



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



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

Անդամի տարեկան ուղեցույց | 2025

Բովանդակություն

Հաղորդագրություն L.A. Care Medicare Plus-ից.....	2
Անդամի ռեսուրսների ուղեցույց.....	6
Ինչպես օգտվել անդամներին վերաբերող նյութերից.....	30
Գաղտնիության գործելակերպի ծանուցագիր.....	33
Խտրականության բացառման ծանուցագիր.....	44
Հասանելիության ծանուցագիր.....	48
Օրացույց.....	53







Հարգելի Անդամ,

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

Ուրախ ենք, որ միացել եք մեր առողջապահական ընտանիքին: Ձեր նոր անդամի բարի գալուստի տեղեկատվական փաթեթը կարևոր տեղեկություններ է պարունակում Ձեր ծրագրի նպաստների, բժշկներ գտնելու և մեր ապահովագրած դեղերի ցանկի մասին: Խնդրում ենք ընթերցել այն և պահել ապահով վայրում:

Ձեր նպաստները

Որպես L.A. Care Medicare Plus-ի անդամ, Դուք անվճար ստանում եք Medicare-ի և Medi-Cal-ի բոլոր ծառայությունները՝ Ձեր առողջությանը և բարեկեցությանը աջակցելու լրացուցիչ նպաստների հետ մեկտեղ: Մենք ապահովում ենք, որպեսզի Ձեր նպաստները միասին սահուն գործեն: Ահա ամփոփում, որտեղ նկարագրված է, թե ինչեր կստանաք: Հավելյալ տեղեկատվության համար ուսումնասիրեք Ձեր Անդամի տեղեկագիրքը:

Ահա մի քանի կարևոր նպաստներ, որոնք կարող եք ակնկալել.

- **Դեղատոմսով դեղեր.** Անվճար դեղեր, եթե իրավասու եք Լրացուցիչ օգնության համար:
- **Ամսական դրամական օժանդակություն** Դուք կստանաք համակցված \$120 ամսական դրամական օգնություն, որը նախապես կներբեռնվի Ձեր Benefits Mastercard® կանխավճարային քարտում: Այս դրամական օժանդակությունը կարող է օգտագործվել դեղատոմսով չտրվող ազատ վաճառքի (OTC) պարագաների, առողջ սննդի, մթերքների, կոմունալ վարձերի կամ ավտոմոբիլային բենզինի (գազ՝ գազալցման կայանում) համար: Խնդրում ենք նկատի ունենալ, մնացած որևէ հաշվեկշիռ չի փոխանցվի հաջորդ ամիս:
- **Ատամնաբուժական խնամք.** Մենք ապահովագրում ենք ատամնաբուժական ծառայությունները, ներառյալ՝ մաքրում, ատամալիցքեր, պրոթեզներ, բերանի խողովի քննություններ, ֆտորով բուժումներ և ռենտգենյան ճառագայթներ: Մի շարք ծառայություններ ապահովագրվում են, երբ մի մասը բուժում է առաջնային բժշկական վիճակը, ինչպես օրինակ՝ ծնոտի վերականգնումը վնասվածքից հետո կամ ատամի հեռացումները քաղցկեղի բուժումից առաջ: Ատամնաբուժական ծառայությունները հասանելի են Medi-Cal Dental ծրագրի միջոցով:

- **Տեսողության խնամք.** Մենք վճարում ենք աչքի սովորական խնամքի ծառայությունների համար, երբ դրանք մատուցվում են VSP մատակարարների մեր ցանցի միջոցով: Սովորական նպաստները ներառում են մեկ աչքի ստուգում յուրաքանչյուր տարի և մինչև \$500 ակնոցների (շրջանակներ և ոսպնյակներ) կամ կոնտակտային ոսպնյակների համար յուրաքանչյուր երկու տարին մեկ: Խնդրում ենք այցելել մեր մատակարարների հասցեագիրքը՝ Ձեզ մոտ գտնվող բժիշկ գտնելու համար:
- **Տնային աջակցության ծառայություններ Papa Pals-ի հետ.** Որպես անդամ, Ձեզ հասանելի է տարեկան 60 ժամ տնային աջակցություն Papa Pals-ից: Այս հետազոտված և վերապատրաստված ընկերներն օգնում են առօրյա գործերում, ինչպիսիք են փոխադրումը, խնամքը, տեխնոլոգիան, Ձեր ծրագրի նպաստները հասկանալը, թեթև տնային աշխատանքը և սոցիալական շփումը:

24/7 աջակցության ծառայություններ

Օգնություն կարող եք ստանալ ցանկացած ժամանակ, ցերեկ կամ գիշեր, ներառյալ տոնական օրերը: Բոլոր հեռախոսազանգերն անվճար են: Ահա թե ինչի կարող եք մուտք ունենալ 24/7 հիմքով.

- **Անդամների ծառայություններ.** Ձեզ անհրաժեշտ ցանկացած հարցի կամ օգնության համար:
- **Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ.** Ձեր առողջական մտահոգությունների մասին խոսեք բուժքրոջ հետ:
- **Հեռաառողջապահական խորհրդատվություններ.** Բժշկի հետ խոսեք հեռախոսով կամ տեսազանգով՝ առանց տանից դուրս գալու:

Ամենալավն այն է, որ երբ այցելում եք բժիշկների կամ գնում եք հիվանդանոց, ծախսեր չկան, եթե այցելեք մեր ցանցի մատակարարներին:



Սկսելը

Սկսելու համար լրացրեք Առողջական վտանգի գնահատումը (Health Risk Assessment, HRA): Սա կօգնի մեզ ստեղծել անհատականացված ծրագիր Ձեզ համար: Ձեր խնամքի կառավարիչը կաշխատի Ձեզ հետ՝ նպատակներ սահմանելու և Ձեր կարիքներին համապատասխան ծառայություններ առաջարկելու համար: Զանգահարեք մեզ հիմա՝ լրացնելու Ձեր գնահատումը և կատարելու առաջին քայլը դեպի ավելի լավ առողջություն:

Հավելյալ ռեսուրսներ

Առավելագույնը ստացեք L.A. Care Medicare Plus-ից՝ ուսումնասիրելով այս հավելյալ աղբյուրները՝

- **Սոցիալական կարիքների աջակցություն.** L.A. Care Community Link-ը Ձեզ կապում է համայնքային գործակալությունների հետ՝ բնակարանային, սննդի, հաշիվների և այլ աջակցությունների համար: Այցելեք **communitylink.lacare.org** կայքը կամ զանգահարեք Անդամների սպասարկման բաժին՝ հավելյալ տեղեկություններ ստանալու համար:
- **Համայնքային ռեսուրս կենտրոններ.** Այս կենտրոնները մատուցում են աջակցության ծառայություններ, սնունդ և տարբեր այլ ռեսուրսներ՝ Ձեր առողջությունն ու բարեկեցությունը բարելավելու համար: Ժամադրություն պլանավորեք՝ զանգահարելով 1.877.287.6290 հեռախոսահամարով կամ այցելելով **CommunityResourceCenterLA.org** կայքը:

Հավելյալ տեղեկատվության և ծրագրի նյութերից օգտվելու համար այցելեք **medicare.lacare.org** կայքը կամ զանգահարեք Անդամների սպասարկման բաժին՝ 1.833.522.3767, TTY՝ 711 հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Ներկայացուցիչներից որևէ մեկը պատրաստ կլինի Ձեզ աջակցել:

Մենք ներառել ենք «Ինչպես ձեռք բերել խնամք» սառնարանի մագնիսը՝ Ձեր հարմարության համար կարևոր կոնտակտային տեղեկություններով: Տեղադրեք այն Ձեր սառնարանի վրա՝ որպես Ձեզ հասանելի նպաստների հիշեցում: Եթե օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք Անդամների սպասարկման բաժին 1.833.522.3767 (TTY՝ 711) հեռախոսահամարով, հասանելի է 24/7, ներառյալ տոն օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:

Շնորհակալ ենք, որ ընտրել եք L.A. Care Medicare Plus-ը որպես Ձեր առողջապահական ծրագիր:

Հարգանքներով,

L.A. Care Medicare Plus

Նշում. Ձեզ անվճար հասանելի են այս փաստաթղթի այլընտրանքային ձևաչափերը, օրինակ՝ խոշոր տպագիր, բրայլյան այբուբենով և ձայնագրված: Զանգահարեք 1.833.522.3767 (TTY՝ 711) հեռախոսահամարով, 24/7, ներառյալ տոնական օրերը:



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Անդամի ռեսուրսների ուղեցույց



Ձեր ծրագրի նպաստները հասկանալու համար
խնդրում ենք օգտվել այս ուղեցույցից:

Ունե՞ք հարցեր կամ աջակցության կարիք:

Հիշեք, մենք ընդամենը մեկ զանգ ենք հեռու: Մեր Անդամների սպասարկման
խումբը հասանելի 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**) հեռախոսահամարով:

Մասնակցե՛ք մեր Անդամների կողմնորոշման դասընթացին և ստացե՛ք Առողջ մրցանակների \$10 արժողությամբ քարտ (Healthy Rewards Card):

Մրցանակների քարտից հրաժարում.
LA Care Medicare Plus-ի (HMO D-SNP)
այն անդամները, ովքեր մասնակցում
են LA Care 2025-ի Անդամների
կողմնորոշման դասընթացին,
իրավունակ են ստանալ Առողջ
մրցանակների քարտ (Healthy
Rewards card) (տարին մեկ անգամ
սահմանափակմամբ):

Միացե՛ք մեզ Ձեզ մոտ գտնվող
L.A. Care-ի Համայնքային ռեսուրս
կենտրոնում (Community Resource Center,
CRC)՝ տեղեկություններ ստանալու այն
մասին, թե ինչպես կարելի է ավելի շատ
անվճար նպաստներ, ծառայություններ
և խնամք ստանալ: Օգտվե՛ք Ձեր
Papa նպաստից՝ միջոցառման վայր
և այնտեղից տուն վերադառնալու
փոխադրման համար:

Բաց մի թողե՛ք անդամների
կողմնորոշման դասընթացը,
որտեղ Դուք առիթ կունենաք
անձամբ հանդիպելու նպաստների
հարցերով հատուկ մասնագետի:
Այս աշխատաշրջանի ընթացքում
կարող եք տեղեկություններ ստանալ
և հարցեր տալ 2025թ. Ձեր նպաստների
մասին: Նպաստների մեր մասնագետը
Ձեզ մանրամասն տեղեկություններ
կտրամադրի L.A. Care Medicare Plus-ի
նպաստների մասին և ցույց կտա,
թե ինչպես լավագույնս օգտվել
դրանցից: Զանգահարե՛ք մեզ հիմա՝
1-833-748-0730 հեռախոսահամարով՝
հավելյալ տեղեկություններ ստանալու
համար: Մենք ցանկանում ենք, որ Դուք
աջակցված զգաք և մնաք կապված:
Մենք անհամբեր սպասում ենք Ձեզ
հետ այնտեղ հանդիպելու:



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 առողջապահական խնամքի կարիք ունեք: Ձեր PCP-ն կերաշխավորի, որ ճիշտ պահին ճիշտ վայրում ճիշտ խնամքն ստանաք: Ձեր PCP-ն Ձեզ ուղեգիր կտա, եթե մասնագիտացված խնամքի կամ :ծառայությունների կարիք ունեք

Արդյոք կստանամ L.A. Care Medicare Plus-ի նույնականացման (ID) քարտ:

Դուք կստանաք L.A. Care Medicare Plus-ի նույնականացման քարտ: Խնդրում ենք այն պահել ապահով վայրում մինչև 1/1/2025: Սկսած 1/1/2025-ից, կարող եք սկսել օգտագործել Ձեր L.A. Care Medicare Plus-ի նույնականացման քարտը: Խնդրում ենք հիշել, որ Ձեզ հետ պետք է բերեք L.A. Care Medicare Plus անդամի նույնականացման (ID) քարտը, Medi-Cal-ի նպաստների նույնականացման քարտը (BIC), երբ օգտվում եք դեղատոմսով տրվող վերալցումներից և բժշկական :ծառայություններից

Ինչպե՞ս կարող եմ փոխել իմ Առաջնային խնամքի բժշկին:

L.A. Care Medicare Plus-ի անդամներն ունեն ցանցում գտնվող բազմապիսի բժիշկներ ընտրելու տարբերակը: Եթե գորհ 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 հարթակ members.lacare.org՝ Ձեր PCP-ն գտնելու և ընտրելու համար:

Խնդրում ենք ուսումնասիրել գրանցման ուղեցույցը՝ կայքէջի ներքևում, հաշիվ ստեղծելու վերաբերյալ 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 մոտ Ձեր հաջորդ այցին պատրաստվելու համար.

- Գրի առեք Ձեր բոլոր հարցերը
- Բերեք Ձեր L.A. Care Medicare Plus-ի անդամի նույնականացման քարտը, Medi-Cal-ի նպաստների նույնականացման քարտը (BIC) և լուսանկարով նույնականացուցիչ

- Բերեք Ձեր ընդունած դեղերի ցանկը և գրի առեք, թե որքան հաճախ և երբ եք ընդունում յուրաքանչյուր դեղ
- Անպայման Ձեր տրամադրության ներքո ունեցեք Ձեր բժշկի կոնտակտային տվյալները
- 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 ունենաք, զանգահարեք Ձեր բժշկի ընդունարան 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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Զանգահարեք 911 համարով կամ գնացեք շտապ օգնության ամենամոտ կայանը բժշկական արտակարգ իրավիճակի դեպքում: Եթե վստահ չեք, թե արդյոք բժշկական տեսանկյունից արտակարգ իրավիճակում եք, զանգահարեք բուժքույրերի խորհրդատվության հեռախոսագիծ **1.800.249.3619** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով, 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 կանխմանը: Եթե չգիտեք, թե արդյոք հրատապ խնամքի կարիք ունեք, 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 հրատապ խնամքի ամենամոտ կենտրոնը:

Ինչպե՞ս կարող եմ ինձ մոտ գտնվող հրատապ խնամքի կենտրոն գտնել:

Ձեզ մոտ հրատապ խնամքի կենտրոն գտնելու համար խնդրում ենք զանգահարել **1.844.346.3874** (**1.844.FIND.URG**) հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը:

Շտապ օգնության կամ հրատապ անհրաժեշտ խնամքի համար Ձեր PCP-ից ուղեգրի կարիք չունեք:

Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե հաշիվ եմ ստացել ապահովագրված ծառայությունների համար:

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

Ի՞նչ պետք է անեմ, եթե դժգոհ եմ իմ ստացած խնամքից կամ ծառայությունից:

Մենք իսկապես հոգում ենք Ձեր մասին և ցանկանում ենք համոզվել, որ Դուք գոհ եք Ձեր առողջապահական խնամքից: 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
1200 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 Նախնական լիազորումը/ Ուղեգիրը:

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

Ուղեգիր. Ուղեգիրը Ձեր առաջնային
խնամքի մատակարարի (PCP)
վավերացումն է՝ Ձեր PCP-ից տարբեր
մատակարարից օգտվելու համար:
Եթե նախ վավերացում չստանաք,
հնարավոր է, որ մենք չկարողանանք
փոխհատուցել 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 Նախնական 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)
հեռախոսահամարով՝ աջակցության
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 :դարձակողմում

Ի՞նչ է Առողջական վտանգի գնահատումը (Health Risk Assessment, HRA):

Պատրաստ եղեք մտերմական զանգ ստանալ L.A. Care-ի ներկայացուցից: Նա կգանգահարի Ձեզ առաջին 45 օրվա ընթացքում, երբ միանաք մեր ծրագրին, որպեսզի Առողջական վտանգի գնահատում (HRA) կատարեք: Կարող եք նաև HRA-ի ձևաթուղթը գտնել Ձեր Նոր անդամի բարի գալուստի 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 ցանկանում եք, կարող եք մեզ զանգահարել **1.844.522.3767** հեռախոսահամարով կամ HRA-ն կատարել հեռախոսով: Մենք այստեղ ենք Ձեզ օգնելու համար: 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: Օգտվեք մի շարք առողջապահական և համայնքային աղբյուրներից, ներառյալ՝

- **Անդամների ծառայություններ և նավիգատորներ** . Ստացեք օգնություն՝ որակյալ խնամք ստանալու և մարտահրավերները լուծելու համար, որպեսզի ստանաք Ձեզ անհրաժեշտ խնամքը:
- **Քրոնիկական առողջական խնդիրների կառավարում** . Մասնակցեք շաքարախտի կանխարգելման մեր ծրագրերին: Տեղեկություններ ստացեք առողջ սնվելու և կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվության կարևորության մասին՝ ապրելակերպի վերապատրաստված մարզիչի հետ:
- **Առողջապահական տեխնոլոգիա** – Մատչեք էլեկտրոնային առողջապահական աղբյուրների գործիքների, օրինակ՝ առողջապահական կայքամուտքեր և հավելվածներ, որոնք կօգնեն կառավարել և բարելավել ձեր առողջությունը: Կենտրոնն աջակցություն կառաջարկի՝ 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**

L.A. Care Connect՝ Ձեր անդամի հարթակը

Ձեր անդամի բացառիկ հարթակը՝ L.A. Care Connect-ն այն վայրն է, որտեղ կարող եք՝

- Դիտել ձեր իրավունակությունը 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 օգտվել դեղատների մնացած բոլոր նպաստներից
- Օգտվել առողջապահական կրթության աղբյուրներից
- Եվ ավելին:

Ստեղծեք L.A. Care-ի անդամի Ձեր անձնական հարթակի հաշիվն այստեղ՝ **members.lacare.org**

Խնդրում ենք ուսումնասիրել գրանցման ուղեցույցը՝ կայքէջի ներքևում, հաշիվ ստեղծելու վերաբերյալ 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, և 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 կառավարիչը:

Խնամքի կառավարիչն այն հիմնական անձն է, ով աշխատում է Ձեզ, առողջապահական ծրագրի և Ձեր խնամքի մատակարարների հետ՝ ապահովելու Ձեզ անհրաժեշտ խնամքի ստացումը: Եթե չգիտեք, թե ով է Ձեզ նշանակված Խնամքի կառավարիչը, զանգահարեք մեզ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով:



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**:

Ծառայություն	Վաճառող
Ոսկրահարդարում Ասեղնաբուժություն	American Specialty Health (ASH)
Ամրակազմություն Մարզասրահ	SilverSneakers®
Տնային աջակցության ծառայություններ (In-Home Support Services)	Papa
Առանց դեղատոմսի տրվող (OTC) պարագաներ Առողջ սնունդ/նպարեղեն Կոմունալ ծառայությունների աջակցություն Լցակայանում գնված գազ	NationsBenefits®
Տեսողության խնամք (սովորական)	VSP
Հոգեկան առողջության ծառայություններ	Carelon Behavioral Health
Հեռավոր հասանելիության տեխնոլոգիաներ (բուժքույրերի թեժ գիծ)	Առողջապահական Երկխոսություն
Հեռաառողջապահական ծառայություններ	Teladoc
Սովորական ատամնաբուժական խնամք	Liberty Dental



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



Ասեղնաբուծություն և ոսկրահարդարում (Medicare-ով չապահովագրված)



Ի լրումն Medicare-ի և Medi-Cal-ի ապահովագրված Ասեղնաբուծության և Ոսկրահարդարման ծառայությունների, Դուք կարող եք նաև ստանալ մինչև 45 այց (համակցված) սովորական ոսկրահարդարական և ասեղնաբուծության համար:

Ծառայությունները մատուցվում են American Specialty Health-ի (ASH) կողմից: Ապահովագրված ծառայություններ ստանալու համար Դուք պետք է օգտվեք պայմանագրային մատակարարից: Այցելեք մատակարարների հասցեագիրքը մեր կայքում՝ [medicare.lacare.org](https://www.medicare.lacare.org)

Ատամնաբուժական ծառայություններ



L.A. Care Medicare Plus-ն ապահովագրում է ատամնաբուժական ծառայություններն ու բուժգործողությունները: Այս ծառայությունները կարող են ներառել, բայց չսահմանափակվել հետևյալով՝

Կանխարգելիչ ծառայություններ

- Բերանի խոռոչի մաքրումներ՝ տարեկան 1 անգամ
- Ռենտգեններ՝ տարեկան 1 անգամ
- Մաքրություն՝ տարեկան 1 անգամ
- Ֆտորիդով բուծում՝ տարեկան 1 տեղային կիրառում

Համապարփակ ծառայություններ.

- Վերականգնիչ
- Էնդոդոնտիա՝ 1 ատամի համար կյանքի ընթացքում
- Պերիոդոնտիա
- Ատամների պրոթեզավորում (ֆիքսված և շարժական)
- Բերանի/Դիմաձևոտային վիրաբուժություն
- Լրացուցիչ ընդհանուր ծառայություններ

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

Նպաստների բացառումներ և սահմանափակումներ կարող են կիրառվել: Բացառություններ կարող են լինել, եթե բժշկական տեսանկյունից անհրաժեշտ է: Նախնական լիազորման կանոնները նշված են Անդամի տեղեկագրում:

Ապահովագրության կամ ատամնաբուժական մատակարարների մանրամասն ցանկի համար կարող եք այցելել **medicare.lacare.org** կայքը կամ զանգահարել **1-855-522-8243** հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ՝ 08:00-ից 20:00, տեղական ժամանակով:

Հավելյալ տեղեկության համար խնդրում ենք ուսումնասիրել Ձեր Անդամի տեղեկագիրքը:

Հավելյալ ատամնաբուժական ապահովագրություն նույնպես կարող է հասանելի լինել Medi-Cal Dental Program-ի միջոցով, զանգահարեք **1.800.322.6384** (TTY՝ **1.800.735.2922**) հեռախոսահամարով կամ այցելեք **smilecalifornia.org** կայքը հավելյալ տեղեկատվության համար:

Ապահովագրությունն ընգրկում է՝

- Սովորական ստուգումներ և մաքրումներ
- Ատամնալիցքեր և վերականգնումներ
- Ատամնախողովակներ և ատամնապսակներ
- Մասնակի ատամնաշարեր, պրոթեզի վերանորոգումներ և վերաբազավորումներ



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



Տևական օգտագործման բժշկական սարքը (DME) մի սարք է, որն օգնում է ձեզ կատարել ձեր ամենօրյա գործունեությունները: Այսպիսի առարկաների օրինակներն են՝ անվասայլակները, 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, ցողացիները կամ քայլակները: Եթե Ձեզ անհրաժեշտ են DME առարկաներ, Դուք պետք է խոսեք Ձեր բժշկի հետ կամ կարող եք զանգահարել Անդամների սպասարկման բաժին՝ Ծառայության լիազորման խնդրանքի համար՝ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով՝ աջակցության 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** կայքը, կամ
- ներբեռնեք **SilverSneakers® Go** բջջային հավելվածը:

Որպես SilverSneakers®-ի անդամ, Դուք կարող եք հազարավոր դուլարներ խնայել Ձեր սիրելիների ուսման վարձի համար՝ պարզապես մարզվելով մասնակից SilverSneakers® վայրում: Դա հեշտ է և անվճար է Ձեզ համար:

Հավելյալ տեղեկատվության համար խնդրում ենք այցելել
SilverSneakers.TuitionRewards.com կայքը:

SilverSneakers®-ի նպաստներից օգտվելու մասին հավելյալ տեղեկությունների համար զանգահարեք SilverSneakers® **1.866.584.7389** (TTY **711**) հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ, 08:00-ից 20:00, EST, կամ այցելեք <https://tools.silversneakers.com/> կայքը՝ մասնակից 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 սպասարկման բաժին՝ Ծառայության լիազորման խնդրանքի համար **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով՝ աջակցության համար:



Պատվաստումներ



Պաշտպանեք 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) հեռախոսահամարով: Մենք վճարում ենք հետևյալ պատվաստումների համար՝ Ձեզ համար անվճար:

- COVID-19-ի դեմ պատվաստումներ
- Գրիպի դեմ սրսկումներ, մեկ անգամ գրիպի յուրաքանչյուր սեզոնին՝ աշնանը և ձմռանը (գրիպի դեմ հավելյալ սրսկումներ ըստ անհրաժեշտության)
- Հեպատիտ B-ի դեմ պատվաստում, եթե Հեպատիտ B ստանալու բարձր կամ միջին վտանգի տակ եք
- Թոքաբորբի դեմ պատվաստում
- Այլ պատվաստումներ, եթե ենթակա եք բարձր վտանգի և դրանք համապատասխանում են Medicare Part B ապահովագրման կանոններին:

Տնային աջակցության ծառայություններ (In-Home Support Services)



Մեր ծրագիրը վճարում է տարեկան մինչև **60 ժամ** Տնային աջակցության ծառայությունների համար: Այս նպաստն առաջարկվում է զննված և վերապատրաստված ուղեկիցների կողմից (Papa Pals), որոնք օգնությունը բերում ուղղկիորեն Ձեր տուն: Նրանք աջակցություն են տրամադրում ամենօրյա գործողություններում, ինչպիսիք են փոխադրումը (դեպի բժշկի ժամադրություններ, դեղատուն կամ ցանկացած այլ տեղ, որտեղ Դուք կարող եք գնալ), խնամքի աջակցություն, տեխնոլոգիական օգնություն, օգնություն նավարկելու առողջապահական ծրագրի նպաստներում, թեթև տնային օգնություն և, իհարկե, սոցիալական շփում:

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

Հոգեկան առողջության ծառայություններ



Գիտե՛ք արդյոք, որ Ձեր հոգեկան առողջությունը նույնքան կարևոր է, որքան ֆիզիկական առողջությունը:

Երբևէ զգո՞ւմ եք տխուր, մտահոգ, կամ ճնշված: Այս զգացողությունները կարող են սթրեսի, կորստի կամ կյանքի առօրյա պահանջների բնական արձագանքներ լինել: Եթե այս զգացողությունները տևեն երկու շաբաթից ավելի, զանգահարեք Caredon Behavioral Health-ի մեր խորհրդատուներին **1.877.344.2858** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով, 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 ցանկացած պահի, ցերեկ կամ գիշեր՝ գրանցված բուժքրոջ կողմից բժշկական խորհուրդ ստանալու ըստ Ձեր ընթացիկ ախտանիշների:

Պարզապես զանգահարեք 1.800.249.3619 (TTY՝ **711**)

հեռախոսահամարով, 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 մնացած բոլոր լեզուների համար՝ Ձեզ համար անվճար:



Նպաստների կանխավճարային քարտի դրամական օգնություն



Դուք կստանաք համակցված \$120 ամսական դրամական օգնություն, որը նախապես կներբեռնվի Ձեր Benefits Mastercard® կանխավճարային քարտում: Մնացած որևէ հաշվեկշիռ չի փոխանցվում հաջորդ ամիս: Կանխավճարային քարտի և ակտիվացման հրահանգները փոստով կուղարկվեն Ձեզ: Դուք փոստով կստանաք նաեւ OTC և Առողջ սննդի կատալոգներ:

Ձեր համակցված դրամական օգնությունը կարող է օգտագործվել հետևյալ նպաստների համար.

- Առողջարար ուտելիքներ / նպարեղեն
- Կոմունալ ծառայությունների աջակցություն
- Լցակայանում գնված գազ
- Առանց դեղատոմսի տրվող (OTC) պարագաներ*

*OTC-ը VBIID նպաստ չէ, սակայն առաջարկվում է որպես Լրացուցիչ նպաստ:

Լրացուցիչ տեղեկությունների համար, թե ինչպես օգտագործել այս նպաստները, կապվեք NationsBenefits®-ի հետ՝ **1-833-571-7587** (TTY՝ **711**)
հեռախոսահամարով, կամ այցելեք՝ NationsBenefits®

LACare.NationsBenefits.com

Medicare-ը հավանություն է տվել L.A. Care Medicare Plus-ին, որ ավելի ցածր համավճարներ/համաապահովագրություն մատուցի՝ Value-Based Insurance Design-ի (VBIID) շրջանակներում: Այս ծրագիրը Medicare-ին թույլ է տալիս նոր մոտեցումներ փորձել Medicare Advantage ծրագրերի բարելավման համար:

Անձնական արտակարգ իրավիճակի արձագանքման համակարգեր (Personal Emergency Response System, PERS)



Եթե ընկնելու կամ տան մեջ արտակարգ իրավիճակների վտանգի տակ եք, կարող եք իրավասու լինել Անձնական արտակարգ իրավիճակի արձագանքման համակարգի համար. սարք, որը անդամներին թույլ է տալիս արտակարգ իրավիճակի դեպքում օգնություն կանչել՝ կոճակին սեղմելով:

Եթե հարցեր ունեք, խնդրում ենք զանգահարել Անդամների սպասարկման բաժին՝ **1.855.322.5007**, (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով:

Ուտնաբուժության ծառայություններ (սովորական)



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

Սովորական ոտքի խնամքը կարող է ներառել՝

- Կոշտուկների կտրում կամ հեռացում
- Եղունգների խարտում, կտրում կամ հարդարում
- Հիգիենիկ կամ այլ կանխարգելիչ պահպանում, ինչպիսին է Ձեր ոտքերը մաքրելը և թրջելը

Այս ծառայության համար ժամադրություն պլանավորեք Ձեր բժշկի հետ:



Դեղատոմսերի ապահովագրություն – Medicare Part D



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

Ձեր Medicare Part D 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 անդամագրվել եք, Ձեզ ուղարկվել է «Ինչպես օգտվել» թռուցիկը, 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 Part D դեղատոմսով նպաստների համավճար

Կարգ #1՝ Part D-ի բոլոր ապահովագրված դեղերը՝ **\$0**

Համավճարներ կարող են կիրառվել, եթե իրավասու չեք Լրացուցիչ օգնության:

Գիտե՞ի՞ք արդյոք: Կարող եք Ձեր դեղերը փոստով ստանալ: Հավելյալ տեղեկություններ համար զանգահարեք **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով:

Դեղատոմսերի Ապահովագրություն՝ Medi-Cal Rx՝



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

Դեղատոմս գնալիս Ձեզ հետ տարեք Ձեր Medi-Cal-ի նպաստների ճանաչողական քարտը (Benefits Identification Card, BIC): Դեղատոմսը կօգտագործի Ձեր քարտը՝ Ձեր տվյալները փնտրելու և Ձեր դեղերը տալու համար:

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

- 1. Առցանց** . օգտագործեք Medi-Cal Rx Դեղատոմսերի տեղորոշիչը (Pharmacy Locator www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov կայքում, կամ
- 2. Հեռախոսով** . զանգահարեք Medi-Cal Rx Հաճախորդի սպասարկման բաժին՝ **1.800.977.2273** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, երկուշաբթիից ուրբաթ, 08:00-ից 17:00:



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 զանգահարեք **1.800.Teladoc (1.800.835.2362)** 24/7 կամ այցելեք **www.teladoc.com/lacare** կայքը

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

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 ընդունարան և այլ բժշկական ժամադրությունների: Ձեր փոխադրական նպաստների մասին հավելյալ տեղեկատվության կամ ուղևորություն պլանավորելու համար զանգահարեք **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով:

Ինչ Ձեզ անհրաժեշտ կլինի.

- Անդամի նույնականացման համարը (այս համարը կարող եք գտնել Ձեր Անդամի նույնականացման քարտի վրա)
- Ծննդյան ամսաթիվը
- Բժշկին այցելելու անհրաժեշտության 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
- ՃՄԻնչև **\$500** ակնոցների կամ կոնտակտային ոսպնյակների համար՝ 2 տարին մեկ անգամ

Հավելյալ տեղեկություններ ստանալու 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**) հեռախոսահամարով, 08:00-ից 19:00, շաբաթը 7 օր, կամ այցելեք նրանց մատակարարների հասցեագիրքը մեր կայքում՝ **www.vsp.com/eye-doctor**

Արտակարգ իրավիճակի/հրատապ ապահովագրություն ողջ աշխարհում



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 հրատապ կերպով անհրաժեշտ ծառայությունները ապահովագրվում են ամբողջ աշխարհում՝ առանց նախնական լիազորման։ Մենք տարեկան կապահովագրենք մինչև **\$10,000** ծախս։ Հավելյալ տեղեկատվության համար դիմեք Անդամների սպասարկման բաժին՝ **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY՝ **711**) հեռախոսահամարով։



Քաջառողջության և առողջապահական խնամքի 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 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](https://www.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:

Կայքէջ



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:



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Ինչպես օգտվել L.A. Care Medicare Plus-ից (HMO D-SNP) Անդամներին վերաբերող նյութեր

Մենք Ձեզ համար հեշտացնում ենք 2025 թ. L.A. Care Medicare Plus ծրագրի մասին բոլոր կարևոր տեղեկություններից օգտվելը, ինչպես օրինակ՝ Մատակարարների, Դեղատների, Դեղացանկի (Ապահովագրված դեղերի ցանկ) և Անդամների տեղեկագրի ամբողջական ցանկով՝ **medicare.larcare.org** կայքում:

Ձեր 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 Անդամներ բաժնում
- Օգտագործեք առցանց որոնելի հասցեագիրք **medicare.larcare.org** կայքում:



Ապահովագրված դեղերի ցանկ (Դեղացանկ). Ցանկը մեր ապահովագրված դեղերի

- Անդամներ բաժնում ներբեռնեք *Ապահովագրված դեղերի թարմացված ցանկը (Դեղացանկ)*



Անդամի տեղեկագիրք. Բացատրում է ծրագրի իրավունակությունը, առողջապահական ծառայությունները, դեղատոմսով դեղերի ապահովագրումը, իրավունքները և պաշտպանությունները:

- Անդամներ բաժնում ներբեռնեք *Անդամի ամբողջական տեղեկագիրքը*

Եթե ցանկանում եք, որ Ձեր Մատակարարների/Դեղատների հասցեագրքի, Ապահովագրված Դեղերի ցանկի (Դեղացանկ) և/կամ Անդամների տեղեկագրքի պատճենը ուղարկվի Ձեզ փոստով, զանգահարեք Անդամների սպասարկման բաժին՝ **1.833.522.DSNP (3767) (TTY՝ 711) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը:**

Դուք կարող եք դիտել կամ խնդրել 2025 թ. Մատակարարների/Դեղատների հասցեագրքի, Ապահովագրված Դեղերի ցանկը (Դեղացանկ) և Անդամի տեղեկագիրքը սկսած **224թ. հոկտեմբերի 15-ից:**

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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



Գաղտնիության գործելակերպի ծանուցագիր

ԱՅՍ ԾԱՆՈՒՑԱԳԻՐԸ ՆԿԱՐԱԳՐՈՒՄ Է, ԹԵ ԻՆՉՊԵՍ ՁԵՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՆՊԱՍՏՆԵՐԻ ՀԵՏ ԿԱՊԱՃ ՁԵՋ ՎԵՐԱԲԵՐՈՂ ԲԺՇԿԱԿԱՆ, ԱՏԱՄՆԱԲՈՒԺԱԿԱՆ ԵՎ ՏԵՍՈՂԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՐՈՂ Է ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԵԼ ԵՎ ԲԱՑԱՀԱՅՏՎԵԼ, ԵՎ ԹԵ ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ԱՅՂ ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՁԵՌՔ ԲԵՐԵԼ:

ԽՆԴՐՈՒՄ ԵՆՔ ԱՅՆ ՈՒՇԱԴԻՐ ՔՆՆԵԼ:

Լոս Անջելես վարչաշրջանի Տեղական նախաձեռնության առողջապահական պետական մարմինը (Local Initiative Health Authority for Los Angeles County) հանրային միավորում է, որը գործում և գործարարությամբ է զբաղվում որպես L.A. Care Health Plan (L.A. Care), Ձեր առողջապահական 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 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 կանոնավոր կերպով վերապատրաստվում է PHI-ի օգտագործման և համօգտագործման կապակցությամբ: PHI-ը անվտանգ պահելու մի քանի եղանակներից են գրասենյակների ապահովումը և գրասենյակներն ու թղթածրարների պահպանները կողպելը, համակարգիչներն ու էլեկտրոնային սարքերը գաղտնաբառերով պաշտպանելը, և մատչելի դարձնելը միայն այն տեղեկությունները, որոնք անձնակազմին անհրաժեշտ են իրենց աշխատանքը կատարելու համար: Երբ օրենքով պահանջվում է, երբ մեր առևտրական գործընկերները գործում են մեզ հետ, նրանք ևս պարտավոր են պաշտպանել ցանկացած PHI-ի գաղտնիությունը, որը համօգտագործում ենք նրանց հետ, և նրանց չի թույլատրվում PHI-ը տալ ուրիշների, բացառությամբ օրենքներով և այս ծանուցագրով թույլատրվածների: Ինչպես օրենքն է պահանջում, մենք Ձեր կիմացնենք Ձեր չապահովված PHI-ի խախտման դեպքերը: Մենք կհետևենք այս ծանուցագրին և չենք օգտագործի և չենք փոխանցի 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 կտեղեկացնենք 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: PHI-ը, որը մենք օգտագործում և համօգտագործում ենք, ներառում, բայց չի սահմանափակվում հետևյալով.

- Անուն.
- Հասցե.
- Ծննդյան ամսաթիվ
- Ստացված խնամք և բուժում.
- Առողջության պատմություն.
- Խնամքի ծախսը/վճարումը.
- Ռասա/էթնիկ պատկանելություն
- Լեզու.
- Ծննդյան պահին նշանակված սեռ.
- Գենդերային ինքնություն
- Սեռական կողմնորոշում և
- Փոխանուններ:

Ինչպիսի եղանակներով ենք մենք սովորաբար օգտագործում և համօգտագործում 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 համօգտագործել առողջապահական խնամքի մատակարարների, ծառայություններ մատուցողների և այլ ապահովագրողների և վճարողների հետ, ընթացքի մեջ դնելու վճարման խնդրանքներն ու վճարելու Ձեզ մատուցված առողջապահական ծառայությունների համար:
- **Առողջապահական խնամքի գործողություններ.** Մենք կարող ենք PHI-ը օգտագործել և համօգտագործել մեր կազմակերպությունը վարելու և ըստ անհրաժեշտության Ձեզ հետ կապ հաստատելու համար, օրինակ՝ աուդիտների, որակի բարելավման, խնամքի կառավարման, խնամքի համակարգման և առօրյա գործառնությունների համար: Մենք նաև կարող ենք PHI-ը օգտագործել և համօգտագործել 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 հանելիքները:
- Նախօրոք վավերացնելու խնամքը:
- Ընթացքի մեջ դնելու և վճարելու պահանջները Ձեր ստացած առողջապահական 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 համօգտագործել 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 հետկանչմանը:
- Զեկուցելու դեղամիջոցների անբարենպաստ հակազդեցությունները:
- Տեղեկագրելու կասկածելի չարաշահումը, անտեսումը կամ տնային բռնարարքը, ինչպես պահանջվում կամ թույլատրվում է օրենքի ներքո:
- Առողջապահական խնամքի հետազոտության համար:
- Ընդառաջելու օրգանների և հյուսվածքի նվիրման խնդրանքներին, և գործակցելու բժշկական քննչի կամ հուղարկավորության հարցերով տնօրենի հետ:
- Գանգատների, հետաքննությունների, դատավարությունների և օրինական գործողությունների կապակցությամբ:
- Կանխարգելելու կամ մեղմացնելու որևէ անձի առողջության կամ անվտանգությանն 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 հաղորդակցվել նամակների, տեղեկատու թերթիկների, գրքույկների միջոցով, և ըստ հետևյալի՝



- **Հեռախոսագանգեր:** Եթե Ձեր հեռախոսահամարը տվել եք մեզ (ներառյալ՝ եթե խնամատարը կամ նշանակված անձը տվել է իր հեռախոսահամարը), ներառյալ՝ Ձեր բջջային հեռախոսահամարը, 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 գանձում 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 տեղեկացնել, կամ դիմեք մեզ՝ մեր «Մի՛ զանգահարեք» (Do Not Call) ցուցակում ընդգրկվելու համար:
- **Տեքստային հաղորդակցություն:** Եթե Ձեր հեռախոսահամարը տվել եք մեզ (ներառյալ՝ եթե խնամատարը կամ նշանակված անձը տվել է իր հեռախոսահամարը), 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 գանձում կատարի ձեր ստացած տեքստերի համար: Խնդրում ենք այս տեղեկության համար դիմել ձեր բջջային հեռախոսի ընկերության: Եթե որևէ պահի 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: Հնարավոր 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 ներքև 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-ը: Մենք Ձեր առողջության և հայցերի արձանագրությունների պատճենը կամ ամփոփումը կտանք Ձեզ: Հնարավոր 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 առողջապահական խնամքի մատակարարին, եթե ցանկանում եք աչքի անցկացնել կամ ստանալ Ձեր բժշկական արձանագրությունների պատճենը կամ փոխել առկա սխալ:



- **Մեզնից խնդրելու, որ ուղղենք առողջական և հայցերի արձանագրությունները:** Եթե համոզված եք, որ Ձեր PHI-ում սխալ կա, կարող եք մեզնից խնդրել, որ ուղղենք այն: Հնարավոր է, որ լինեն մի շարք տեղեկություններ, որոնք չկարողանանք փոխել (օրինակ՝ բժշկի ախտորոշումը), և մենք այդ մասին գրավոր կտեղեկացնենք Ձեզ: Եթե մեկ ուրիշն է տեղեկատվությունը տրամադրել (օրինակ՝ Ձեր բժիշկը), ապա մենք Ձեզ կտեղեկացնենք, որպեսզի նրանից խնդրեք դրա ուղղումը:
- **Խնդրելու, որ գաղտնորեն հաղորդակցենք Ձեզ հետ:** Կարող եք մեզնից խնդրել, որ Ձեզ հետ շփվենք 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 մեզնից խնդրել, որ չօգտագործենք կամ չհամօգտագործենք որոշակի առողջապահական տեղեկություններ բուժման, վճարման կամ մեր գործողությունների համար: Ըստ օրենքի, մենք պարտավոր չենք համաձայնվել Ձեր խնդրանքին, և կարող ենք մերժել, եթե այն կազդի Ձեր խնամքի, պահանջների վճարման, գլխավոր գործողությունների վրա կամ չի համապատասխանում կանոնների, կանոնակարգերի կամ կառավարական գործակալության, կամ իրավապահական խնդրանքներին, կամ դատարանի կամ վարչական հրահանգին:
- **Ստանալու ցուցակը նրանց, ում հետ կիսել ենք Ձեր PHI-ը** Կարող եք մեզնից խնդրել ցուցակը (հաշվարկը), թե երբ ենք համօգտագործել Ձեր առողջապահական տեղեկությունները, ում հետ ենք համօգտագործել, 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) տարվա համար: 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 հաշվետվություն, բայց կարող ենք տրամաբանական վճար գանձել որևէ հավելյալ խնդրանքի համար:
- **Ստանալու պատճենը այս գաղտնիության ծանուցագրի:** Կարող եք այս ծանուցագրի տպագիր 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:

IX. Զգայուն ծառայություններ՝

Անդամը, ով կարող է համաձայնվել ստանալ զգայուն ծառայություններ, կարիք չունի ստանալու որեւէ այլ անդամի լիազորություն զգայուն ծառայություններ ստանալու կամ զգայուն ծառայությունների համար պահանջ ներկայացնելու համար: L.A. Care-ը զգայուն ծառայությունների վերաբերյալ հաղորդակցությունները կուղղի անդամի այլընտրանքային նշանակված փոստային հասցեին, էլ. հասցեին կամ հեռախոսահամարին կամ, անվանման բացակայության դեպքում, անդամի անունով՝ ֆայլում գտնվող հասցեով կամ հեռախոսահամարին: L.A. Care-ը չպետք է բացահայտի որևէ այլ անդամի զգայուն ծառայությունների հետ կապված բժշկական տեղեկությունները՝ առանց խնամք ստացող անդամի գրավոր լիազորումն արտահայտելու: L.A. Care-ը գաղտնի հաղորդակցության խնդրանքները կբավարարի խնդրված ձևով և ձևաչափով, եթե այն մատչելիորեն արդյունավետ լինի խնդրված ձևով և ձևաչափով, կամ այլընտրանքային վայրերում: Ցանկացած զգայուն ծառայությունների հետ կապված գաղտնի հաղորդակցության համար անդամի խնդրանքը վավեր կլինի այնքան ժամանակ, քանի դեռ անդամը չի չեղարկել խնդրանքը կամ նոր խնդրանք չի ներկայացնել գաղտնի հաղորդակցությունների համար:

Խնդրում ենք զանգահարել մեզ Ձեր նույնականացման քարտի վրա նշված համարով, կամ գրել մեզ՝ պարզելու, թե ինչպես պետք է խնդրել վերոնշյալից որևէ մեկը: Պարտավոր կլինեք ձեր խնդրանքը գրավոր ներկայացնել և որոշակի տեղեկություններ հայտնել մեզ: Կարող ենք ձևաթղթերն ուղարկել Ձեզ:



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

X. Գանգատներ

Եթե գտնում եք, որ չենք պաշտպանել Ձեր PHI-ը, իրավունք ունեք գանգատ ներկայացնելու մեր դեմ, դիմելով մեզ հետևյալ հասցեով՝

L.A. Care Member Services
1200 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:**

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

dhcs.ca.gov կայքը

XI. 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՝ 2003թ. ապրիլի 14-ը: Այս ծանուցագրի վերջին վերամշակումը կատարվել է 11/01/22-ին:

XIII. Մեզ դիմելը, կամ հարցերի դեպքում, կամ եթե այս ծանուցագիրը ցանկանում եք այլ լեզվով կամ ձևաչափով.

Եթե հարցեր ունեք այս ծանուցագրի վերաբերյալ, կամ Ձեր իրավունքների կիրառման համար օգնություն եք ցանկանում, կամ այս ծանուցագիրն ուզում եք անվճար ստանալ մեկ այլ լեզվով (արաբերեն, հայերեն, չինարեն, պարսկերեն, իսպաներեն, կորեերեն, ռուսերեն, իսպաներեն, տագալերեն կամ վիետնամերեն), խոշոր տպագիր, ձայնագրված, կամ այլընտրական ձևաչափով (խնդրելու դեպքում), ապա խնդրում ենք զանգահարել կամ գրել մեզ հետևյալ հասցեով՝

L.A. Care Member Services 1200
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
1200 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017 **1.888.839.9909**
TTY/TDD՝ 711
Էլ. փոստ՝ **PrivacyOfficer@lacare.org** հասցեին

Խտրականության բացառման ծանուցագիր

ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԲԱՑԱՌՄԱՆ ԾԱՆՈՒՑԱԳԻՐ

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 դրսևորում, անձանց չի բացառում կամ նրանց հետ տարբեր չի վարվում սեռի, ցեղի, գույնի, կրոնի, նախնիների, ազգային պատկանելիության, էթնիկ խմբերի նույնականացման, տարիքի, մտավոր հաշմանդամության, ֆիզիկական հաշմանդամության, առողջական խնդրի, գենետիկական տեղեկությունների, ամուսնական կարգավիճակի, գենդերի, սեռական ինքնության կամ սեռական կողմնորոշման պատճառով:

L.A. Care Health Plan-ը տրամադրում է.

- Անվճար օգնություններ և ծառայություններ հաշմանդամներին, որպեսզի օգնի, որ ավելի լավ հաղորդակցեն, ինչպես՝
 - ✓ Ժեստերի լեզվի լեզվի որակյալ բանավոր թարգմանիչներ
 - ✓ Գրավոր տեղեկություններ այլ ձևաչափերով (խոշոր տպագիր, ձայնագրություն, էլեկտրոնային մատչելի ձևաչափեր, այլ ձևաչափեր)
- Անվճար լեզվական ծառայություններ այն անձանց համար, ում առաջնային լեզուն անգլերենը չէ, ինչպես՝
 - ✓ Որակյալ բանավոր թարգմանիչներ
 - ✓ Այլ լեզուներով գրված տեղեկատվություն



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Եթե այս ծառայությունների կարիքն ունեք, 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: Հարցման դեպքում այս փաստաթուղթը կարող է Ձեզ հասանելի լինել բրայլյան այբուբենով, խոշոր տպագիր, աուդիո ձայներիզով կամ էլեկտրոնային ձևով: Այս այլընտրանքային ձևաչափերից մեկով պատճեն ստանալու համար, խնդրում ենք զանգահարել կամ գրել այս կոնտակտային տվյալներով՝

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 WEST 7th STREET
Los Angeles, CA 90017
1-833-522-3767 TTY: 711

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
1200 WEST 7th STREET
Los Angeles, CA 90017

Էլ. փոստ՝ civilrightscordinator@lacare.org

- Անձամբ. Այցելեք Ձեր բժշկի ընդունարան կամ L.A. Care Health Plan և հայտնեք, որ ցանկանում եք քաղաքացիական իրավունքների բողոք ներկայացնել:
- Էլեկտրոնային տարբերակով. Այցելեք L.A. Care Health Plan-ի կայքը՝ www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form կամ էլ. փոստ ուղարկեք հետևյալին՝ civilrightscordinator@lacare.org:

ՔԱՂԱՔԱՑԻԱԿԱՆ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ԳՐԱՍԵՆՅԱԿ, ԱՄՆ ԱՌՈՂՋԱԿԱԶՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՄԱՏՈՒՑՎՈՂ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Եթե համոզված եք, որ Ձեր դեմ խտրականություն է գործադրվել ցեղի, գույնի, ազգային ծագման, տարիքի, հաշմանդամության կամ սեռի հիմքի վրա, կարող եք նաև քաղաքացիական իրավունքների գանգատ ներկայացնել ԱՄՆ Առողջապահության և մարդկանց մատուցվող ծառայությունների բաժնի (U.S. Department of Health and Human Services) Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակի հեռախոսահամարով, գրավոր, կամ էլեկտրոնային տարբերակով.

- Հեռախոսով. Զանգահարեք 1-800-368-1019 հեռախոսահամարով: Եթե չեք կարողանում լավ լսել կամ խոսել, խնդրում ենք զանգահարել TTY/TDD 1-800-537-7697 համարով:
- 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 ձևաթղթերը հասանելի են այս կայքում՝
<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.htm>:

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

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

Մատչելիության ծանուցագիր

English Tagline

ATTENTION: If you need help in your language, call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-833-522-3767** (TTY: **711**). These services are free.

الشعار بالعربية (Arabic)

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **3767-522-833-1** (TTY: **711**). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ **3767-522-833-1** (TTY: **711**). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ. Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ բրայլյան այբուբենով և խոշոր տպագիր նյութեր: Զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**) հեռախոսահամարով: Այդ ծառայություններն անվճար են:

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)。这些服务都是免费的。

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

हंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-833-522-3767** (TTY: **711**) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-833-522-3767** (TTY: **711**) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।



Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は **1-833-522-3767** (TTY: **711**) へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 **1-833-522-3767** (TTY: **711**) へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-833-522-3767** (TTY: **711**) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແຫກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໄດ້ທາດ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທົບ ອັກສອນນູແລະມິຕິພົນໃຫຍ່ ໃຫ້ໄດ້ທາດ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hlou mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.



ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ៖ បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធុស សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **3767-522-833-1** (TTY: **711**) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **3767-522-833-1** (TTY: **711**) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Libre ang mga serbisyonang ito.

ແຫຼ່ງໂລນ໌ພາສາໄທຍ (Thai)

ໂປຣຕຣາບ: ຫາກຕ່ອນຕ້ອນການຊ່ວຍເຫຼືອເປັນພາສາຂອງຕ່ອນ ກຣຸນາໂທຣດ໌ພ໌ໄປທີ່ຫມາຍເລຂ **1-833-522-3767** (TTY: **711**) ນອກຈາກນີ້ ຍັງພ້ອມໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອແລະບຣິການຕ່າງ ໆ ສຳຫຼັບບຸຄຄລ ທີ່ມີການຟິການ ຂ່ອນ ເອກສາຣຕ່າງ ໆ ທີ່ເປັນອັກສຣເບຣລລ໌ແລະເອກສາຣທີ່ພິມພ໌ດ້ວຍດ້ວອັກສຣຫນາດໃຫຍ່ ກຣຸນາໂທຣດ໌ພ໌ໄປທີ່ຫມາຍເລຂ **1-833-522-3767** (TTY: **711**) ໃ້ມີຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສຳຫຼັບບຣິການເຫລົ່ານີ້

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số **1-833-522-3767** (TTY: **711**). Các dịch vụ này đều miễn phí.

2025 թ. Օրացույց

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





L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

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
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29



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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Փետրվար

Փետրվարը **Փետրվարը ամերիկյան սրտի ամիս է**: Սա հղյակա՛յ ժամանակ է սովորելու և Ձեր սրտանոթային առողջության վրա կենտրոնանալու համար: Գիտե՞ք ինչ է Ձեր արյան ճնշումը: Ձեր արյան ճնշումը կանոնավոր չափելն օգնում է Ձեր առողջական խնամքի խմբին վաղաժամ ախտորոշել առողջական որևէ խնդիր: Դուք և Ձեր առողջապահական խնամքի խումբը կարող եք քայլեր ձեռնարկել Ձեր արյան ճնշումը վերահսկելու համար, եթե այն չափազանց բարձր է:

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



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



Million Hearts ծրագրի միջոցով ներբեռնեք առողջ բաղադրատոմսեր սրտի առողջ ապրելակերպի համար այս կայքից՝ **millionhearts.hhs.gov**:



Մարտ

Մարտը **Երիկամների ազգային ամիսն է**։ Դուք գիտե՞իք, որ ԱՄՆ-ում 37 միլիոն մարդ ունի երիկամների քրոնիկ հիվանդություն (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
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		



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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Ապրիլ

Ապրիլյան տեղատարափ անձրևները բերում են մայիսյան ծաղիկներ և եղանակային փոփոխություններ

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

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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

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

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

Ահա 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:

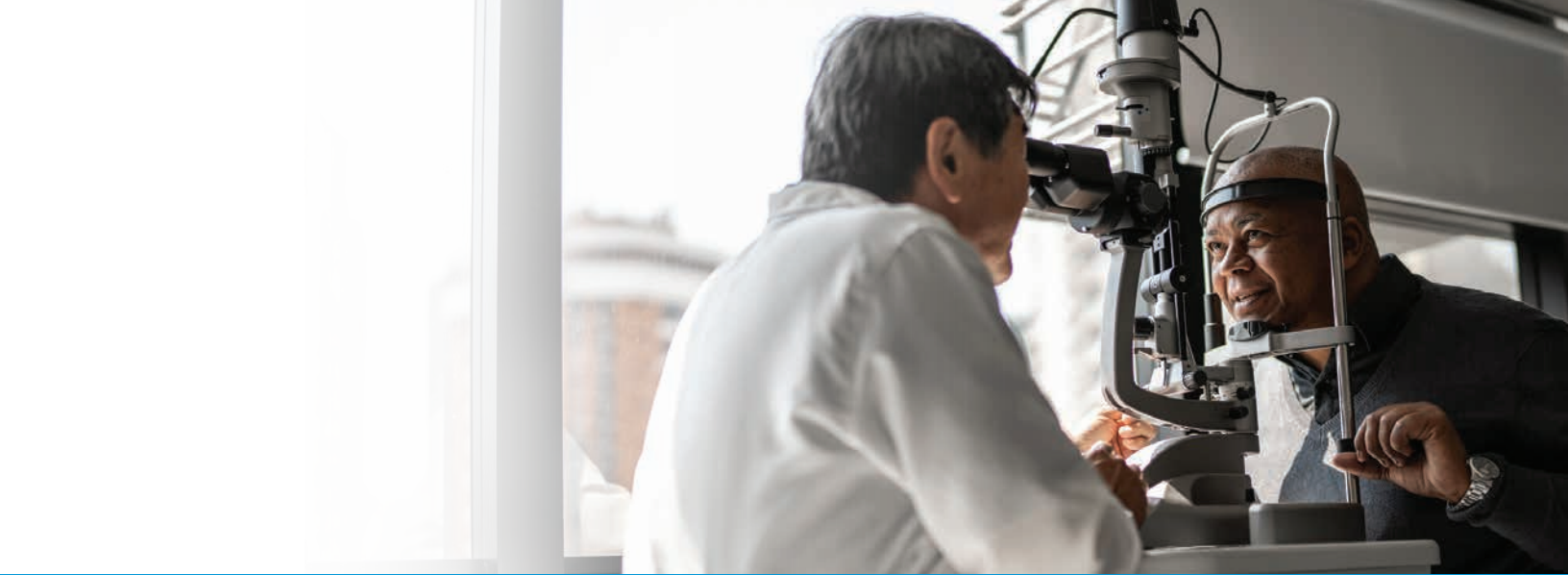
Հինգշաբթի	Ուրբաթ	Շաբաթ
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31



Հունիս

Ամառն այստեղ է: Շոգ եղանակին պատրաստվելու ժամանա՝ կն 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
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		



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

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:



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

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
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30

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՝

- Կրե՛ք արևային ակնոցներ: Պաշտպանե՛ք Ձեր աչքերը արևից՝ կրելով արևային ակնոցներ նույնիսկ ամպամած օրերին:
- Կրե՛ք 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 տվե՛ք ձեր աչքերին: Երկար ժամանակ համակարգչին նայելը կարող է հոգնեցնել Ձեր աչքերը: Հանգստացե՛ք Ձեր աչքերը՝ ընդմիջում կատարելով յուրաքանչյուր 20 րոպեն մեկ, 20 ոտք հեռավորության վրա գտնվող ինչ-որ բանի նայելու համար:
- Եթե կրում եք հպովի ոսպնյակներ, քայլեր ձեռնարկե՛ք աչքի վարակները կանխելու համար: Միշտ լվացե՛ք Ձեր ձեռքերը կոնտակտային ոսպնյակները տեղադրելուց կամ հանելուց առաջ:

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



Օգոստոս

Օգոստոսը Վարակազերծման իրազեկման ազգային ամիս է:

Արդյո՞ք ընդունել եք Ձեր բոլոր սրկումները: Ստուգե՛ք Ձեր Առաջնային խնամքի բժշկից, պարզելու, թե արդյո՞ք որևէ պատվաստանյութ ընդունելու ժամանակն է:

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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

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
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	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
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



Հոկտեմբեր

Հոկտեմբերը կրծքագեղձի քաղցկեղի դեմ պայքարի ամիս է

Կրծքագեղձի քաղցկեղը ազդում է ինչպես տղամարդկանց, այնպես էլ կանանց վրա և համարվում է ամենատարածված քաղցկեղներից: Կրծքի 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
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29



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



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

Նույեմբեր

Նույեմբերը շաքարախտի մասին իրազեկման և աչքի շաքարախտային հիվանդությունների ազգային ամիս է

Շաքարախտի համար բուժում չկա, բայց այն կարելի է վերահսկել: Ծիշտ 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
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			

Եթե շաքարախտ ունեք, անպայման ենթարկվեք տարեկան շաքարախտային ակնաքուժական 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:

- Շարժվե՛ք: 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, դադարեցրե՛ք: 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
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29



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

Դեկտեմբեր

Ուրախ տոներ: Շնորհակալություն՝ ին 2025թ. L.A. Care Medicare Plus-ի անդամ լինելու համար:

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



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



1.833.LAC.DSNP (522.3767) | TTY¹ 711



medicare.lacare.org