիրառվել ուղղորդման պահանջներ: Մասնագետի մոտ ուղեգրի լիազորումը կարող է կիրառվել, եթե բուժգործողությունը չի մտնում ընդհանուր ատամնաբույժի գործողության շրջանակում:

Հավելյալ տեղեկության համար խնդրում ենք նայել ձեր Անդամի տեղեկագրին:

Հավելյալ ատամնաբուժական ապահովագրություն կարող է հասանելի լինել Medi-Cal Dental Program-ի միջոցով, զանգահարեք **1.800.322.6384** (TTY՝ **1.800.735.2922**) համարով կամ այցելեք [smilecalifornia.org](http://smilecalifornia.org) կայքը հավելյալ տեղեկության համար:

Ապահովագրությունն ընգրկում է՝

- Սովորական քննություններ և մաքրություններ
- Լցոններ և վերանորոգումներ
- Ատամնային խողովակներ և ատամնապսակներ
- Մասնակի ատամնաշարեր, ատամնաշարերի շտկում և վերանորոգում

## Ի՞նչ է Տևական օգտագործման բժշկական սարքը (Durable Medical Equipment, DME) և ինչպե՞ս կարող եմ մատչել դրան:



Տևական օգտագործման բժշկական սարքը (DME) մի սարք է, որն օգնում է ձեզ կատարել ձեր ամենօրյա գործունեությունները: Այսպիսի առարկաների օրինակներն են՝ անվաթոռները, հենակները, էլեկտրական ներքնակների համակարգերը, շաքարախտային պաշարները, մատակարարի կողմից պատվիրված հիվանդանոցային մահճակալները՝ տանը օգտագործելու համար, ներերակային (IV) ներարկման պոմպերը, խոսք առաջացնող սարքերը, թթվածնի սարքավորումները և պաշարները, ցողացիոները կամ քայլակները: Եթե ձեզ անհրաժեշտ են DME առարկաներ, դուք պետք է խոսեք ձեր բժշկի հետ կամ կարող եք զանգահարել Անդամների սպասարկում Ծառայության լիազորման խնդրանքի համար՝ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով օգնության համար:

## Մարզասրահի անդամակցություն



SilverSneakers®-ը ամբողջ երկրում տրամադրում է մուտք դեպի վայրեր, որտեղ կարող եք օգտագործել սարքավորումներ և մասնակցել խմբային մարզանքի դասերի: Այն նաև տրամադրում է առցանց և ըստ պահանջի դասընթացներ տանը մարզումների համար: Կարող եք նաև մատչել դասընթացների, սահմանել գալիք մարզումների հիշեցումներ և կապի մեջ մնալ SilverSneakers® Go բջջային հավելվածի միջոցով:

Ձեր հաշիվն ստեղծելու համար՝

- այցելեք [SilverSneakers.com](http://SilverSneakers.com) կայքը, կամ
- ներբեռնեք **SilverSneakers® Go** բջջային հավելվածը:

Որպես SilverSneakers®-ի անդամ, դուք կարող եք հազարավոր դուլարներ խնայել ձեր սիրելիների համար ուսման վարձի վրա՝ պարզապես մարզվելով մասնակից SilverSneakers® վայրում: Դա հեշտ է և անվճար ձեզ համար: Հավելյալ տեղեկության համար խնդրում ենք այցելել [SilverSneakers.TuitionRewards.com](http://SilverSneakers.TuitionRewards.com) կայքը:



SilverSneakers®-ի նպաստներից օգտվելու մասին հավելյալ տեղեկությունների համար զանգահարեք SilverSneakers® **1.866.584.7389** (TTY **711**) համարով, երկուշաբթիից ուրբաթ, առավոտյան 8-ից երեկոյան 8-ը, Արևելյան ստանդարտ ժամանակով, կամ այցելեք <https://tools.silversneakers.com/> կայքը, մասնակցող վայրերը տեսնելու համար:

## Լսողական ծառայություններ



### Medi-Cal-ի կողմից մատուցվող լսողական ծառայություններ

Մենք վճարում ենք ձեր մատակարարի կողմից արված լսողության և հավասարակշռության ստուգումների համար: Այս ստուգումները կտեղեկացնեն ձեզ, թե արդյո՞ք դուք բուժման կարիք ունեք: Դրանք ապահովագրված են, որպես ամբուլատոր խնամք, երբ դուք դրանք ստանում եք բժշկի, լսողության մասնագետի կամ այլ որակավորված մասնագետի կողմից:

Լսողական ծառայությունների հետ կապված օգնության համար կարող եք զանգահարել Անդամների սպասարկում՝ Ծառայության լիազորման խնդրանքի համար **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով:

## Պատվաստումներ



### Պաշտպանեք դուք ձեզ և ձեր ընտանիքին: Պատվաստվեք:

Ժամադրություն նշանակեք ձեր բժշկի հետ: Մենք կարող ենք օգնել: Զանգահարեք մեզ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով: Մենք վճարում ենք հետևյալ պատվաստումների համար՝ ձեզ համար առանց ծախսի:

- COVID-19-ի պատվաստումներ
- Գրիպի դեմ սրսկումներ, մեկ անգամ գրիպի յուրաքանչյուր եղանակում աշնան և ձմռան (գրիպի դեմ հավելյալ սրսկումներ ըստ անհրաժեշտության)
- Բ լյարդաբորբի պատվաստում, եթե Բ լյարդաբորբ ստանալու բարձր կամ միջին վտանգի եք ենթակա
- Թոքաբորբի պատվաստում
- Այլ պատվաստումներ, եթե ենթակա եք բարձր վտանգի և դրանք համապատասխանում են Medicare Բ Մասի ապահովագրման կանոններին:

## Տնային աջակից սպասարկություն (In-Home Support Services)



Մեր ծրագիրը վճարում է տարեկան մինչև **60 ժամ** Տնային աջակից սպասարկության համար: Այս նպաստը մատուցում են պատրաստված խնամողներ (Papa Pals), որոնք ներառում են առողջ սննդի ընտրության օգնություն, դեղեր վերցնելու և բժշկի ժամադրությունների համար փոխադրություն. կենցաղային գործեր, տեխնիկական ուղղորդում՝ մատչելու առողջապահական ծրագրի նպաստների կայքերին և մարզանք: Աջակցությունը կարող է լինել տանը կամ վիրտուալ:

Այս ծառայությունները մատուցելու համար մենք համագործակցում ենք Papa-ի հետ: Պարզապես զանգահարեք **1.800.348.7951** համարով՝ այս հրաշալի ծրագրին սկսելու համար:

## Հոգեկան առողջության ծառայություններ



**Գիտե՞ի՞ք արդյոք, որ ձեր հոգեկան առողջությունը նույնքան կարևոր է որքան ֆիզիկական առողջությունը:**

Երբևէ զգում եք տխուր, մտահոգ, կամ ճնշված: Այս զգացողությունները կարող են ստրեսի, կորստի կամ կյանքի առօրյա պահանջների բնական հակազդեցություններ լինել: Եթե այս զգացողությունները տևում են երկու շաբաթից ավելի, զանգահարեք Caelon Behavioral Health-ի մեր խորհրդատուներին **1.877.344.2858** (TTY՝ **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, խոսելու ինչ-որ մեկի հետ, ով կարող է օգնել:

## Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ



Զանգահարեք L.A. Care-ի Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ որևէ ժամանակ, ցերեկ թե գիշեր՝ գրանցված բուժքրոջ կողմից ստանալու բժշկական խորհուրդ ըստ ձեր ընթացիկ ախտանիշների:

**Պարզապես զանգահարեք 1.800.249.3619** (TTY՝ **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը, պատասխաններ ստանալու ձեր առողջական մտահոգությունների համար:

Բուժքույրը կարող է օգնել ձեզ որոշել՝

Արդյո՞ք պետք է այցելեք բժշկի.

Ինչ անել, եթե ձեր ախտանիշները վատթարանան.

Ինչ կարող եք անել տանը, որպեսզի ավելի լավ զգաք:

Մենք նաև օգտագործում ենք բանավոր թարգմանիչներ բոլոր մյուս լեզուների համար՝ ձեզ համար անվճար:

## Ազատ վաճառվող դեղամիջոցների (Over-the-Counter, OTC) նպաստ և ինչպես է այն գործում



Յուրաքանչյուր օրացուցային եռամսյակի սկզբում ձեր OTC քարտը բեռնվում է ձեր ծրագրի եռամսյակային OTC գումարով:

Մենք կտրամադրենք մինչև **\$180** ամեն եռամսյակը մեկ (3 ամիսը մեկ) վավերացված, առանց դեղատոմսի OTC առարկաներից օգտվելու համար: Ձեր հաշվեկշիռը չի փոխանցվում. փորձեք ամբողջ գումարը ծախսել ձեզ անհրաժեշտ առարկաների վրա յուրաքանչյուր եռամսյակի ավարտից առաջ: Դուք այս նպաստը կարող եք օգտագործել առանց դեղատոմսի OTC առողջության և բարեկեցության առարկաներ պատվիրելու համար, ինչպիսիք են հագի և մրսածության դեղերը, վիտամինները, ցավազրկողները, վիրակապերը և COVID-19-ի առանց դեղատոմսի ստուգումները:



Ձեր OTC թողվածքի Benefits Mastercard® կանխավճարային քարտը, ակտիվացման հրահանգներով և OTC գույքացուցակով մեկտեղ, փոստով կուղարկվի ձեզ:

Դուք կարող եք գնումներ կատարել այլազան եղանակներով՝

- **Խանութում՝** Դուք կարող եք գնել զանազան վավերացված առարկաներ հետևյալ վայրերում՝ Albertsons, CVS, Food-4-Less, Ralphs, Walgreens, Walmart և այլն: Գնացեք [lacare.nationsbenefits.com](http://lacare.nationsbenefits.com) կայքը՝ ձեզ մոտակա մասնակից խանութ գտնելու համար:
- **Առցանց՝** Գնացեք [lacare.nationsbenefits.com](http://lacare.nationsbenefits.com) կայքը՝ դիտելու այլազան վավերացված արտադրանքներ: Եթե սա ձեր առաջին առցանց պատվերն է, ապա ձեզ հարկավոր է հաշիվ ստեղծել՝ գրանցվելով Benefits Pro կայքամուտքում կամ Benefits Pro հավելվածում: Եթե արդեն ստեղծել եք հաշիվ, պարզապես մուտք գործեք, ընտրեք ձեր առարկաները և երբ պատրաստ եք՝ սեղմեք «Checkout» (Վճարման կետ):
- **Հեռախոսով՝** Վերանայեք OTC գույքացուցակը կամ այցելեք [lacare.nationsbenefits.com](http://lacare.nationsbenefits.com) գտնելու այն արտադրանքները, որոնք ցանկանում եք պատվիրել: Հեռախոսով պատվիրելու համար խնդրում ենք զանգահարել **1-833-571-7587** (TTY՝ **711**) համարով: Անդամների սպասարկման ներկայացուցիչները հասանելի են օրական 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը:

Ձեր բջջային հեռախոսում *Benefits Pro* հավելվածն ունենալը շատ օգտակար է: Հավելվածի միջոցով կարող եք դիտել ձեր հաշվեկշիռը և գործարքները: Ներբեռնեք անվճար հավելվածը App Store®-ից կամ Google Play™-ից:

Հավելյալ տեղեկությունների համար խնդրում ենք դիմել 2024 OTC գույքացուցակին: Եթե հարցեր ունեք, խնդրում ենք զանգահարել Անդամների սպասարկում **1.833.571.7587**, (TTY՝ **711**) համարով:

## Անձնական արտակարգ իրավիճակի արձագանքման համակարգ (PERS)



Եթե ենթակա եք ընկնելու վտանգի կամ տան մեջ արտակարգ իրավիճակների, կարող եք որակավորվել Անձնական արտակարգ իրավիճակի արձագանքման համակարգի՝ սարք, որը անդամներին թույլ է տալիս արտակարգ իրավիճակի դեպքում օգնություն հրավիրել սեղմելով մի կոճակ:

Եթե հարցեր ունեք, խնդրում ենք զանգահարել Անդամների սպասարկում **1.833.571.7587**, (TTY՝ **711**) համարով:

## Ոտնաբուժության ծառայություններ (սովորական)



Մեր ծրագիրն ապահովագրում է մինչև 12 սովորական ոտքի խնամքի այց ամեն տարի Medicare-ով չապահովագրված ոտնաբուժության համար:

Սովորական ոտքի խնամքը կարող է ներառել՝

- Կոշտուկների կտրում կամ հեռացում
- Եղունգների հոտում, կտրում կամ խուզում
- Հիգիենիկ կամ այլ կանխարգելիչ պահպանում, ինչպիսին է ձեր ոտքերը մաքրելը և թրջելը

Այս ծառայության համար ժամադրություն ապահովեք ձեր բժշկից:

## Դեղատոմսերի ապահովագրություն – Medicare Դ Մաս



**Մենք այստեղ ենք, որպեսզի օգնենք պատասխանել դեղորայքի հետ կապված ձեր հարցերին:**

Ձեր Medicare Դ Մասի դեղատոմսերը կարող եք լցնել L.A. Care Medicare Plus-ի ցանցի որևէ դեղատանը: Ձեր մոտակայքում դեղատներ գտնելու կամ ձեր դեղատոմսերի վերաբերյալ հարցեր տալու համար զանգահարեք **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Երբ դուք անդամագրվեցիք, ձեզ ուղարկվեց «Ինչպես մատչել» (How to Access) թռուցիկ, որը ներառում էր ապահովագրված դեղերի ցանկ (կոչվում է Դեղացանկ) պահանջելու վերաբերյալ հրահանգներ:

Դեղացանկը ցույց է տալիս, թե որ դեղամիջոցներն են ապահովագրված L.A. Care Medicare Plus-ի կողմից: Եթե դեղը չի նշվել ցանկում, հնարավոր է, որ ստիպվեք վճարել դեղի լրիվ գինը: Դեղատուն գնալուց առաջ զանգահարեք մեզ, որպեսզի պարզեք, որ արդյո՞ք ձեր դեղն ապահովագրված է:

Ապահովագրված դեղերի ամենից թարմ ցանկը կարող եք նաև ստանալ մեր կայքից՝ **medicare.lacare.org**:

### Medicare Դ Մասի դեղատոմսային նպաստների համավճար

Կարգ #1՝ Դ Մասի բոլոր ապահովագրված դեղերը - **\$0**

Համավճարներ կարող են կիրառվել, եթե իրավասու չեք Լրացուցիչ օգնության:

Գիտե՞ի՞ք արդյոք: Կարող եք ձեր դեղերը փոստով ստանալ: Ավելի իմանալու համար զանգահարեք **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով:



## Դեղատոմսերի Ապահովագրություն – Medi-Cal Rx՝



Ձեր Medi-Cal դեղատան նպաստները կառավարվում են Առողջապահական ծառայությունների բաժնի (Department of Healthcare Services, DHCS) կողմից դեղատնային նպաստների կապալառուի՝ Magellan Medicaid Administration, Inc.-ի (Magellan) միջոցով:

Դեղատուն գնալիս ձեզ հետ տարեք ձեր Medi-Cal-ի նպաստների ճանաչողական քարտը (Benefits Identification Card, BIC): Դեղատունը կօգտագործի ձեր քարտը՝ ձեր տվյալները փնտրելու և ձեր դեղերը տալու համար:

Դուք կարող եք ստանալ Medi-Cal-ով ապահովագրված դեղատնային նպաստներ՝

- 1. Առցանց** – օգտագործեք Medi-Cal Rx Դեղատների տեղորոշիչը (Pharmacy Locator [www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov](http://www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov) կայքում, կամ
- 2. Հեռախոսով** - զանգահարեք Medi-Cal Rx Հաճախորդի սպասարկում **1.800.977.2273** (TTY՝ **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

## Քրոնիկ հիվանդների համար հատուկ լրացուցիչ նպաստներ (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI)



### *Առողջ սնունդ/նպարեղեն, կենցաղսպասարկություն և գազ լցակայանում*

SSBCI-ի հետևյալ նպաստներն առաջարկվում են L.A. Care-ի վավերացրած վաճառող NationsBenefits®-ի կողմից:

**Առողջ սնունդ/նպարեղեն, կենցաղսպասարկություն և գազ լցակայանում:** Դուք կստանաք ամսական **\$65** կանխավճարային համակցված թողվածքի քարտ: Մնացած որևէ հաշվեկշիռ չի փոխանցվում հաջորդ ամիս: Դուք կարող եք օգտագործել այս նպաստը՝ մեր վավերացված վաճառողի միջոցով սննդամթերք գնելու, տնային կենցաղսպասարկման (էլեկտրականություն, գազ, ջեռուցման յուղ, սանիտարական, ջուր) և լցակայանում գազի համար վճարելու նպատակով:

Մասնավոր լրացուցիչ նպաստներ քրոնիկ հիվանդների համար (SSBCI) ծրագրին որակավորվելու համար, անհրաժեշտ է, որ դուք՝

- 1** Լրացնեք Սկզբնական առողջական վտանգի գնահատում (HRA), եթե նոր եք միացել L.A. Care-ին, կամ
- 2** Լրացնեք Տարեկան առողջական վտանգի գնահատում, եթե ընթացիկ անդամ եք L.A. Care-ին, և

3. Դուք նաև պետք է ունենաք քրոնիկ վիճակ ստորև նշված ցանկից: Այս առողջական խնդիրը պետք է լինի կյանքին վտանգ սպառնացող, հաշմանդամության և/կամ ձեզ հիվանդանոցային բուժման կամ վատառողջության վտանգի ենթարկի:

- Ինքնավարակամերժության (ավտոհիմուն) խանգարումներ
- Քաղցկեղ
- Սրտանոթային խանգարումներ
- Ալկոհոլից և այլ թմրանյութերից քրոնիկ կախվածություն
- Հոգեկան առողջության քրոնիկ և հաշմեցնող վիճակներ
- Սրտի քրոնիկ անբավարարություն
- Թոքի քրոնիկ խանգարումներ
- Թուլամտություն
- Շաքարախտ
- Վերջին փուլում գտնվող լյարդի հիվանդություն
- Վերջին փուլում գտնվող երիկամի հիվանդություն (End-Stage Renal Disease, ESRD)
- ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ
- Նյարդաբանական խանգարումներ
- Արյունաբանական լուրջ խանգարումներ
- Կաթված

Ձեր Առողջական վտանգի գնահատումը (HRA) լրացնելուց հետո, մենք կքննենք ձեր HRA-ի արդյունքներն ու բժշկական պատմությունը՝ որոշելու ձեր իրավասությունը: Եթե որակավորվեք, մեր NationsBenefits® վաճառողից տեղեկություններ կստանաք նպաստն ինչպես ձեռք բերելու մասին: Այս նպաստը քրոնիկ հիվանդների համար հատուկ լրացուցիչ ծրագրի մաս է կազմում: Ոչ բոլոր անդամներն են իրավասու:

## Հեռաառողջապահություն



Հեռաառողջապահությունը բժշկական օգնություն ստանալու հարմար միջոց է՝ առանց ձեր տնից հեռանալու կամ որտեղ էլ որ լինեք: Բժիշկները հասանելի են ախտորոշելու, բուժելու և անհրաժեշտության դեպքում դեղեր նշանակելու համար:

Ձեր հաշիվը ստեղծելու համար այցելեք [Teladoc.com](https://www.teladoc.com) կամ ներբեռնեք Teladoc բջջային հավելվածը:

Հավելյալ տեղեկության համար գանգահարեք **1.800.Teladoc (1.800.835.2362)** 24/7 կամ այցելեք [www.teladoc.com/lacare](https://www.teladoc.com/lacare) կայքը

Ձեր PCP-ն կարող է նաև առաջարկել հեռաառողջապահական ծառայություններ. հարցրեք հեռաառողջապահական ծառայությունների մասին ձեր հաջորդ ժամադրության պահին:



## Փոխադրություն



Ձեր բժշկի մոտ ժամադրություններին հասնելը հեշտ է:

Որպես L.A. Care Medicare Plus-ի անդամ, դուք ունեք անվճար անսահմանափակ փոխադրություն՝ ձեր Medi-Cal նպաստների միջոցով ձեզ հասցնելու ձեր բժշկի գրասենյակ և այլ բժշկական ժամադրությունների: Ձեր փոխադրական նպաստների մասին հավելյալ տեղեկության կամ ուղևորություն հերթադրելու համար զանգահարեք **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով:

Ինչ ձեզ անհրաժեշտ կլինի՝

- Անդամի ինքնության համարը (այս համարը կարող է գտնվել ձեր Անդամի ինքնության քարտի վրա)
- Տննդյան ամսաթիվը
- Բժշկին անհրաժեշտորեն տեսնելու օրը, ժամը և պատճառը
- Ձեզ վերցնելու և թողնելու հասցեները

## Տեսողական ծառայություններ



Որպես անդամ L.A. Care Medicare Plus-ի, դուք ապահովագրված եք այլազան տեսողական ծառայությունների համար, ներառյալ՝

- Աչքի մեկ սովորական քննություն ամեն տարի
- Մինչև **\$500** ակնոցների կամ հպովի ոսպնյակների համար ամեն 2 տարին մեկ

Ավելի իմանալու համար տեսողական խնամքի մասին, որն ապահովագրված է L.A. Care Medicare Plus-ի կողմից, խնդրում ենք զանգահարել **1.855.492.9028** (TTY **1.800.428.4833**) առավոտյան 8-ից երեկոյան 7-ը, շաբաթը 7 օր, կամ այցելեք նրանց մատակարարների հասցեագիրքը մեր կայքում՝ **www.vsp.com/eye-doctor**

## Կայք



L.A. Care Medicare Plus-ի անդամները պետք է այցելեն ծրագրի կայքը՝ **medicare.lacare.org** ծրագրի նպաստների, ծառայությունների և այլ օգտակար տեղեկությունների նորագույն տվյալների համար, որպեսզի դրանք օգնեն, որ առողջ մնաք:



## Աշխարհատարած արտակարգ իրավիճակի/հրատապ ապահովագրություն



Եթե ունեք արտակարգ իրավիճակ, երբ չեք գտնվում Լոս Անջելես վարչաշրջանում, կարող եք գնալ մոտակա շտապ օգնության հաստատություն (բժշկի գրասենյակ, կլինիկա կամ հիվանդանոց):

L.A. Care Medicare Plus-ը մատուցում է աշխարհատարած արտակարգ իրավիճակի ապահովագրություն աշխարհի որևէ վայրում: Արտակարգ իրավիճակի և հրատապորեն անհրաժեշտ ծառայությունները ապահովագրվում են ամբողջ աշխարհում՝ առանց նախօրոք լիազորման: Մենք տարեկան կծածկենք մինչև **\$10,000** ծախս: Հավելյալ տեղեկության համար շփվեք Անդամների սպասարկման հետ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) համարով:

## Քաջառողջության և առողջապահության ծրագրման (Wellness and Health Care Planning, WHP) ծառայություններ



Դուք կրթություն կստանաք Խնամքի կանխածրագրման (Advanced Care Planning, ACP) վերաբերյալ՝ ավարտելով ձեր Առողջական վտանգի գնահատումը կամ մասնակցելով մեր Խնամքի կառավարման ծրագրին. որին հաջորդում է ձեր ACP-ն ավարտելու ունակությունը ձեր Տարեկան քաջառողջության այցի (Annual Wellness Visit) կամ Տնային գնահատման (In-home Assessment) ընթացքում, որը կարող է լինել անձամբ, հեռախոսային կամ համացանցային: Խնամքի կանխածրագրումը նշանակում է զրույցներ վարել, որոշումներ կայացնել և լրացնել ձևաթղթեր, ինչպիսին է Խնամքի նախօրոք հրահանգը (Advanced Care Directive), որը ուրվագծում է այն խնամքը, որը կցանկանայիք ստանալ, եթե ի վիճակի չլինեք դուք ձեզ համար բժշկական որոշումներ կայացնել: Սա կապահովի, որ բժշկական մասնագետները իմանան ձեր ցանկությունները ձեր բուժման նախասիրությունների վերաբերյալ: Ձեր բժիշկը կամ այլ որակավորված առողջական խնամքի մասնագետը կօգնի ձեզ լրացնել անհրաժեշտ ձևերը: Խոսեք ձեր Խնամքի կառավարչի հետ, եթե գործընթացի վերաբերյալ հարցեր ունեք: Առողջական խնամքի նախօրոք հրահանգի (Advance Health Care Directive) պատճենն ստանալու համար կարող եք այցելել [medicare.lacare.org](http://medicare.lacare.org) կայքը: Սա կամավոր է, և դուք ազատ եք հրաժարվել ծառայություններից:

Medicare-ը հավանություն է տվել L.A. Care Medicare Plus-ին, որ ավելի ցածր համավճարներ/համաապահովագրություն մատուցի՝ Արժեքի վրա հիմնված ապահովագրական նախագծի (Value-Based Insurance Design, VBID) ծիրում: Այս ծրագիրը Medicare-ին թույլ է տալիս նոր մոտեցումներ փորձել Medicare Advantage ծրագրերի բարելավման համար:



# Ինչպես մատչել L.A. Care Medicare Plus-ին (HMO D-SNP) Անդամներին վերաբերող նյութեր

Մենք ձեզ համար հեշտացնում ենք մատչելը **2024 թ.** L.A. Care Medicare Plus ծրագրի մասին բոլոր կարևոր տեղեկություններին՝ Մատակարարների, Դեղատների, Դեղացանկի (Ապահովագրված դեղերի ցանկ) և Անդամների տեղեկագրքի ամբողջական ցանկով՝ **medicare.larcare.org** կայքում:

Զեր ողջ կարևոր առողջական ապահովագրությունը գտնվում է **medicare.larcare.org** կայքում:



**Մատակարարների/Դեղատների հասցեագիրք** – մեր ցանցի բժիշկների, հաստատությունների և դեղատների ցանկը

- Ներբեռնեք մեր Մատակարարների/Դեղատների հասցեագիրքն ամբողջությամբ Անդամների բաժնում
- Օգտագործեք առցանց որոնելի հասցեագիրք **medicare.larcare.org** կայքում:



**Ապահովագրված դեղերի ցանկ (Դեղացանկ)** – Ցանկը մեր ապահովագրած դեղերի

- Անդամների բաժնում ներբեռնեք Ապահովագրված դեղերի թարմացված ցանկը (Դեղացանկ)



**Անդամի տեղեկագիրք** – Բացատրում է ծրագրի իրավասությունը, առողջապահական ծառայությունները, դեղատոմսային դեղերի ապահովագրումը, իրավունքները և պաշտպանությունները:

- Անդամների բաժնում ներբեռնեք Անդամի տեղեկագիրքը

Եթե ցանկանում եք, որ ձեր Մատակարարների/Դեղատների հասցեագրքի, Ապահովագրված Դեղերի ցանկի (Դեղացանկ) և/կամ Անդամների տեղեկագրքի պատճենը ուղարկվի ձեզ փոստով, զանգահարեք Անդամների սպասարկում **1.833.522.DSNP (3767) (TTY՝ 711) համարով), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը** կամ խնդրեք այդպիսին **medicare.larcare.org** կայքում:

Դուք կարող եք դիտել կամ խնդրել **2024 թ.** Մատակարարների/Դեղատների հասցեագրքի, Ապահովագրված Դեղերի ցանկը (Դեղացանկ) և Անդամի տեղեկագիրքը սկսած **հոկտեմբերի 15, 2023 թվից**:

Այս փաստաթուղթը կարող եք անվճար ստանալ ուրիշ ձևաչափերով, ինչպես՝ մեծատառ, բրայլյան լեզվով և/կամ ձայնագրված: Զանգահարեք **1.833.522.3767 (TTY: 711)** հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը:





ԱՅՍ ԾԱՆՈՒՑԱԳԻՐԸ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒՄ Է, ԹԵ ԻՆՉՊԵՍ ՁԵՐ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՆՊԱՍՏՆԵՐԻ ՀԵՏ ԿԱՊՎԱԾ ՁԵՋ ՎԵՐԱԲԵՐՈՂ ԲԺՇԿԱԿԱՆ, ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵՍՈՂԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐՈՂ Է ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԵԼ ԵՎ ԲԱՑԱՀԱՅՏՎԵԼ, ԵՎ ԹԵ ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՅԴ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՁԵՌՔ ԲԵՐԵԼ: **ԽՆԴՐՈՒՄ ԵՆՔ ԱՅՆ ՈՒՇԱԴԻՐ ՔՆՆԵԼ:**

Լոս Անջելես վարչաշրջանի Տեղական նախաձեռնության առողջապահական իշխանությունը (Local Initiative Health Authority for Los Angeles County), մի հանրային էություն, որը գործում և գործարարությամբ է զբաղվում որպես L.A. Care Health Plan (L.A. Care), ձեր առողջական խնամքի նպաստներն ու ապահովագրությունը մատուցում է նահանգային, Դաշնային և առևտրական ծրագրերի միջոցով: Ձեր պաշտպանված առողջական տեղեկության (Protected Health Information, PHI) անվտանգ պահպանումը կարևոր է մեզ համար: L.A. Care-ը պարտավոր է ձեզ տալ այս ծանուցագիրը ձեր իրավունքների և մի շարք պարտավորությունների մասին՝ անվտանգ պահելու համար ձեր PHI-ը, ներառյալ՝ Կալիֆորնիա նահանգի գործելակերպի ծանուցագիրը և Առողջական ապահովագրության դյուրակրության և հաշվետվության օրենքի (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) գործելակերպի ծանուցագիրը: Այս ծանուցագիրը բացատրում է, թե ինչպես կարող ենք օգտագործել և կիսել ձեր PHI-ը: Այն նաև բացատրում է, թե ինչ են ձեր իրավունքները: Հնարավոր է, որ նահանգային օրենքի ներքո ունենաք հավելյալ կամ ավելի խիստ գաղտնիության իրավունքներ:

**I. Ձեր PHI-ը անձնական և գաղտնի է:**

L.A. Care-ը ստանում է PHI, որը նույնականացնում է ձեզ, ինչպես՝ ձեր անունը, կապի տեղեկությունը, անձնական իրողությունները և ֆինանսական տեղեկությունները մի քանի աղբյուրներից, ինչպես՝ նահանգային, Դաշնային և տեղական գործակալություններից, այն բանից հետո, երբ իրավասու եք դառնում, նշանակվում եք, և/կամ անդամագրվում եք L.A. Care ծրագրին: Մենք նույնպես ստանում ենք ձեզ վերաբերող PHI, որը դուք եք տրամադրում մեզ: Նույնպես, մենք PHI ենք ստանում առողջական խնամքի մատակարարներից, ինչպես՝ բժիշկներից, կլինիկաներից, հիվանդանոցներից, լաբորատորիաներից, և ապահովագրության ընկերություններից ու վճարողներից: Մենք այս տեղեկություններն օգտագործում ենք համակարգելու, վավերացնելու, վճարելու և բարելավելու ձեր առողջական խնամքը, ինչպես նաև հաղորդակցելու ձեզ հետ: Մենք ձեր գենետիկական տեղեկությունները չենք կարող օգտագործել որոշելու ձեզ առողջական խնամքի ապահովագրություն տալը կամ այդ ապահովագրության գինը: Երբեմն, մենք կարող ենք ստանալ ձեզ վերաբերող ցեղային, ազգային և լեզվական տեղեկություններ: Մենք այս տեղեկությունները կարող ենք օգտագործել ձեզ օգնելու, ձեզ հետ հաղորդակցելու և ձեր կարիքները պարզելու համար, ինչպես՝ ձեր նախընտրած լեզվով ձեզ կրթական նյութեր մատուցելը և ձեզ անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ առաջարկելը: Մենք այս տեղեկություններն օգտագործում և կիսում ենք այնպես, ինչպես ներկայացվում է

# Գաղտնիության գործելակերպի ծանուցագիր

այս ծանուցագրում: Մենք այս տեղեկությունները չենք օգտագործում որոշելու ձեզ առողջական խնամքի ապահովագրություն տալը կամ այդ ապահովագրության գինը:

## II. Ինչպես ենք պաշտպանում ձեր PHI-ը

L.A. Care-ը հանձն է առել պաշտպանել ձեր PHI-ը: Մենք մեր ընթացիկ և նախկին անդամների PHI-ը պահում ենք գաղտնի և ապահով, ինչպես պահանջվում է օրենքով և հավատարմագրման չափանիշներով: Մենք ֆիզիկական և էլեկտրոնային պաշտպանություններ ենք օգտագործում և մեր անձնակազմը կանոնավորապես մարզվում է PHI-ի օգտագործման և կիսման կապակցությամբ: PHI-ը անվտանգ պահելու մի քանի եղանակներից են գրասենյակների ապահովումը և գրասեղաններն ու թղթածրարների պահարանները կողպելը, համակարգիչներն ու էլեկտրոնային սարքերը գաղտնաբառերով պաշտպանելը, և մատչելի դարձնելը միայն այն տեղեկությունների, որոնք անձնակազմին անհրաժեշտ են իր աշխատանքը կատարելու համար: Որտեղ օրենքն է պահանջում, երբ մեր առևտրական գործընկերները գործում են մեզ հետ, նրանք ևս պարտավոր են պաշտպանել գաղտնիությունը որևէ PHI-ի, որը կիսում ենք նրանց հետ, և նրանց չի թույլատրվում PHI-ը տալ ուրիշների, բացառությամբ օրենքներով և այս ծանուցագրով թույլատրվածների: Ինչպես օրենքն է պահանջում, մենք ձեզ կիմացնենք ձեր չափահաված PHI-ի խախտման դեպքերը: Մենք կհետևենք այս ծանուցագրին և չենք օգտագործի և կիսի ձեր տեղեկությունները, բացի այս ծանուցագրում նկարագրված եղանակից, կամ նահանգային և Դաշնային օրենքների ենթարկվելով, կամ ըստ ձեր արտոնության:

## III. Գաղտնիության գործելակերպի այս ծանուցագրի փոփոխությունները

L.A. Care-ը պետք է հետևի մեր ընթացիկ ծանուցագրին: Մենք իրավունք ունենք այս գաղտնիության գործելակերպի ծանուցագիրը փոխելու որևէ ժամանակ: Կատարված որևէ փոփոխություն կտարածվի ձեր բոլոր PHI-երի վրա, ներառած՝ փոփոխությունից առաջ մեր ունեցած տեղեկությունը: Մենք տեղեկատու թերթիկի, նամակի կամ մեր կայքի միջոցով ձեզ կիմացնենք երբ փոխենք այս ծանուցագիրը: Կարող եք նաև մեզանից խնդրել պատճենը նոր ծանուցագրի. խնդրում ենք ստորև տեսնել մեզ դիմելու եղանակը:

## IV. Ինչպես կարող ենք օգտագործել և բացահայտել ձեզ վերաբերող PHI-ը

L.A. Care-ը հավաքում, օգտագործում և կիսում է PHI-ը, ինչպես թույլատրվում է օրենքով, բուժման, վճարման և առողջական խնամքի գործողությունների համար, որոնք առնչվում են ձեր անդամագրված ծրագրին: Մեր օգտագործած և կիսած PHI-ը ընդգրկում է, առանց դրանցով սահմանափակվելու՝

- Անուն.



- Հասցե.
- Ստացված խնամք և բուժում.
- Առողջության պատմություն.
- Խնամքի համար ծախսեր/վճարումը:

### Ինչպիսի եղանակներով ենք մենք սովորաբար օգտագործում և կիսում PHI-ը՝

Մենք PHI-ը ընդհանրապես օգտագործում և կիսում ենք հետևյալ եղանակներով՝

- **Բուժում՝ Մենք բուժում չենք մատուցում,** բայց կարող ենք PHI-ը օգտագործել և կիսել առողջական խնամքի և այլ ծառայության մատակարարների հետ, ինչպես՝ բժիշկներ, հիվանդանոցներ, տևական օգտագործման բժշկական սարքեր հայթայթողներ և ուրիշներ՝ ձեզ խնամք և բուժում և այլ ծառայություններ, ինչպես նաև ձեզ օգտակար տեղեկություններ առաջարկելու համար:
- **Վճարում՝** Մենք կարող ենք PHI-ը օգտագործել և կիսել առողջական խնամքի մատակարարների, ծառայություններ մատուցողների և այլ ապահովագրողների և վճարողների հետ, ընթացքի մեջ դնելու վճարման խնդրանքներն ու վճարելու ձեզ մատուցված առողջական ծառայությունների համար:
- **Առողջական խնամքի գործողություններ՝** Մենք կարող ենք PHI-ը օգտագործել և կիսել մեր կազմակերպությունը վարելու և ըստ անհրաժեշտության ձեզ հետ կապ հաստատելու համար, օրինակ՝ հաշվեքննությունների, որակի բարելավման, խնամքի կառավարման, խնամքի համակարգման և առօրյա գործառույթների համար: Մենք նաև կարող ենք PHI-ը օգտագործել և կիսել Նահանգային, Դաշնային և Վարչաշրջանային ծրագրերի հետ՝ մասնակցության և ծրագրի վարման համար:

### PHI-ի օգտագործման եղանակների օրինակներ՝

- Տեղեկություն տալու մի բժշկի կամ հիվանդանոցի, հաստատելու ձեր նպաստները, համավճարը կամ հանելիները:
- Նախօրոք վավերացնելու խնամքը:
- Ընթացքի մեջ դնելու և վճարելու պահանջները ձեր ստացած առողջական խնամքի ծառայությունների և բուժման համար:
- Ձեր բժշկին կամ հիվանդանոցին տալու PHI-ը, որպեսզի կարողանան բուժել ձեզ:
- Վերանայելու ձեր ստացած խնամքի և ծառայությունների որակը:
- Օգնելու ձեզ և ձեզ մատուցելու կրթական և առողջության բարելավման տեղեկություններ և ծառայություններ, ինչպես՝ շաքարախտի նման վիճակների համար:

- ձեզ տեղեկացնելու հավելյալ ծառայությունների և ծրագրերի մասին, որոնք կարող են ձեզ հետաքրքրել և/կամ օգնել, ինչպես՝ ամրակազմության դասընթացները L.A. Care-ի Համայնքային աղբյուրների կենտրոնում:
- Հիշեցնելու ձեզ, որ ենթարկվեք կանոնավոր առողջական գնահատումների, գնումների կամ ստուգումների:
- Մշակելու որակի բարելավման ծրագրեր և նախաձեռնություններ, ներառյալ՝ ստեղծումը, օգտագործումը կամ կիսումը ապանույնականացված տվյալների, ինչպես թույլատրվում է HIPAA-ի կողմից:
- Օգտագործելու և կիսելու տեղեկություններ, ուղղակի կամ անուղղակի կերպով, առողջապահական տեղեկատու կենտրոնների հետ՝ բուժման, վճարման և առողջական խնամքի գործողությունների համար:
- Հետաքննելու և դատելու գործեր, ինչպես՝ խարդախությունը, վատնումն ու չարաշահումը:

## V. Ուրիշ ինչպիսի եղանակներով կարող ենք օգտագործել և կիսել PHI-ը՝

Մեզ թույլատրվում է կամ մեզանից պահանջվում՝ ձեր PHI-ը կիսել այլ եղանակներով, սովորաբար մասնակցելու հանրային բարիքին, ինչպես՝ հանրային առողջապահության և հետազոտության: Մենք կարող ենք PHI-ը օգտագործել և կիսել հետևյալ հավելյալ նպատակներով՝

- Ենթարկվելու նահանգային, Դաշնային և տեղական օրենքների:
- Ենթարկվելու իրավապահ գործակալության մի պահանջի, ինչպես՝ ոստիկանությունը, ռազմական կամ ազգային անվտանգության գործակալությունը, կամ Դաշնային, նահանգային կամ տեղական ինքնակառավարման գործակալության կամ մարմնի, ինչպես՝ աշխատավորների փոխհատուցման խորհուրդը կամ առողջապահության վերահսկման գործակալությունը, օրենքով լիազորված և դատական կամ վարչական հրահանգով գործունեությունների համար:
- Ընդառաջելու Առողջապահության և մարդու սպասարկման նախարարության (Department of Health and Human Services), եթե նա ցանկանում է ստուգել, որ ենթարկվում ենք դաշնային գաղտնիության օրենքներին:
- Օգնելու արտադրանքների հետսկոչման:
- Տեղեկագրելու դեղամիջոցների անբարենպաստ հակազդեցությունները:
- Տեղեկագրելու կասկածելի չարաշահումը, անտեսումը կամ տնային բռնարարքը, ինչպես պահանջվում կամ թույլատրվում է օրենքի ներքո:
- Առողջապահության և հետազոտության համար:
- Ընդառաջելու օրգանի և հյուսվածքի նվիրման խնդրանքների, և գործակցելու բժշկական քննչի կամ հուղարկավորության տնօրենի հետ:



- Գանգատների, հետաքննությունների, դատավարությունների և օրինական գործողությունների կապակցությամբ:
- Կանխարգելելու կամ մեղմացնելու որևէ անձի առողջության կամ անվտանգության ուղղված լուրջ սպառնալիքը:

## VI. Ձեզ հետ հաղորդակցելը

Մենք կարող ենք PHI-ը օգտագործել հաղորդակցելու ձեզ կամ ձեր նշանակած անձի հետ՝ նպաստների, ծառայությունների, ձեր առողջական խնամքի մատակարարին ընտրելու և հաշիվների ու վճարումների մասին: L.A. Care-ը ձեզ հետ հաղորդակցելիս կենթարկվի կիրառելի օրենքներին, ներառյալ՝ Հեռախոսի սպառողի պաշտպանության ՕՐԵՆՔԸ (Telephone Consumer Protection ACT, TCPA): Մենք ձեզ հետ կարող ենք հաղորդակցել նամակների, տեղեկատու թերթիկների, գրքույկների միջոցով, և ըստ հետևյալի՝

- **Հեռախոսազանգեր:** Եթե ձեր հեռախոսի համարը տվել եք մեզ (ներառյալ՝ եթե խնամատարը կամ նշանակված անձը տվել է իր հեռախոսի համարը), ներառյալ՝ ձեր բջջային հեռախոսի համարը, ապա մենք, ինչպես նաև մեր գործակիցներն ու ենթակապալառուները մեր անունից, կարող ենք զանգահարել ձեզ, այդ թվում և օգտագործելով հեռախոսով զանգահարելու ինքնաշխատ համակարգ/կամ արհեստական ձայն, կիրառելի օրենքների համաձայն: Ձեր դյուրակիր բջջային հեռախոսի ընկերությունը թերևս զանձում կատարի ձեր ստացած զանգերի համար. խնդրում ենք այս տեղեկության համար դիմել ձեր բջջային հեռախոսի ընկերության: Եթե չեք ցանկանում, որ ձեզ հետ կապ հաստատվի այս եղանակով, խնդրում ենք զանգահարողին իմացնել, կամ դիմել մեզ՝ մեր Մի զանգահարեք (Do Not Call) ցուցակում ընդգրկվելու համար:
- **Տեքստային հաղորդակցություն:** Եթե ձեր հեռախոսի համարը տվել եք մեզ (ներառյալ՝ եթե խնամատարը կամ նշանակված անձը տվել է իր հեռախոսի համարը), ապա որոշակի նպատակներով, ինչպես՝ հիշեցումները, բուժման ընտրանքները, ծառայությունները և ապահովագնի վճարման հիշեցումները կամ հաստատումները, մենք, ինչպես նաև մեր գործակիցներն ու ենթակապալառուները մեր անունից, կարող ենք տեքստ ուղարկել ձեզ, կիրառելի օրենքների համաձայն: Ձեր դյուրակիր բջջային հեռախոսի ընկերությունը թերևս զանձում կատարի ձեր ստացած տեքստերի համար: խնդրում ենք այս տեղեկության համար դիմել ձեր բջջային հեռախոսի ընկերության: Եթե որևէ ժամանակ չեք ցանկանում տեքստային հաղորդագրություններ ստանալ, ապա խնդրում ենք հետևել հաղորդագրության ապաբաժանորդագրման տեղեկության, կամ խնդրում ենք պատասխանել «ԴԱԴԱՐԵՑՆԵԼ» (STOP), որպեսզի այնուհետև չստանաք այդպիսի հաղորդագրություններ:



- **Էլ. փոստ:** Եթե ձեր էլ. փոստի հասցեն տվել եք մեզ (ներառյալ՝ եթե խնամատարը կամ նշանակված անձը տվել է իր էլ. փոստի հասցեն), ապա մի շարք սահմանափակ նպատակներով, (օրինակ՝ ձեզ անդամագրման, անդամի, մատակարարի և կրթական նյութեր ուղարկելը, կամ հիշեցումները կամ վճարման հաստատումները, եթե համաձայնվեք էլեկտրոնային միջոցով ստանալ դրանք), ապա մենք կարող ենք էլ. փոստ ուղարկել ձեզ: Ընարավոր է, որ ձեր համացանցի կամ էլ. փոստի կամ բջջային հեռախոսի ընկերությունը գանձում կատարի ձեզնից՝ էլ. փոստ ընդունելու համար. խնդրում ենք այս տեղեկության համար դիմել ձեր համացանցի կամ էլ. փոստի կամ բջջային հեռախոսի ընկերության: Դուք հաստատում և համաձայնվում եք, որ եթե օգտագործեք չծածկագրված էլ. փոստի հասցե և/կամ համակարգիչ, կամ եթե ձեր էլ. փոստին մատչեք դյուրակիր սարքով, կամ կիսեք մի էլ. փոստ, կամ համակարգիչ, կամ բջջային հեռախոս, ապա առկա է վտանգ, որ ձեր PHI-ը ընթերցի մի երրորդ կողմ և դուք ընդունում եք այդպիսի վտանգը և հրաժարվում եք օրենքի ներքո ձեր ունեցած որևէ պաշտպանությունից: Եթե որևէ ժամանակ չեք ցանկանում էլ. փոստով հաղորդագրություններ ստանալ, ապա խնդրում ենք հետևել հաղորդագրության ներքևը գտնվող «Unsubscribe» (Ապաբաժանորդագրեք) հրահանգներին, որպեսզի այնուհետև չստանաք էլ. փոստով հաղորդակցություններ:

## VII. Գրավոր արտոնություն

Եթե ցանկանանք ձեր PHI-ը օգտագործել կամ կիսել որևէ նպատակով, որը չի նշվել այս ծանուցագրում, այդ դեպքում մենք կստանանք ձեր գրավոր արտոնությունը: Օրինակ, շուկայահանման կամ վաճառքի կարիքների նպատակով PHI-ի օգտագործումը կամ կիսումը պահանջում է ձեր գրավոր արտոնությունը: Եթե օգտագործենք կամ կիսենք հոգեբուժական գրառումներ, նույնպես թերևս մեզ հարկավոր լինի ձեր արտոնությունը: Ձեր արտոնությունը մեզ տալու դեպքում այն գրավոր կարող եք ջնջել որևէ ժամանակ, և մենք այդ նպատակով ձեր խնդրանքն ընթացքի մեջ դնելու թվականից հետո չենք օգտագործի կամ կիսի ձեր PHI-ը: Սակայն եթե արդեն օգտագործել կամ կիսել ենք ձեր PHI-ը ձեր արտոնությամբ, ապա մենք չենք կարողանա չեղարկել որևէ գործողություն, որը կատարվել է ձեր արտոնությունը ջնջելուց առաջ:



## VIII. Ձեր իրավունքները

Դուք ձեր PHI-ի և նրա օգտագործման կամ կիսման վերաբերյալ ունեք որոշակի իրավունքներ: Դուք իրավունք ունեք՝

- **Ստանալու պատճենը առողջական և հայցերի արձանագրությունների:**

Կարող եք խնդրել, որ տեսնեք կամ ստանաք պատճենը ձեր PHI-ի: Մենք ձեր առողջության և հայցերի արձանագրությունների պատճենը կամ ամփոփումը կտանք ձեզ: Ընարավոր է, որ մենք չբացահայտենք մի շարք տեղեկություններ և արձանագրություններ, ինչպես օրենքն է թույլատրում, կամ չկարողանանք տալ որոշակի տեղեկություն մի շարք ձևերով, ձևաչափերով կամ մեդիայով: Թերևս տրամաբանական վճար գանձենք ձեր PHI-ի կրկնօրինակման և փոստով առաքման համար:

*L.A. Care-ը ձեր բժշկական արձանագրությունների ամբողջական պատճենը չի պահում, խնդրում ենք դիմել ձեր առողջական խնամքի մատակարարին, եթե ցանկանում եք աչքի անցկացնել կամ ստանալ պատճենը ձեր բժշկական արձանագրությունների, կամ փոխել նրանցում գտնվող մի սխալ:*

- **Մեզնից խնդրելու, որ ուղղենք առողջական և հայցերի արձանագրությունները:**

Եթե համոզված եք, որ ձեր PHI-ում կա մի սխալ, կարող եք մեզանից խնդրել, որ ուղղենք այն: Ընարավոր է, որ լինեն մի շարք տեղեկություններ, որոնք չկարողանանք փոխել (օրինակ՝ բժշկի ախտորոշումը), և մենք դա գրավոր կիմացնենք ձեզ: Եթե մեկ ուրիշն է տեղեկությունը տվել մեզ (օրինակ՝ ձեր բժիշկը), ապա մենք ձեզ կիմացնենք, որպեսզի նրանից խնդրեք դրա ուղղումը:

- **Խնդրելու, որ գաղտնորեն հաղորդակցենք ձեզ հետ:**

Կարող եք մեզանից խնդրել, որ ձեզ հետ շփվենք մի որոշակի եղանակով (օրինակ՝ տան կամ գրասենյակի հեռախոսով) կամ նամակներն առաքենք տարբեր հասցեով: Ոչ բոլոր խնդրանքներին հնարավոր կլինի համաձայնել, սակայն կընդառաջենք տրամաբանական խնդրանքի:

- **Խնդրելու, որ սահմանափակենք այն, ինչ օգտագործում կամ կիսում ենք:**

Կարող եք մեզանից խնդրել, որ չօգտագործենք կամ չկիսենք որոշակի առողջական տեղեկություններ բուժման, վճարման կամ մեր գործողությունների համար: Ըստ օրենքի, մենք պարտավոր չենք համաձայնվել ձեր խնդրանքին, և կարող ենք «ոչ» ասել, եթե այն կազդի ձեր խնամքին, պահանջների վճարման, գլխավոր գործողությունների, կամ չի համապատասխանում կանոնների, կանոնակարգերի կամ կառավարական գործակալության, կամ իրավապահական խնդրանքների, կամ դատարանի կամ վարչական հրահանգի:

• **Ստանալու ցուցակը նրանց, ում հետ կիսել ենք ձեր PHI-ը** Կարող եք մեզանից խնդրել ցուցակը (հաշվարկը), թե երբ ենք կիսել ձեր առողջական տեղեկությունները, ում հետ ենք կիսել, և դրդապատճառների ամփոփ նկարագրությունը: Մենք ձեզ կտանք ցուցակը ձեր խնդրած ժամանակահատվածի համար: Ըստ օրենքի, մենք ցուցակը կտանք ձեր գրավոր խնդրանքի ամսաթվին նախորդող առավելագույնը վեց (6) տարիների: Մենք կընդգրկենք բոլոր բացահայտումները բուժման, վճարման և առողջական խնամքի գործողությունների համար, և որոշակի այլ բացահայտումների, ինչպես՝ երբ տեղեկությունները կիսել ենք ձեզ հետ, կամ ձեր արտոնությամբ: Մենք կտանք տարեկան մեկ անվճար համարատվություն, բայց կարող ենք տրամաբանական վճար գանձել որևէ հավելյալ խնդրանքի համար:

• **Ստանալու պատճենը այս գաղտնիության ծանուցագրի:** Կարող եք այս ծանուցագրի թղթյա պատճենն ստանալ զանգահարելով մեզ:

• **Ընտրելու մի անձի, որ գործի ձեր անունից:** Եթե ինչ-որ անձի բժշկական լիազորագիր եք տվել կամ ինչ-որ անձ ձեր օրինավոր խնամակալն է, այդ անձը կարող է ձեր իրավունքները գործադրել և ընտրանքներ կատարել ձեր PHI-ի վերաբերյալ: Կարող ենք խնդրել, որ դուք կամ ձեր նշանակած անձը մի շարք տեղեկություններ կամ փաստաթղթեր տաք մեզ (օրինակ՝ խնամակալությունը շնորհող դատարանի հրահանգի պատճենը): Դուք կամ ձեր խնամակալը պարտավոր կլինեք լիազորագիր լրացնել: Խնդրում ենք դիմել մեզ ստորև նշված համարով՝ իմանալու համար դա անելու կերպը:

Խնդրում ենք զանգահարել մեզ ձեր ինքնության քարտի վրա գտնվող համարով, կամ գրել մեզ՝ պարզելու համար ինչպես խնդրել վերահիշյալը: Պարտավոր կլինեք ձեր խնդրանքը գրավոր ներկայացնել և որոշակի տեղեկություններ հայտնել մեզ: Կարող ենք ձևաթուղթ(եր)ը ուղարկել ձեզ:



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

## IX. Գանգատներ

Եթե գտնում եք, որ չենք պաշտպանել ձեր PHI-ը, իրավունք ունեք գանգատ ներկայացնելու մեր դեմ, ըստ հետևյալի դիմելով մեզ՝

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

Հեռախոս՝ **1.888.839.9909**  
TTY/TDD: **711**

### ***Կարող եք նաև դիմել այստեղ՝***

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

Հեռախոս՝ **1.800.638.1019**  
Ֆաքս՝ **1.415.437.8329**  
TTY/TDD: **1.800.537.7697**  
**[www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/](http://www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/)**

### ***Medi-Cal-ի Անդամները կարող են նաև դիմել այստեղ՝***

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](http://dhcs.ca.gov)**

## **X. Ձեր իրավունքներն օգտագործեք առանց վախի**

L.A. Care-ը ոչ մի քայլի չի դիմի ձեր դեմ՝ այս ծանուցագրի գաղտնիության իրավունքներից օգտվելու կամ գանգատ ներկայացնելու պատճառով:

## **XII. Գործուն ամսաթիվ**

Այս ծանուցագրի սկզբնական գործուն ամսաթիվն է՝ ապրիլի 14, 2003: Այս ծանուցագրի վերջին վերամշակումը կատարվել է հոկտեմբերի 1, 2019 թվին:

## **XII. Մեզ դիմելը, կամ Հարցեր, կամ եթե այս ծանուցագիրը ցանկանում եք ուրիշ լեզվով կամ ձևաչափով՝**

Եթե հարցեր ունեք այս ծանուցագրի վերաբերյալ, կամ ձեր իրավունքների կիրառման համար օգնություն եք ցանկանում, կամ այս ծանուցագիրն ուզում եք անվճար ստանալ տարբեր լեզվով (արաբերեն, հայերեն, չինարեն, պարսկերեն, իսպաներեն, կորեերեն, ռուսերեն, իսպաներեն, տագալերեն կամ վիետնամերեն), խոշոր տպատառերով, ձայնագրված, կամ այլընտրական ձևաչափով (խնդրվելուց հետո), խնդրում ենք զանգահարել կամ գրել մեզ ըստ հետևյալի՝

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

Հեռախոս՝ **1.888.839.9909**  
TTY/TDD: **711**

կամ

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



**ՈՉ ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՃԱՆՈՒՑԱԳԻՐ**

Խտրականությունը դեմ է օրենքին: L.A. Care Health Plan-ը հետևում է նահանգային և Դաշնային քաղաքացիական իրավունքների օրենքներին: L.A. Care Health Plan-ը ապօրինաբար խտրականություն չի գործադրում, անձանց չի բացառում կամ նրանց հետ տարբեր չի վարվում սեռի, ցեղի, գույնի, կրոնի, նախնիների, ազգային ծագման, ազգային խմբերի նույնականացման, տարիքի, հոգեկան հաշմանդամության, ֆիզիկական հաշմանդամության, բժշկական վիճակի, գենետիկական տեղեկությունների, ամուսնական կարգավիճակի, գենտերի, սեռական ինքնության կամ սեռական հակումների պատճառով:

L.A. Care Health Plan-ը մատուցում է՝

- Անվճար օգնություններ և ծառայություններ հաշմանդամներին, որպեսզի օգնի, որ ավելի լավ հաղորդակցեն, ինչպես՝
  - ✓ խուլուհամրերի լեզվի որակյալ բանավոր թարգմանիչներ
  - ✓ Գրավոր տեղեկություն այլ ձևաչափերով (խոշոր տառատեսակ, ձայնագրություն, էլեկտրոնային մատչելի ձևաչափեր, այլ ձևաչափեր)
- Անվճար լեզվական ծառայություններ անձանց, ում առաջնային լեզուն անգլերենը չէ, ինչպես՝
  - ✓ Որակյալ բանավոր թարգմանիչներ
  - ✓ Ուրիշ լեզուներով գրված տեղեկություն

Եթե կարիքն ունեք այս ծառայությունների, կապ հաստատեք L.A. Care Health Plan-ի հետ, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը, զանգահարելով **1-833-522-3767** համարով: Եթե չեք կարող լավ լսել կամ խոսել, խնդրում ենք զանգահարել **TTY 711** համարով: Խնդրվելուց հետո, այս փաստաթուղթը կարող է ձեզ տրամադրելի լինել: Բրայլի լեզվով, խոշոր տառերով, որպես ձայներիզ կամ էլեկտրոնային ձևով: Ստանալու համար պատճենը այս այլընտրանքային ձևաչափերից մեկով, խնդրում ենք զանգահարել կամ գրել այս տվյալով՝

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

# Ոչ խտրականության ծանուցագիր

## **ԻՆՉՊԵՍ ՔԱՂԱՔԱՑԻԱԿԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ԲՈՂՈՔ ՆԵՐԿԱՅԱՑՆԵԼ**

Եթե համոզված եք, որ L.A. Care Health Plan-ին չի հաջողվել այս ծառայությունները մատուցել, կամ ապօրինաբար խտրականություն է գործադրել մի ուրիշ ճանապարհով՝ սեռի, ցեղի, գույնի, կրոնի, նախնիների, ազգային ծագման, ազգային խմբերի նույնականացման, տարիքի, հոգեկան հաշմանդամության, ֆիզիկական հաշմանդամության, բժշկական վիճակի, գենետիկական տեղեկությունների, ամուսնական կարգավիճակի, գենտերի, սեռական ինքնության կամ սեռական հակումների հիմքի վրա, կարող եք բողոք ներկայացնել L.A. Care Health Plan-ի Համապատասխանության գլխավոր պատասխանատուին (Chief Compliance Officer): Քաղաքացիական իրավունքների բողոքը կարող եք ներկայացնել հեռախոսով, գրավոր, անձամբ, կամ էլեկտրոնային միջոցով՝

- **Հեռախոսով՝** Դիմեք L.A. Care Health Plan-ի Համապատասխանության գլխավոր տնօրենին (Chief Compliance Officer), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը, զանգահարելով **1-833-522-3767** համարով: Կամ, եթե չեք կարող լավ լսել կամ խոսել, խնդրում ենք զանգահարել **TTY 711** համարով:
- **Գրավոր՝** Լրացրեք գանգատի ձևաթուղթ կամ նամակ գրեք և ուղարկեք այս հասցեով՝

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

Էլ. փոստ՝ [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org)

- **Անձամբ՝** Այցելեք ձեր բժշկի գրասենյակը կամ L.A. Care Health Plan և հայտնեք, որ ուզում եք քաղաքացիական իրավունքների բողոք ներկայացնել:
- **Էլեկտրոնային միջոցով՝** Այցելեք L.A. Care Health Plan-ի կայքը՝ [www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form](http://www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form) կամ էլ. փոստ ուղարկեք հետևյալին՝ [civilrightscoordinator@lacare.org](mailto:civilrightscoordinator@lacare.org):



**ՔԱՂԱՔԱՑԻԱԿԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ԳՐԱՍԵՆՅԱԿ – ԱՄՆ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԱՐԴՈՒ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ**

Եթե համոզված եք, որ ձեզ դեմ խտրականություն է գործադրվել ցեղի, գույնի, ազգային ծագման, տարիքի, հաշմանդամության կամ սեռի հիմքի վրա, կարող եք նաև քաղաքացիական իրավունքների գանգատ ներկայացնել ԱՄՆ Առողջապահության և մարդու ծառայությունների նախարարության (U.S. Department of Health and Human Services) Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակ հեռախոսով, գրավոր, կամ էլեկտրոնային միջոցով՝

- Հեռախոսով՝ Զանգահարեք **1-800-368-1019**: Եթե չեք կարող լավ լսել կամ խոսել, խնդրում ենք զանգահարել **TTY/TDD 1-800-537-7697**:
- Գրավոր՝ Լրացրեք գանգատի ձևաթուղթ կամ նամակ ուղարկեք հետևյալ հասցեին՝

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

Գանգատի ձևերը գտնվում են հետևյալ կայքէջում՝  
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>:

- Էլեկտրոնային միջոցով՝ Այցելեք Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակի գանգատի կայքամուտքը՝  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>:

L.A. Care Medicare Plus-ը (HMO D-SNP) առողջապահական ծրագիր է, որը պայմանագիր է կնքել Ա Medicare-ի, Ա Medi-Cal-ի հետ՝ երկու ծրագրերի նպաստները անդամագրված անձանց մատուցելու: L.A. Care Medicare Plus-ին անդամագրվելը կախված է պայմանագրի թարմացումից:



# Լեզվական օգնություն

L.A. Care Medicare Plus-ը (HMO D-SNP) առողջապահական ծրագիր է, որը պայմանագիր է կնքել և Medicare-ի, և Medi-Cal-ի հետ՝ երկու ծրագրերի նպաստները անդամագրված անձանց մատուցելու: L.A. Care Medicare Plus-ին անդամակցելը կախված է պայմանագրի թարմացումից:

Սա ամբողջական ցանկ չէ: Նպաստների տեղեկությունը հակիրճ ամփոփում է, ո՛չ թե՛ նպաստների ամբողջական նկարագրություն: Հավելյալ տեղեկության համար կապ հաստատեք ծրագրի հետ կամ ընթերցեք *Անդամի տեղեկագիրը*:

Այս տեղեկությունը կարող եք խնդրել այլ ձևաչափերով, ինչպես օրինակ՝ խոշոր տպատառերով և ձայնագրված: Զանգահարեք **1.833.522.3767** (TTY՝ **711**) համարով: Հեռախոսազանգն անվճար է:

## 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, լեզվական օգնության ծառայություններ են հասնում 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

ចំណាប់អារម្មណ៍: បើសិនអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយភាសា គឺមានសំរាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មគិតថ្លៃ ក៏មានសំរាប់មនុស្សពិការដដែរ។ យើងមានសេវាអ្នកបកប្រែកត់គិតថ្លៃ ដើម្បីជួយសំណួរអ្នក ដែលអ្នកអាចមានអំពីគំរោងសុខភាព ឬឌីសថែរបស់យើង។ ដើម្បីទទួលសេវាកម្មគិតថ្លៃទាំងនេះ គ្រាន់តែហៅមកយើង លេខ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 24 ម៉ោង មួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ហៅក៏កត់គិតថ្លៃ។



## 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، کافیسست 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

ເຂົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານເວົ້າ ຄົນລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາແມ່ນມີພ້ອມສໍາລັບທ່ານ. ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າສໍາລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາມີບໍລິການນາຍແປພາສາບໍ່ເສຍຄ່າ ເພື່ອຕອບຄໍາຖາມທີ່ທ່ານອາດຈະມີກ່ຽວກັບຜູ້ແທນປະກັນສຸຂະພາບ 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। ਅਪਾਰਜ 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 เรามีบริการสามฟรีเพื่อตอบคำถามที่คุณอาจมีเกี่ยวกับแผนประกันสุขภาพหรือยาของเรา ถ้าต้องการบริการฟรีเหล่านี้ โปรดโทรศัพท์ถึงเราที่ **1.833.522.3767** (สำหรับผู้บร่องทางการได้ยินหรือผู้ที่มีปัญหาในการพูด กด **711**) ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งวันหยุด โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด 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.

# 2024 թ. Օրացույց

Խնդրում ենք օգտվել այս օրացույցից, գրառելու կարևոր հիշեցումներ  
և ժամադրություններ:



## Հունվար — Շնորհավոր ամանոր

**ԿԱՐԵՎՈՐ՝** Եթե նոր անդամ եք, խնդրում ենք լրացնել ձեր Առողջական վտանգի գնահատումը: Զանգահարեք L.A. Care Medicare Plus **1.833.522.3767** (TTY՝ **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը, լրացնելու ձեր Առողջական վտանգի գնահատումը:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



## Փետրվար

Փետրվարը **Փետրվարը ամերիկյան սրտի ամիս է**։ Սա հոյակապ ժամանակ է սովորելու և ձեր սրտանոթային առողջության վրա կենտրոնանալու համար։ Գիտեք ինչ է ձեր արյան ճնշումը։ Ձեր արյան ճնշումը կանոնավոր չափելն օգնում է ձեր առողջական խնամքի խմբին վաղաժամ ախտորոշել առողջական որևէ խնդիր։ Դուք և ձեր առողջական խնամքի խումբը կարող եք քայլեր ձեռնարկել ձեր արյան ճնշումը վերահսկելու համար, եթե այն չափազանց բարձր է։

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28





Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	<div data-bbox="625 1638 1542 1785" data-label="Text"> <p>            Million Hearts ծրագրի միջոցով ներբեռնեք առողջ բաղադրատոմսեր սրտի առողջ ապրելակերպի համար այս կայքից՝ <a href="http://millionhearts.hhs.gov">millionhearts.hhs.gov</a>:         </p> </div>	



## Մարտ

Մարտը **Երիկամների ազգային ամիսն է** – դուք գիտե՞իք, որ ԱՄՆ-ում 37 միլիոն մարդ ունի երիկամների քրոնիկ հիվանդություն (Chronic Kidney Disease, CKD): Համարյա 10 հոգուց 9-ը տեղյակ չէ, որ ունի CKD: Եթե ունեք շաքարախտ կամ արյան բարձր ճնշում, ենթակա եք երիկամների հիվանդության զարգացման ավելի մեծ վտանգի: Դեղեր ընդունելն այնպես ինչպես սահմանված է, առողջ սնվելը և մարզվելը հոյակապ միջոցներ են երիկամների առողջության պահպանման համար:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			



Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



## Ապրիլ

Ապրիլյան տեղատարափ անձրևները բերում են մայիսյան ծաղիկներ և եղանակային ավերգիա

Գարնան սկիզբը կարող է հանգեցնել անհարմար ավերգիայի և գուցե խթանի հեղձուկի (ասթմա) ախտանիշներ: Խնամքի համար խոսեք ձեր մատակարարի հետ, եթե որևէ անհարմարություն եք զգում:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	



Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



## Մայիս

### Մայիսը հոգեկան առողջության իրազեկության ամիսն է

Հոգեկան առողջությունը ներառում է հուզական, հոգեբանական և սոցիալական բարեկեցությունը: Այն ազդում է այն բանի վրա, թե ինչպես ենք մենք մտածում, զգում, գործում, ընտրություն կատարում և ուրիշների հետ առնչվում: Հոգեկան առողջությունն ավելին է, քան հոգեկան հիվանդության բացակայությունը. դա կարևոր է ձեր ընդհանուր առողջության և կենսորակի համար:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

Ինքնախնամքը կարող է կարևոր դեր խաղալ ձեր հոգեկան առողջության պահպանման գործում և օգնել ձեր բուժմանն ու վերականգնմանը, եթե ունեք հոգեկան հիվանդություն:

Ահավասիկ մի քանի խորհուրդներ, որոնք կօգնեն ձեզ սկսել ինքնախնամքը՝ Պարբերաբար մարզվեք, առողջ սնվեք, շատ ջուր խմեք, բավականաչափ քնեք, երախտագիտություն ցուցաբերեք և կապված մնացեք ընկերների և ընտանիքի հետ:

Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	



## Հունիս

**Ամառն այստեղ է: Շոգ եղանակին պատրաստվելու ժամանակն է:**

Ամառնային ամիսները կարող են բերել զվարճություն, արև և շոգ: Սակայն երբեմն շոգը կարող է վտանգավոր դառնալ: Շոգի հետ կապված հիվանդությունների կանխարգելումը, ներառյալ՝ ջերմային կաթվածը և ջերմային ուժասպառումը, կարևոր է բոլոր տարիքի մարդկանց համար, սակայն ծայրահեղ շոգը ամենամեծ վտանգն է ներկայացնում 4 տարեկանից փոքր և 65-ից տարեց մարդկանց և բոլոր նրանց համար, ովքեր ունեն նախապես գոյություն ունեցող առողջական վիճակ կամ ովքեր ապրում են օդորակիչ չունեցող տանը:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			





Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

Պաշտպանվեք շոգից՝ մնալով զով, տաք ժամերին օդորակիչ գտեք և լայն բաց գույնի հագուստ կրեք, շատ սառը ջուր խմեք, դրսում կրեք արևապաշտպան քսուկ և գլխարկ՝ պաշտպանվելու համար, և ուշադրություն դարձրեք ջերմային խորհուրդներին:



## Հուլիս

### Հուլիսը Առողջ տեսողության ամիս է

Աչքերն առողջ պահելու բազմաթիվ եղանակներ կան՝ արևային ակնոցներ կրելուց մինչև աչքերի համար օգտակար սնունդ, օրինակ՝ սաղմոն և կաղամբ:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

Ամեն օր կարող եք պարզ քայլեր ձեռնարկել՝ ձեր աչքերը առողջ պահելու համար: Օգտագործեք այս խորհուրդները՝ պաշտպանելու ձեր աչքերը այն բաներից, որոնք կարող են վնասել նրանց՝

- Կրեք արևային ակնոցներ: Պաշտպանեք ձեր աչքերը արևից՝ կրելով արևային ակնոցներ նույնիսկ ամպամած օրերին:
- Կրեք պաշտպանիչ ակնոցներ: Անվտանգության ակնոցները և պաշտպանական ակնոցները նախատեսված են ձեր աչքերը պաշտպանելու համար որոշակի գործունեությունների ժամանակ, օրինակ՝ մարզաձևերը, շինարարական աշխատանքներ կատարելը կամ տան վերանորոգումը:
- Հանգիստ տվեք ձեր աչքերին: Երկար ժամանակ համակարգչին նայելը կարող է հոգնեցնել ձեր աչքերը: Հանգստացեք ձեր աչքերը՝ ընդմիջում կատարելով յուրաքանչյուր 20 րոպե նմեկ, 20 ոտք հեռավորության վրա գտնվող ինչ-որ բանի նայելու համար:
- Եթե կրում եք հպովի ոսպնյակներ, քայլեր ձեռնարկեք աչքի վարակները կանխելու համար: Միշտ լվացեք ձեր ձեռքերը հպովի ոսպնյակները տեղադրելուց կամ հանելուց առաջ:

Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



## Օգոստոս

**Օգոստոսը Վարակազերծման իրազեկման ազգային ամիս է:**

Արդյո՞ք ընդունել եք ձեր բոլոր սրկումները: Ստուգեք ձեր Առաջնային խնամքի բժշկից, պարզելու համար, թե արդյո՞ք հասել է պահը ընդունելու որևէ պատվաստանյութ:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28



Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31



## Սեպտեմբեր

Առողջ ծերացման ամիս. 6 խորհուրդ առողջ ծերացման համար

Օգտագործեք այս 6 խորհուրդները՝ հնարավորինս երկար գործուն և անկախ մնալու համար:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

1. **Առողջ կերեք և խմեք**— օրինակ՝ մրգեր, բանջարեղեն, ամբողջական հացահատկեղեն, անյուղ միս, ցածր յուղայնությամբ կաթնամթերք և ջուր:
2. **Շարժվեք ավելի շատ, ավելի քիչ նստեք օրվա ընթացքում** — Ակտիվ լինելը կարող է օգնել ձեզ կանխել, հետաձգել և կառավարել քրոնիկ հիվանդությունները, բարելավել հավասարակշռությունն ու կայունությունը, նվազեցնել ընկնելու վտանգը և բարելավել ուղեղի առողջությունը:
3. **Մի օգտագործեք ծխախոտ** — Եթե ծխախոտ եք օգտագործում, ապա առաջին քայլն արեք ծխելը դադարեցնելու ուղղությամբ՝ զանգահարելով **1.800.QUIT.NOW** ԱՆՎՃԱՐ օգնության համար:
4. **Պարբերաբար ստուգվեք** — Այցելեք ձեր բժշկին կանխարգելիչ ծառայությունների համար, ոչ միայն այն ժամանակ, երբ հիվանդ եք: Սա կարող է կանխել հիվանդությունը կամ հայտնաբերել այն վաղ, երբ բուժումն ավելի արդյունավետ է:
5. **Իմացեք ձեր ընտանեկան պատմությունը** — Կիսեք ձեր ընտանիքի առողջության պատմությունը ձեր բժշկի հետ, ով կարող է օգնել ձեզ քայլեր ձեռնարկել կանխելու քրոնիկ հիվանդությունները կամ դրանք վաղ հայտնաբերելու համար:
6. **Տեղյակ եղեք ուղեղի առողջության փոփոխությունների մասին** — Յուրաքանչյուրի ուղեղը փոխվում է տարիքի հետ, սակայն թուլամտությունը ծերացման բնականոն մասնիկ չէ: Այցելեք ձեր բժշկին, եթե հարցեր ունեք հիշողության կամ ուղեղի առողջության վերաբերյալ:

Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28



## Հոկտեմբեր

### Հոկտեմբերը կրծքագեղձի քաղցկեղի դեմ պայքարի ամիս է

Կրծքագեղձի քաղցկեղը ազդում է ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց վրա և համարվում է ամենատարածված քաղցկեղներից: Կրծքագեղձի քաղցկեղները հիմնականում գտնվում են 50 տարեկան և ավելի տարեց կանանց մոտ, ստուգեք ձեր բժշկից՝ պարզելու համար, թե արդյո՞ք պետք է կրծքագիր (մամոգրամ) անեք:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30





Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		



## Նոյեմբեր

**Նոյեմբերը շաքարախտի մասին իրազեկման և աչքի շաքարախտային հիվանդությունների ազգային ամիս է**

Շաքարախտի համար բուժում չկա, բայց այն կարելի է վերահսկել: Ճիշտ խնամքի դեպքում շաքարախտավորները կարող են երկար ու առողջ կյանք վարել: Այս հիվանդության մասին իմանալու և վերահսկելու համար քայլեր ձեռնարկելը կօգնի խուսափել աչքերի, սրտի, երիկամների, ոտքերի և նյարդների հետ կապված երկարատև խնդիրներից:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

Եթե շաքարախտ ունեք, անպայման ենթարկվեք տարեկան շաքարախտային ակնաբուժական հետազոտության՝ ստուգելու համար, թե արդյո՞ք շաքարախտը կարող է վնասել ձեր աչքերին: Շաքարախտը վերահսկելը երբեմն կարող է դժվար լինել, բայց արժե այն: Ահա թե ինչ կարող եք անել

- Ստուգեք ձեր արյան շաքարը: Հարցրեք ձեր բժշկին, թե երբ և որքան հաճախ պետք է ստուգվել:
- Ձեր արյան ստուգումների, ձեր կերակուրների, մարզանքի մակարդակի և դեղերի գրառումներ պահեք: Տարեք այն ձեզ հետ, երբ գնում եք բժշկին:
- Ձեր դեղերն ընդունեք այնպես, ինչպես ձեր բժիշկն է ասել:

- Յուրաքանչյուր ճաշի ընթացքում կերեք «հավասարակշռված» ուտելիքներ՝ անյուղ սպիտակուցի, ամբողջական հացահատկեղենի, մրգերի և բանջարեղենի պարունակությամբ:
- Շարժվեք: Սկսեք դանդաղ, եթե ակտիվ չեք եղել: Ճաշերից հետո քայլելը հոյակապ սկիզբ է:
- Ամեն օր ստուգեք ձեր ոտքերը կտրվածքների, կարմիր բծերի կամ այտուցների համար: Ամեն տարի ստուգել տվեք ձեր ոտքերը բժշկի կողմից:
- Եթե ծխում եք, դադարեցրեք: Խոսեք ձեր բժշկի հետ ծխելը դադարեցնելու ուղիների մասին:
- Խոզանակեք ձեր ատամներն ու լնդերը ճաշերից հետո: Ատամնաթելով մաքրեք ատամներն ամեն օր և այցելեք ձեր ատամնաբույժին առնվազն տարին մեկ անգամ:
- Պահպանեք այնպիսի քաշ, որը լավ է ձեզ համար: Հարցրեք ձեր բժշկին, թե որքան պետք է կշռեք:

Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



## Դեկտեմբեր

Շնորհավոր տոներ — Շնորհակալություն L.A. Care Medicare Plus-ի անդամ լինելու համար 2024 թվականին:

Կիրակի	Երկուշաբթի	Երեքշաբթի	Չորեքշաբթի
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	



Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28



**L.A. Care**  
*Medicare Plus*<sup>™</sup>  
(HMO D-SNP)



**1.833.LAC.DSNP (522.3767) | TTY' 711**



**medicare.lacare.org**