



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



L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) Ежегодное руководство для участников | 2025

Содержание

Информация о L.A. Care Medicare Plus..... **2**

Руководство по ресурсам для
участников..... **4**

Порядок доступа к материалам для
участников..... **22**

Уведомление о порядке обращения
с конфиденциальной информацией..... **24**

Уведомление о недопущении
дискриминации..... **34**

Уведомление о доступности..... **37**

Календарь..... **41**



Уважаемый участник!

Добро пожаловать в план L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)!

Мы рады, что вы стали участником нашего медицинского сообщества. В приветственном пакете документов для новых участников (New Member Welcome Kit) вы найдете важную информацию о льготах, предоставляемых планом, о том, как найти врача, а также перечень покрываемых лекарственных препаратов. Внимательно ознакомьтесь с этой информацией и храните пакет в безопасном месте.

Ваши льготы

Все участники плана L.A. Care Medicare Plus бесплатно получают все услуги Medicare и Medi-Cal, а также дополнительные льготы, направленные на поддержание здоровья и хорошего самочувствия. Наши специалисты обеспечат оптимальное сочетание ваших льгот. Ниже приведена краткая информация о доступных вам льготах. Более подробную информацию см. в справочнике участника.

Примеры основных льгот:

- **Рецептурные препараты.** Бесплатное получение препаратов, если вы имеете право на участие в программе «Дополнительная помощь» (Extra Help).
- **Ежемесячное пособие.** Вы будете получать комбинированное ежемесячное пособие в размере \$120, которое будет зачислено на вашу предоплаченную карту для получения пособий Mastercard®. Данное пособие может использоваться для оплаты безрецептурных товаров (OTC), полезных продуктов, продуктов питания, счетов за коммунальные услуги или автомобильного бензина на автозаправочных станциях. Обратите внимание, что остаток средств не переносится на следующий месяц.
- **Стоматологические услуги.** Мы покрываем стоматологические услуги, включая чистку, пломбирование, съемные зубные протезы, осмотры полости рта, лечение фтором и рентгенографию. Некоторые услуги покрываются как часть лечения первичного медицинского состояния, например восстановление челюсти после травмы или удаление зубов перед лечением онкологического заболевания. Дополнительные стоматологические услуги можно получить в рамках программы Medi-Cal Dental Program.
- **Офтальмологическое обслуживание.** Мы оплачиваем плановое офтальмологическое обслуживание, если оно предоставляется через нашу сеть поставщиков услуг VSP. Льготы на плановое офтальмологическое обслуживание включают один осмотр каждый год и до \$500 на очки (оправа и линзы) или контактные линзы каждые два года. Чтобы найти ближайшего врача, посетите наш справочник поставщиков услуг.
- **Услуги медицинского обслуживания на дому по программе Papa Pals.** Наши участники имеют возможность получать услуги по программе помощи на дому Papa Pals в объеме до 60 часов в год. Эти проверенные и обученные компаньоны предоставляют помощь с выполнением повседневных задач, таких как транспортировка, уход, технологии, понимание преимуществ вашего плана, легкая работа по дому и социальное взаимодействие.

Поддержка в режиме 24/7

Вы можете получить помощь в любое время суток, включая праздничные дни. Все звонки бесплатные. Следующие службы поддержки доступны в режиме 24/7:

- **Отдел обслуживания участников:** если у вас возникли какие-либо вопросы или вам нужна помощь.
- **Справочная служба медсестер:** возможность обсудить свои медицинские проблемы с медсестрой.
- **Телемедицинские консультации:** возможность поговорить с врачом по телефону или видеосвязи, не выходя из дома.

Кроме того, при обращении к врачам или в медучреждения, которые входят в нашу сеть, у вас не возникнет никаких расходов.

Первые шаги

Прежде чем перейти к дальнейшим действиям, заполните анкету по оценке риска для здоровья (Health Risk Assessment, HRA). Предоставленные вами ответы позволят нам составить для вас индивидуальный план. Ваш специалист по медицинскому обслуживанию вместе с вами определит цели и предложит услуги, отвечающие вашим потребностям. Позвоните нам прямо сейчас, чтобы пройти оценку и сделать первый шаг к улучшению здоровья.

Дополнительные ресурсы

Воспользуйтесь всеми преимуществами плана L.A. Care Medicare Plus, изучив эти дополнительные ресурсы:

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

Дополнительную информацию и доступ к материалам плана можно получить на веб-сайте **medicare.lacare.org** или позвонив по номеру отдела обслуживания участников 1.833.522.3767, линия ТТУ: 711. Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, в том числе в праздничные дни. Наши представители всегда готовы помочь вам.

Мы прилагаем магнит для холодильника «How to Access Care» с важной контактной информацией для вашего удобства. Повесьте его на холодильник в качестве напоминания о доступных вам льготах. Если вам нужна помощь, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону 1.833.522.3767 (линия ТТУ: 711). Звонки принимаются круглосуточно и ежедневно, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.

Благодарим за выбор L.A. Care Medicare Plus в качестве вашего плана медицинского страхования.

С уважением,
L.A. Care Medicare Plus

Примечание. Вы можете бесплатно получить этот документ в альтернативных форматах, таких как крупный шрифт, шрифт Брайля и аудиозапись. Звоните по телефону 1.833.522.3767 (линия ТТУ: 711). Звонки принимаются круглосуточно и ежедневно, включая праздничные дни.

Руководство по ресурсам для участников



Данное руководство позволит ознакомиться с льготами, предоставляемыми планом.

Есть вопросы или необходима помощь?

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

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

Посетите мероприятие «Информация для нового участника» и получите карту Healthy Rewards номиналом \$10!

Информация о карте вознаграждения: участники плана L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP), лично посетившие мероприятие «Информация для нового участника» L.A. Care в 2025 году, имеют право на получение карты Healthy Rewards (не более одной в год).

Приглашаем вас в ближайший общественный центр ресурсов (CRC) плана L.A. Care, чтобы узнать, как получить дополнительные льготы, услуги и медицинское обслуживание бесплатно! Воспользуйтесь льготой Пара для проезда на мероприятие и обратно.

Обязательно загляните на ознакомительную встречу, где у вас будет возможность лично пообщаться со специалистом по льготам. Во время этой встречи вы сможете получить информацию и задать вопросы о полагающихся вам льготах в 2025 году. Наш специалист по льготам расскажет вам о льготах плана L.A. Care Medicare Plus и о том, как лучше всего ими воспользоваться. Для получения дополнительной информации звоните нам по телефону **1-833-748-0730**. Мы делаем все возможное для того, чтобы вы чувствовали поддержку и сопричастность. С нетерпением ждем встречи с вами!

Часто задаваемые вопросы

Когда необходимо посещать врача первичного обслуживания?

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

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

Вы получите идентификационную карту L.A. Care Medicare Plus. Храните ее в надежном месте до 1/1/2025. Вы сможете начать использовать свою идентификационную карту L.A. Care Medicare Plus с 1/1/2025. Всегда предъявляйте идентификационную карту участника плана L.A. Care Medicare Plus и идентификационную карту получателя льгот (Benefit Identification Card, BIC) по программе Medi-Cal при получении рецептурных препаратов и медицинских услуг.

Как сменить своего врача первичного обслуживания?

Участники программы L.A. Care Medicare Plus имеют возможность выбирать из широкого круга врачей, входящих в сеть. Если вы недовольны своим PCP, вы можете сменить его в любое время. В таком случае вы будете прикреплены к новому PCP начиная с первого дня следующего месяца. Вы получите по почте новую идентификационную карту, в которой будет указано имя вашего нового врача. Сменить PCP можно следующими способами:

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

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

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

Что такое медицинская группа?

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

Как готовиться к посещению врача?

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

Советы по подготовке к очередному посещению врача:

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

Когда необходимо обращаться в отделение неотложной помощи?

Экстренная медицинская помощь

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

- нанесет непоправимый вред здоровью;
- нарушит функционирование всего организма;
- приведет к тяжелому нарушению функций органов или систем организма;
- в случае беременности приведет к активной фазе родов в условиях недостаточного времени для безопасной транспортировки в больницу до рождения ребенка.

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

Когда необходимо обращаться в отделение неотложной помощи?

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

Как найти центр неотложной медицинской помощи поблизости?

Чтобы найти ближайший к вам центр неотложной медицинской помощи, звоните по телефону **1.844.346.3874** (**1.844.FIND.URG**). Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, в том числе в праздничные дни.

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

Что следует предпринять в случае получения счета за покрываемые услуги?

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

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

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

Как подать жалобу?

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

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017

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

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

Что такое предварительное разрешение/направление?

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

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

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

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

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

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

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

Что такое запрос на одобрение услуги и как его подать?

Для услуг, требующих предварительного разрешения, ваш врач может подать запрос на одобрение от вашего имени. Или же сотрудники отдела обслуживания участников плана L.A. Care предоставят вам помощь в подаче запроса на одобрение услуги (SAR). SAR могут быть направлены либо в вашу медицинскую группу, либо в отдел медицинского обслуживания плана L.A. Care для утверждения. Позвоните по телефону **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (линия ТТУ: **711**), чтобы получить помощь.

На какой адрес следует отправлять страховые требования?

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

Что такое оценка риска для здоровья (HRA)?

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

Центры общественных ресурсов (CRC) плана L.A. Care

Наши центры ресурсов открыты для участников плана и для местного населения. В них можно получить доступ к различным медицинским и общественным ресурсам, включая следующее:

- **Услуги и информация для участников.** Помощь в получении качественного медицинского обслуживания и решении проблем, связанных с получением необходимого обслуживания.
- **Лечение хронических заболеваний.** Участвуйте в наших программах профилактики диабета. Узнайте о здоровом питании и важности регулярной физической активности под руководством квалифицированного тренера по здоровому образу жизни.
- **Технологии здравоохранения.** Доступ к электронным ресурсам здравоохранения, таким как медицинские порталы и приложения, позволяющие контролировать и улучшать состояние здоровья. Центр окажет поддержку в освоении этих инструментов.
- **Управление медицинским обслуживанием.** Воспользуйтесь всеми льготами по медицинскому обслуживанию, работая со специалистом по медицинскому обслуживанию. Специалист по медицинскому обслуживанию окажет содействие участникам программы в организации и разработке плана по медицинскому обслуживанию.
- **Платформа Community Link.** Используйте платформу Community Link плана L.A. Care для получения социальной помощи на жилье, питание, оплату счетов и очные занятия по вопросам здоровья и хорошего самочувствия.

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

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

L.A. Care Connect — ваш портал участника

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

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

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

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

Что такое эксклюзивная регистрация (Exclusively Aligned Enrollment)?

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

Обязанности специалиста по медицинскому обслуживанию

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



Основные льготы и услуги

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

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

Услуга	Поставщик
Мануальная терапия Иглоукалывание	American Specialty Health (ASH)
Фитнес Спортивный зал	SilverSneakers®
Услуги помощи на дому	Papa
Безрецептурные (Over-the-Counter, OTC) препараты и товары медицинского назначения Продукты для здорового питания Помощь в оплате коммунальных услуг Топливо на АЗС	NationsBenefits®
Офтальмологические услуги (плановые)	VSP
Охрана психического здоровья	Carelon Behavioral Health
Технологии удаленного доступа (справочная служба медсестер)	Health Dialog
Телемедицина	Teladoc
Плановые стоматологические услуги	Liberty Dental



Иглоукалывание и мануальная терапия (не покрываемые программой Medicare)



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

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

Стоматологические услуги



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

Профилактические услуги:

- Осмотр полости рта — 1 раз в год
- Рентген — 1 раз в год
- Чистка — 1 раза в год
- Фторирование — 1 местное нанесение в год

Комплексные услуги:

- Восстановление
- Эндодонтия — 1 зуб в течение всей жизни
- Пародонтология
- Протезирование зубов (несъемное и съемное)
- Челюстно-лицевая хирургия
- Общее сопутствующее обслуживание

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

Могут применяться исключения и ограничения по льготам. При наличии медицинской необходимости могут быть сделаны исключения. Правила получения предварительного разрешения приведены в справочнике участника.

Подробный перечень покрываемых услуг или сеть поставщиков стоматологических услуг можно получить на веб-сайте по адресу **medicare.lacare.org** или по телефону **1.855.522.8243**, с понедельника по пятницу, с 8:00 a.m до 8:00 p.m. по местному времени.

Более подробную информацию можно найти в справочнике участника.

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

Предоставляется страховое покрытие следующих услуг:

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

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



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

Абонемент в спортзал



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

Для настройки учетной записи:

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

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

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

Услуги по обследованию слуха



Услуги по обследованию слуха предоставляются в рамках программы Medi-Cal

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

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

Прививки



Защитите себя и свою семью. Сделайте прививку!

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

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

Услуги помощи на дому



Наш план оплачивает услуги по программе помощи на дому в объеме до **60 часов** в год. Данная льгота предоставляется специально обученными и проверенными компаньонами (Papa Pals), которые оказывают необходимую помощь непосредственно на дому. Они предоставляют помощь в таких повседневных делах, как транспортировка (на прием к врачу, в аптеку или в любое другое место, куда вам может понадобиться пойти), помощь в уходе, помощь с техникой, помощь в освоении льгот плана медицинского страхования, легкая помощь по дому и, конечно же, общение.

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

Охрана психического здоровья



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

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

Справочная служба медсестер



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

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

Медсестра поможет вам решить:

необходимо ли вам посетить врача;

какие действия предпринять в случае ухудшения симптомов;

что сделать в домашних условиях для улучшения самочувствия.

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

Предоплаченная карта для получения пособий



Вы будете получать комбинированное ежемесячное пособие в размере \$120, которое будет зачислено на вашу предоплаченную карту для получения пособий Mastercard®. Остаток средств не переносится на следующий месяц. Предоплаченная карта и инструкции по активации будут отправлены вам по почте. Вы также получите каталоги безрецептурных товаров и продуктов здорового питания по почте.

Вы можете использовать комбинированное ежемесячное пособие для получения следующих льгот:

- Полезные продукты питания
- Помощь в оплате коммунальных услуг
- Топливо на АЗС
- Безрецептурные (Over-the-Counter, OTC) препараты и товары медицинского назначения*

*Покрытие OTC не входит в программу VBIID, однако предлагается в качестве дополнительной льготы.

Для получения дополнительной информации по вопросам использования этих льгот обращайтесь в компанию NationsBenefits® по телефону **1.833.571.7587** (линия ТТУ: **711**) или посетите сайт NationsBenefits® по адресу **LACare.NationsBenefits.com**.

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

Персональная система экстренного реагирования (PERS)



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

Если у вас есть вопросы, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1.855.322.5007** (линия ТТУ: **711**).

Подиатрические услуги (плановые)



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

Плановые услуги по уходу за ступнями ног включают следующие процедуры:

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

Запишитесь на прием у своего врача для получения данных услуг.

Покрытие рецептурных препаратов — Часть D программы Medicare



Мы всегда готовы ответить на ваши вопросы о лекарственных препаратах.

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

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

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

Доплата по льготе на рецептурные препараты по Части D программы Medicare

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

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

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

Покрытие рецептурных препаратов — программа Medi-Cal Rx



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

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

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

- 1. Онлайн** — воспользуйтесь функцией поиска аптеки Medi-Cal Rx на веб-сайте **www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov** или
- 2. По телефону** — позвоните в отдел обслуживания участников Medi-Cal Rx по номеру **1.800.977.2273** (линия ТТУ: **711**). Звонки принимаются ежедневно и круглосуточно, с понедельника по пятницу, с 8 a.m. до 5 p.m.

Телемедицина



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

Чтобы создать учетную запись, посетите сайт **Teladoc.com** или загрузите мобильное приложение Teladoc.

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

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

Транспортировка



Попасть на прием к врачу просто.

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

Нужно будет сообщить следующее:

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

Офтальмологические услуги



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

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

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

Покрытие услуг неотложной/экстренной медицинской помощи по всему миру



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

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

Профилактические услуги и планирование медицинского обслуживания (WHP)



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

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

Веб-сайт



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

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

Вся важная информация о плане L.A. Care Medicare Plus на 2025 год, включая полный список поставщиков услуг, аптек, перечень покрываемых препаратов (фармакологический справочник) и справочник участника, находится на сайте **medicare.larcare.org**.

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



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

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



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

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



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

- Загрузите полную версию *справочника участника* в разделе для участников.

Если вы хотите получить по почте собственный экземпляр каталога поставщиков/аптек, перечня покрываемых лекарств (фармакологического справочника) и/или справочника участника, позвоните в отдел обслуживания участников по телефону **1.833.522.DSNP (3767) (линия ТТУ: 711)**. Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, в том числе в праздничные дни.

Просмотреть или запросить у нас *каталог поставщиков/аптек, перечень покрываемых лекарств (фармакологический справочник) и справочник участника* на 2025 год можно начиная с **15 октября 2025 года**.

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



Уведомление о правилах соблюдения конфиденциальности



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

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

I. PHI — это персональная и конфиденциальная информация.

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

II. Как мы защищаем вашу PHI

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

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

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

IV. Порядок обращения с вашей PHI

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

- имя и фамилию;
- адрес;
- дату рождения;
- сведения о проведенном лечении и медицинском обслуживании;
- историю болезни;
- сведения о стоимости/оплате услуг;
- информацию о расовой/этнической принадлежности;
- язык;
- пол, назначенный при рождении;
- гендерную идентичность;
- сексуальную ориентацию; и
- местоимения.

Ситуации, в которых нам приходится использовать и передавать PHI

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

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

Примеры использования вашей PHI:

- Предоставление информации врачу или больнице с целью подтверждения ваших страховых льгот, доплат или франшизы.
- Выдача предварительного разрешения на оказание медицинских услуг.
- Обработка страховых требований и выплата возмещения в связи с оказанным лечением и другими медицинскими услугами.
- Предоставление PHI врачу или больнице, которые оказывают вам медицинскую помощь.

- Проверка качества оказанной вам медицинской помощи и других услуг.
- Оказание помощи и предоставление информации и услуг санитарного просвещения (например, для больных диабетом).
- Информирование о дополнительных услугах и программах, которые могут вас заинтересовать и/или оказаться полезными, например о занятиях фитнесом в центре общественных ресурсов плана L.A. Care.
- Рассылка напоминаний о необходимости регулярной диспансеризации.
- Разработка программ и инициатив, направленных на повышение качества обслуживания, в том числе создание, использование и передача обезличенных данных в соответствии с законом HIPAA.
- Прямой или косвенный обмен информацией внутри медицинских информационных систем с целью организации лечения, осуществления платежей и прочих операций здравоохранения.
- Расследование фактов мошенничества, растраты или злоупотребления.

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

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

- Во исполнение законов штата, федерального и местного законодательства.
- Во исполнение предписаний правоохранительных органов (например, полицейских и военных ведомств или агентства национальной безопасности), федеральных и местных властей, властей штата и других уполномоченных организаций, например Совета по компенсационным выплатам работникам и служб по надзору в сфере здравоохранения, для исполнения действий, предусмотренных законодательством, а также судебных и административных приказов.
- Для предоставления ответа Министерству здравоохранения и социального обеспечения (Department of Health and Human Services), если оно хочет убедиться в соблюдении нами федерального закона о конфиденциальности.
- При содействии отзыву продукции.
- При информировании о нежелательных лекарственных реакциях.

- При донесении о фактах жестокого и ненадлежащего обращения, халатности и домашнего насилия в установленных законом рамках.
- В целях медицинских исследований.
- В ответ на запросы о донорстве органов и тканей и при взаимодействии с патологоанатомами и сотрудниками бюро ритуальных услуг.
- В связи с жалобами, следственными мероприятиями, судебными и гражданскими исками.
- Для устранения серьезной угрозы здоровью и безопасности населения.

VI. Связь с вами

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

- **По телефону.** Если вы предоставили нам номер своего телефона (а ваши опекуны и назначенные представители предоставили свои номера телефонов), в том числе мобильного, то мы, а также наши аффилированные лица и субподрядчики по нашему поручению, можем звонить вам, в том числе посредством автоматизированной системы телефонного набора и/или голосового помощника при условии соблюдения норм действующего законодательства. Ваш оператор сотовой связи может взимать плату за прием звонков. Для получения соответствующей информации обратитесь к своему оператору сотовой связи. Если вы не хотите, чтобы с вами связывались подобным образом, просим сообщить об этом звонящему или обратиться к нам с просьбой о внесении вашего телефонного номера в наш стоп-лист (Do Not Call List).
- **Посредством текстовых сообщений.** Если вы предоставили нам номер своего мобильного телефона (а ваши опекуны и назначенные представители предоставили свои номера телефонов), то мы, а также наши аффилированные лица и субподрядчики по нашему поручению, в некоторых случаях можем направлять вам текстовые сообщения (например напоминания, сообщения о вариантах лечения и услугах, а также напоминания об уплате страховых взносов и подтверждения их получения) при условии соблюдения норм действующего законодательства. Ваш оператор сотовой связи может взимать плату за прием текстовых сообщений. Для получения соответствующей информации обратитесь к своему оператору сотовой связи. Если

вы в какой-либо момент решите, что более не хотите получать текстовые сообщения, выполните изложенные в сообщении инструкции по отказу от подписки или просто отправьте ответное сообщение с текстом «СТОП» (STOP).

- **По электронной почте.** Если вы предоставили нам адрес электронной почты (а ваши опекуны и назначенные представители предоставили свои адреса электронной почты), то мы в ограниченном числе случаев можем направлять вам электронные сообщения (например, материалы, связанные с регистрацией и участием в плане, материалы о поставщиках услуг, познавательные материалы, а также напоминания о платежах и их подтверждения, если вы выразили желание получать их в электронном виде). Ваш провайдер интернет-услуг, электронной почты или мобильной связи может взимать плату за получение электронной почты. Для получения соответствующей информации обратитесь к своему провайдеру интернет-услуг, электронной почты или мобильной связи. Вы осознаете и признаете наличие риска прочтения вашей PHI третьими лицами в ситуации, когда ваш адрес электронной почты и/или компьютер не поддерживают протоколы шифрования, либо когда вы получаете доступ к сообщениям электронной почты с помощью мобильного устройства, либо когда вы пользуетесь адресом электронной почты, компьютером или мобильным телефоном совместно с третьим лицом. Вы принимаете этот риск и отказываетесь от любых средств защиты, положенных вам по любому закону. Если вы в какой-либо момент решите, что более не хотите получать сообщения по электронной почте, выполните изложенные в конце сообщения инструкции по отказу от подписки (Unsubscribe).

VII. Письменное разрешение

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

VIII. Ваши права

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

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

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

- **Просить нас внести исправления в медицинскую документацию и страховые требования.** Если вы заметили ошибку в PHI, вы можете попросить нас исправить ее. Если мы не сможем изменить какие-либо сведения (например, поставленный врачом диагноз), мы известим вас об этом. Если мы получили информацию от третьего лица (например, от вашего врача), мы сообщим вам, чтобы вы попросили этого человека исправить ее.
- **Требовать соблюдения конфиденциальности при общении с вами.** Вы вправе попросить нас связываться с вами определенным образом (например, звонить только на домашний или рабочий телефон или отправлять почту по другому адресу). Мы выполняем не все подобные просьбы, но постараемся сделать это при наличии оснований.
- **Просить нас ограничить объем используемой или передаваемой информации.** Вы можете попросить нас не использовать или не передавать некоторые сведения о лечении, платежах или нашей работе. Закон не обязывает нас удовлетворить ваш запрос, и мы можем отказать, если это негативно скажется на вашем лечении, выплате страховых возмещений и нашей профессиональной деятельности либо приведет к нарушению правил, норм, запросов государственных или правоохранительных органов и судебных или административных приказов.
- **Получить список лиц, которым мы передали вашу PHI.** Вы можете попросить у нас перечень случаев передачи вашей медицинской информации, лиц, которым мы передали ее, и краткое описание причин передачи. Мы предоставим вам перечень за указанный вами период. Закон ограничивает этот период 6 (шестью) годами, предшествовавшими дате запроса. Мы внесем в перечень все случаи раскрытия информации, кроме случаев, связанных с лечением, платежами, работой медицинского учреждения, и некоторых других (например, когда мы

передавали информацию вам или с вашего согласия). Один раз в год информация предоставляется бесплатно. Мы можем взимать соразмерную плату за любые дополнительные запросы.

- **Получить экземпляр настоящего уведомления о порядке обращения с конфиденциальной информацией.** Вы можете заказать экземпляр настоящего уведомления, позвонив нам по телефону.
- **Назначить представителя.** Если вы оформили на кого-либо медицинскую доверенность либо если у вас есть законный опекун, эти люди могут пользоваться вашими правами и принимать решения в отношении вашей PHI. Мы можем попросить назначенного вами представителя предоставить нам некоторую информацию и документы (например, копию судебного приказа об установлении опекунства). Вам или вашему опекуну придется заполнить письменное разрешение (позвоните нам по указанному ниже телефону, чтобы узнать, как это сделать).

IX. Деликатные услуги

Участник, который может дать согласие на получение деликатных услуг, не обязан получать разрешение другого участника на получение деликатных услуг или подавать страховое требование в отношении деликатных услуг. L.A. Care будет направлять сообщения, касающиеся деликатных услуг, на альтернативный указанный участником почтовый адрес, адрес электронной почты или номер телефона, а в случае отсутствия такого адреса — на имя участника по адресу или номеру телефона, указанному в личном деле. L.A. Care запрещается раскрывать медицинскую информацию, связанную с деликатными услугами, другим участникам без письменного разрешения участника, получающего помощь. L.A. Care удовлетворит запрос на конфиденциальную коммуникацию в запрашиваемой форме и формате, если ее можно легко получить в запрашиваемой форме и формате, или в альтернативных местах. Запрос участника на конфиденциальную коммуникацию в связи с деликатными услугами сохраняет свое действие до тех пор, пока участник не отзовет запрос или не подаст новый запрос на конфиденциальную коммуникацию.

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

X. Жалобы

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

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Телефон. **1.888.839.9909**
Линия TTY/TDD: **711**

Вы также можете обратиться в:

U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights на веб-странице
www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/

Участники программы Medi-Cal также могут направлять свои обращения в:

California Department of Health Care Services Office of HIPAA Compliance на веб-сайте
dhcs.ca.gov

XI. Не бойтесь воспользоваться своими правами

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

XII. Дата вступления в силу

Дата вступления в силу первой редакции настоящего уведомления: 14 апреля 2003 г.
Дата последней редакции: 11/01/22.

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

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

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Телефон. **1.888.839.9909**
Линия TTY/TDD: **711**

или

L.A. Care Privacy Officer
L.A. Care Health Plan
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017
Телефон: **1.888.839.9909**
Линия TTY/TDD: 711
Адрес электронной почты: **PrivacyOfficer@lacare.org**

УВЕДОМЛЕНИЕ О НЕДОПУСТИМОСТИ ДИСКРИМИНАЦИИ

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

L.A. Care Health Plan предоставляет:

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

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

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017

Телефон: 1-833-522-3767. Линия TTY: 711

КАК ПОДАТЬ ПРЕТЕНЗИЮ О НАРУШЕНИИ ГРАЖДАНСКИХ ПРАВ

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

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

L.A. Care Health Plan
Chief Compliance Officer
1200 West 7th Street,
Los Angeles, CA 90017

Адрес электронной почты: civilrightscoordinator@lacare.org

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

УПРАВЛЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКИМ ПРАВАМ — МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ США

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

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

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

Формы для подачи жалоб можно найти по ссылке
<https://www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/complaint-process/index.html>.

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

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

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

Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուշադրութեամբ: 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՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-833-522-3767** (TTY: **711**): 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 ਵਿਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ **1-833-522-3767** (TTY: **711**)। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

हदी 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।

Nge 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.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບ **1-833-522-3767** (TTY: **711**). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທົບເທົາ ອັກສອນນູແລະມິຕິພົມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບ **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 ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ 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.

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

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767** (TTY: **711**) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข **1-833-522-3767** (TTY: **711**) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

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.



Январь. С новым годом!

ВАЖНО! Если вы являетесь новым участником, заполните форму оценки риска для здоровья (Health Risk Assessment). Для этого позвоните в L.A. Care Medicare Plus по телефону **1.844.522.3767** (TTY: **711**), доступному ежедневно и круглосуточно, включая праздничные дни.



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

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

Февраль

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



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

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



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

Март

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



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30	31		

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

Апрель

Апрельские ливни влекут за собой весеннее цветение и сезонную аллергию. Начало весны может привести к неприятным проявлениям аллергии и вызвать симптомы астмы. При возникновении любых неприятных ощущений обратитесь за помощью к своему врачу.



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

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

Май

Май — месяц осведомленности о психическом здоровье.

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

Его состояние важно для общего здоровья и качества жизни.

Забота о себе играет важную роль в сохранении психического здоровья и помогает поддерживать лечение и выздоровление при наличии психического заболевания. Ниже приведены некоторые советы, которые помогут вам начать заботиться о себе. Регулярно занимайтесь физкультурой, правильно питайтесь, пейте много воды, высыпайтесь, выражайте благодарность и поддерживайте связь с друзьями и семьей.

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

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

Июнь

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



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

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

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

Июль

Июль — месяц здорового зрения.

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

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

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

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

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

Август

Август является Национальным месяцем информирования об иммунизации.

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



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

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

Сентябрь

Месяц здорового старения — 6 советов для здорового старения

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

1. **Ешьте и пейте полезные продукты**— фрукты, овощи, цельное зерно, нежирное мясо, молочные продукты с низким содержанием жира и воду.

2. **Больше двигайтесь, меньше сидите в течение дня.** Активный образ жизни помогает предотвратить, отсрочить и контролировать хронические заболевания, улучшить состояние равновесия и выносливость, снизить риск падений и укрепить здоровье мозга.

3. **Откажитесь от табака.** Если вы употребляете табак, сделайте первый шаг к отказу от него, позвонив по телефону **1.800.QUIT.NOW** для получения бесплатной помощи.

4. **Регулярно проходите обследования.** Посещайте своего врача с целью профилактики,
- не только во время болезни. Это позволяет предотвратить заболевание или обнаружить его на ранней стадии, при которой лечение будет более эффективным.

5 **Узнайте историю своей семьи.** Сообщите информацию о вашем семейном анамнезе врачу, который поможет вам принять меры по профилактике хронических заболеваний или их раннему выявлению.

6. **Будьте внимательны к изменениям в здоровье мозга.** С возрастом головной мозг каждого человека меняется, но деменция не является частью нормального процесса старения. Обратитесь к врачу, если у вас есть вопросы о сохранении памяти или здоровья мозга.

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

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

Октябрь

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



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

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

Ноябрь

Ноябрь — Национальный месяц информирования о диабете и диабетических заболеваниях глаз

Несмотря на то, что диабет нельзя вылечить, его можно контролировать. При правильном медицинском обслуживании люди с диабетом могут прожить долгую и здоровую жизнь. Принятие мер по изучению и контролю этого заболевания поможет избежать серьезных проблем с глазами, сердцем, почками, ногами и нервами в долгосрочной перспективе. Если вы страдаете диабетом, обязательно проходите ежегодное обследование глаз на предмет выявления повреждений, вызванных диабетом.

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

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

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

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

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

Декабрь

С праздниками! Благодарим вас за участие в программе L.A. Care Medicare Plus в 2025 году!



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

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



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

 **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** | TTY: 711  **medicare.lacare.org**