



**L.A. Care®**

# L.A. Cares About **COPD®**

*Υπέρσκλης κ. αջαλγιορjακάν θρσαφjη COPD νjνεγγο  
ακδάνεγ κσμδσρ*





**Հարցեր ունե՞ք:**

**Օգնության**

**կարի՞ք ունեք:**

**Զանգահարե՛ք մեզ:**

Ձեր առողջապահության մարզչի հետ խոսելու համար կապվեք՝

**Առողջապահական**

**կրթության բաժին**

**1.855.918.0918 (TTY 711)**

Երկուշաբթի-ուրբաթ 9am - 4pm



**Բուժքույրերի խորհրդատվական  
հեռախոսագիծ**

**1.800.249.3619 (TTY 711)**

Օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր



# Բովանդակություն

Կարևոր հեռախոսահամարներ .....	4
Ի՞նչ է COPD-ն: .....	5
Ի՞նչ եք զգում COPD-ի ժամանակ: .....	6
Ինչից է առաջանում COPD-ն: .....	6
Ո՞վ է ունենում COPD: .....	7
Ինչպես է ախտորոշվում COPD-ն: .....	7
Ինչպես է բուժվում COPD-ն: .....	8
Դադարեցրեք ծխելը .....	9
Ծխելը դադարեցնելու իմ պատճառները .....	9
Ծխելը դադարեցնելու օր նշանակեք .....	9
Ծխելը դադարեցնելու իմ օրը .....	10
Խուսափեք ծխախոտի ծխից և օդն աղտոտող այլ նյութերից .....	11
Առողջ ապրելակերպ վարեք .....	12
Սննդակարգ և մարզանք .....	12
Ձեր բժշկի հետ աշխատելը .....	15
Ձեր բժշկին տրվող հարցերի օրինակներ .....	16
Դեղորայք .....	17
Բրոնխոդիլատորներ .....	17
Ստերոիդներ .....	17
Խուսափեք թոքերի վարակներից .....	17
Թթվածնի օգտագործումը .....	17
Կարևոր ռեսուրսներ .....	18
Իմ <i>Health in Motion</i> ™ .....	18
L.A. Care Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ .....	18
L.A. Care-ի Համայնքային աղբյուրների կենտրոն .....	19
Տեղեկատու .....	20

# Կարևոր հեռախոսահամարներ



Եթե հարցեր կամ օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք Ձեր Թոքերի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդության (Chronic obstructive pulmonary disease, COPD) խնամքի թիմին: Արտակարգ իրավիճակների դեպքում հասանելի տեղում պահեք նրանց հեռախոսահամարները:

## Կարևոր հեռախոսահամարներ

Բժիշկ՝ \_\_\_\_\_

Առողջապահական ծրագիր՝ \_\_\_\_\_

Դեղատուն՝ \_\_\_\_\_

Տնային առողջության գործակալություն/Թթվածին՝ \_\_\_\_\_

Մատակարար՝ \_\_\_\_\_

Արտակարգ իրավիճակում կոնտակտային անձ՝ \_\_\_\_\_

Այլ՝ \_\_\_\_\_

# Ի՞նչ է COPD-ն:



**COPD** նշանակում է Թոքերի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդություն: Դա հիվանդությունների խումբ է, որոնք ազդում են թոքերի վրա և կարող են դժվարացնել շնչելը: COPD-ից ապաքինում չկա, սակայն ապրելակերպի փոփոխությունները և բուժումները կարող են օգնել Ձեզ ավելի լավ զգալ, մնալ ավելի ակտիվ և դանդաղեցնել հիվանդությունը: COPD-ի երկու հիմնական տեսակներն են.

**1** **Էմֆիզեման** ազդում է փոքր օդային պարկերի վրա: Ժամանակի ընթացքում օդային պարկերը կոշտանում են և թույլ չեն տալիս, որ թթվածինն ու ածխաթթու գազը մտնեն արյան մեջ և դուրս գան այնտեղից:

**2** **Քրոնիկ բրոնխիտն** ազդում է մեծ և փոքր շնչուղիների վրա: Շնչուղիներն այտուցվում են և լցվում լորձով: Լորձը կարող է փակել շնչուղիները և դժվարացնել շնչելը:

Դուք կարող եք ունենալ COPD-ի մեկ կամ երկու տեսակները: Այն սկսվում է դանդաղ և ժամանակի ընթացքում վատանում է: COPD-ի վաղ հայտնաբերումը հիվանդությունը բուժելու և այն դանդաղեցնելու լավագույն հնարավորությունն է: Բուժումը կենտրոնանում է ախտանիշների թեթևացման և հիվանդության վատթարացումից զերծ պահելու վրա:

# Ի՞նչ եք գգում COPD-ի ժամանակ:

## COPD-ի ախտանիշները ներառում են՝

- ❖ Հազ կամ խզզոց, որը չի անցնում
- ❖ Շնչարգելություն
- ❖ Լորձի մեծ քանակ
- ❖ Խորը շնչելու դժվարություն
- ❖ Թուլության կամ հոգնածության զգացողություն
- ❖ Քաշի կորուստ
- ❖ Կոճերի, ոտքերի կամ ոտնաթաթերի այտուցվածություն



## Ինչից է առաջանում COPD-ն:

Միացյալ Նահանգներում ծխելը COPD-ի գլխավոր պատճառն է: Ռիսկային այլ գործոններն են՝

- ❖ Ներսի օդն աղտոտող նյութեր
- ❖ Գենետիկա (ընտանեկան պատմություն)
- ❖ Շնչառական վարակների պատմություն

# Ո՞վ է ունենում COPD:

**COPD-ն կարող է ազդել ցանկացած մեկի վրա, սակայն որոշ մարդիկ ավելի բարձր ռիսկի տակ են՝**

- ❖ Կանայք
- ❖ 65 և ավելի բարձր տարիքի անձիք
- ❖ Բնիկ ամերիկացիներ/Տեղաբնակներ կամ Ալյասկայի բնիկներ և բազմառասային ոչ հիսպանիկներ
- ❖ Ներկայիս կամ նախկին ծխողներ
- ❖ Ասթմա ունեցող անձինք

Կան մի քանի պատճառներ, թե ինչու կանայք կարող են ավելի շատ տուժել, քան տղամարդիկ: Կանայք հակված են ավելի ուշ ախտորոշվել, քան տղամարդիկ, երբ հիվանդությունն ավելի դժվար է բուժել: Կանայք կարող են նաև ավելի շատ տուժել ծխախոտից և ներսի օդի աղտոտվածությունից:

## Ինչպե՞ս է ախտորոշվում COPD-ն:

Պարզ թեստը, որը կոչվում է սպիրոմետրիա, կարող է օգտագործվել թոքերի ֆունկցիան չափելու համար: Այս թեստը կարող է հայտնաբերել COPD-ն շնչառական խնդիրներ ունեցող յուրաքանչյուրի մոտ: Ձեր բժիշկը կարող է նաև օգտագործել կրծքավանդակի ռենտգեն, արյան անալիզներ կամ թոքերի սկանավորում՝ օգնելու ախտորոշել COPD:



# Ինչպե՞ս է բուժվում COPD-ն:

## COPD բուժման նպատակներն են՝

- ❖ Թեթևացնել ախտանիշները
- ❖ Դանդաղեցնել հիվանդության զարգացումը
- ❖ Բարելավել ակտիվ մնալու ունակությունը

Ձեր բժիշկը կաշխատի Ձեզ հետ՝ ճիշտ բուժում գտնելու համար: Բուժումն օգնում է նվազեցնել Ձեր ախտանիշները և օգնում է զերծ մնալ հիվանդության վատթարացումից: Բուժման տարբերակները, որոնց մասին Ձեր բժիշկը կարող է ասել, ներառում են՝

- ❖ Ծխելը դադարեցնելը
- ❖ Խուսափելը ծխախոտի ծխից և օդն աղտոտող այլ նյութերից
- ❖ Թոքերի վերականգնում (թոքերի առողջության հատուկ ծրագրեր)
- ❖ Դեղորայք ընդունելը
- ❖ Թոքերի վարակներից խուսափելը
- ❖ Թթվածին օգտագործելը





# Ծխելը դադարեցնել

Ծխելը դադարեցնելը կարող է լինել ամենադժվար բաներից մեկը, որը Դուք երբևէ կանեք, բայց դա լավագույն բաներից մեկն է, եթե ունեք COPD: Առաջին քայլը մտածելն է, թե ինչու եք ուզում դադարեցնել ծխելը և սկսել ծրագիր կազմել:



## Ծխելը դադարեցնելու իմ պատճառները

---

---

---

### Ծխելը դադարեցնելու օր ընտրեք

Ընտրեք Ձեզ համար նշանակալից մի օր, օրինակ՝ ծննդյան օր, հոբելյան կամ տոնական օր: Պլանավորեք Ձեր դադարեցնելու օրը՝ հետևյալն անելով

- Դեն նետելով ողջ ծխախոտը
- Մաքրելով Ձեր ատամները
- Մաքրելով Ձեր հագուստը, տուներ և ավտոմեքենան
- Տեղեկացնելով Ձեր ընկերներին և ընտանիքի անդամներին, որ դադարեցնում եք ծխելը
- Զանգահարելով Kick It California՝ ծխելը դադարեցնելու անվճար հեռախոսային ծրագիր: Զանգահարեք **1.800.300.8086** կամ այցելեք <https://kickitca.org>

# Ծխելը դադարեցնել

## Ծխելը դադարեցնելու իմ օրն է՝ \_\_\_\_\_

Ծխելը դադարեցնելու օրը պատրաստ եղեք ուրիշ բան անել, երբ ցանկանում եք ծխել: Ծխելու փոխարեն ես կանեմ հետևյալը՝



10 խորը շունչ կքաշեմ



Ընկերոջս կզանգահարեմ



Մաստակ կծամեմ



Ատամներս կխոզանակեմ



Զբոսանքի կգնամ



Կուսումնասիրեմ ծխելը  
դադարեցնելու իմ պատճառները

Ծխելը դադարեցնելը դժվար լինելու պատճառներից մեկն այն է, որ դա դառնում է սովորություն: Սովորությունն այն է, ինչ անում ես առանց դրա մասին մտածելու, ինչպես ծխելը, երբ առավոտյան սուրճ ես խմում: Թվարկեք որոշ փոփոխություններ, որոնք կարող եք կատարել Ձեր առօրյայում այստեղ՝

*Առավոտյան սուրճի փոխարեն թեյ կխմեմ (օրինակ)*

---

---

---

# Խուսափեք ծխախոտի ծխից և օդն աղտոտող այլ նյութերից

Ուշադրություն դարձրեք օդի որակին: Եթե դրսում օդը վատն է, ավելի շատ ժամանակ անցկացրեք ներսում: Անհրաժեշտության դեպքում կրեք դիմակ: Ներսի օդը մաքուր պահելու այլ եղանակները ներառում են.

- ❖ Խնդրելն ընկերներին և ընտանիքի անդամներին չծխել Ձեր տանը:
- ❖ Հաճախակի մաքրում ավելով և փոշեկուլ օտագործելով: Ձեր հատակը մաքուր պահելն օգնում է նվազեցնել փոշին, կենդանիների մազը և այլ ալերգենները:
- ❖ Խնդրելը մարդկանց հանել կամ սրբել կոշիկները գորգի վրա՝ նախքան Ձեր տուն մտնելը: Կոշիկները կարող են կրել բոլոր տեսակի կեղտեր և աղտոտիչներ:
- ❖ Ստուգեք Ձեր տան մեջ կապարի և ռադոնի առկայությունը:



## Սննդակարգ և մարզանք



Ուտելու առողջ սովորությունները կարևոր են COPD ունեցող մարդկանց համար: Թեև դա բուժում չէ, սակայն առողջ սննդակարգը կարող է օգնել Ձեզ զերծ մնալ վարակներից, որոնք կարող են վատթարացնել Ձեր COPD-ն: COPD ունեցող մարդկանց սննդակարգի ընդհանուր ուղեցույցները ներառում են՝

- ❖ Շատ մուգ/վառ գույնի թարմ մրգեր և բանջարեղեն ուտելը
- ❖ Առողջ ճարպեր ուտելը, ինչպիսիք են՝ ավոկադոն, ընկույզը, սերմերը, ձիթապտուղները և ձիթապտղի յուղը և անյուղ սպիտակուցներ, ինչպիսիք են՝ ձուկը և հատիկալոծները
- ❖ Սահմանափակելը շատ աղ/նատրիումով պարունակող մթերքները, ինչպիսիք են՝ պահածոյացված և չափազանց վերամշակված մթերքները
- ❖ Օրվա ընթացքում շատ հեղուկներ խմելը



# Առողջ ապրելակերպ վարեք

Եթե շնչարգելության կամ գերհոգնածության պատճառով ուտելու դժվարություն ունեք, փորձեք հետևյալը՝

- 1 Կերեք փոքր չափաբաժիններով և ավելի հաճախ
- 2 Ձեր հիմնական ուտելիքը կերեք ավելի վաղ օրվա ընթացքում
- 3 Հարմարավետորեն նստեք բարձր մեջքով աթոռին՝ Ձեր թոքերի վրա ճնշումը թեթևացնելու համար
- 4 Ընտրեք արագ և հեշտ պատրաստվող մթերքներ

Թոքերի քրոնիկ հիվանդություն ունեցող մարդիկ հակված են խուսափել ֆիզիկական վարժություններից: Այնուամենայնիվ, վարժությունների ճիշտ քանակն ու տեսակը շատ առավելություններ ունեն: Դրանք կարող են բարելավել Ձեր սրտի և մկանների ուժը, բարձրացնել էներգիայի մակարդակը և օգնել Ձեզ ավելի արդյունավետ օգտագործել թթվածինը:

Զրուցեք Ձեր բժշկի հետ Ձեզ համար հարմար սննդի և վարժությունների ծրագրի մասին:



# Առողջ ապրելակերպ վարքեր

Փոխելով, թե ինչպես եք անում բաներ, կարող եք օգնել Ձեզ ավելի լավ զգալ: *Օրինակ.*



Խուսափեք երկրորդական ծխից և փոշի կամ գոլորշի պարունակող վայրերից, որոնք կարող եք ներշնչել:



Կերեք ավելի փոքր չափաբաժիններով ուտելիք կամ հանգստցեք ուտելուց առաջ:



Ավելի դանդաղ կատարեք գործողությունները:



Կատարեք վերահսկվող շնչառական վարժություններ:



Հագեք հագուստ և կոշիկներ, որոնք հեշտ է հագնել և հանել:



Ձեր հաճախակի օգտագործվող իրերը դրեք հեշտ հասանելի վայրում:



Անհրաժեշտության դեպքում ընտանիքի անդամներից և ընկերներից օգնություն խնդրեք առօրյա գործերում:

## Իմացեք, թե ում պետք է զանգահարեք



Հասանելի տեղում պահեք Ձեր բժշկի, դեղատան և Ձեր մասին հոգ տանող անձի հեռախոսահամարը: Եթե Ձեր ախտանիշները հանկարծակի վատթարանան, զանգահարեք 911:

# Ձեր բժշկի հետ աշխատելը

Ձեր բժիշկը կօգնի Ձեզ կառավարել Ձեր հիվանդությունը: Կարևոր է անկեղծ լինել Ձեր բժշկի հետ և հետևել Ձեր բուժման պլանին: Դուք կարող եք դա անել հետևյալ կերպ



Ընդունելով Ձեր բժշկի նշանակած բոլոր դեղերը:



Լրացնելով դեղերը մինչև դրանց վերջանալը:



Խնդրելով Ձեր բժշկին տրամադրել դեղատոմսով դեղ(եր)ի 90-օրյա պաշար:



Բժշկին այցելելիս Ձեզ հետ բերելով Ձեր բոլոր դեղերի ցանկը:



Գրելով Ձեր հարցերը և բերելով դրանք Ձեզ հետ բժշկի այցելությանը:



Խնդրելով Ձեր բժշկին բացատրել ցանկացած բան, որը չեք հասկանում:

# Ձեր բժշկին տրվող հարցերի օրինակներ

- ❖ Որքանով լուրջ է իմ COPD-ն:
- ❖ COPD ունենալով, ինչ այլ հիվանդություններ ունենալու վտանգի տակ եմ:
- ❖ Ի՞նչ ախտանիշների կամ խնդիրների մասին պետք է Ձեզ հայտնեմ:
- ❖ Ինչպե՞ս կարող եմ ավելի լավ կառավարել իմ COPD-ն:
- ❖ Կա՞ն դեղեր, որոնք ես պետք է ընդունեմ:
- ❖ Ո՞րն է տարբերությունն արագ թեթևացնող և երկարաժամկետ հսկողության դեղերի միջև:
- ❖ Ինչպե՞ս կարող եմ ասել, թե որքան դեղ է մնացել իմ ներշնչակում:
- ❖ Կարո՞ղ եք ինձ ցույց տալ, թե ինչպես օգտագործել իմ ներշնչակում:
- ❖ Ի՞նչ ռեսուրսներ ունեք, որպեսզի օգնեք ինձ դադարեցնել ծխելը:
- ❖ Արդյո՞ք պետք է գրիպի և թոքաբորբի դեմ պատվաստումներ ստանամ:
- ❖ Ի՞նչ ֆիզիկական գործունեություն կարող եմ անել: *(Օրինակ՝ վարժություններ, սեքս, տնային գործեր և այլն)*



## Թոքերի վերականգնում

Թոքերի վերականգնումը հատուկ ծրագիր է թոքերի հետ կապված խնդիրներ ունեցող մարդկանց համար: Այն մարդկանց սովորեցնում է թոքերի առողջության և նրանց վիճակը կառավարելու ուղիների մասին: Դուք կսովորեք շնչառությունը հեշտացնելու ձևեր և վարժություններ, որոնք կարող եք անել՝ Ձեր մարզավիճակը բարձրացնելու համար:



# Դեղամիջոց

Ձեր բժիշկը կարող է ցանկանալ, որ Դուք ընդունեք մեկ կամ մի քանի դեղամիջոց՝ շնչառությունը հեշտացնելու համար: Որոշ դեղամիջոցներ հանգստացնում են շնչուղիների մկանները: Մյուսները՝ նվազեցնում են այտուցը: Անպայման դեղերն ընդունեք ըստ ցուցման:

## Բրոնխոդիլատորներ

Բրոնխոդիլատորները գործում են՝ բացելով Ձեր շնչուղիները՝ օգնելով ավելի լավ շնչել: Նրանք ամենից հաճախ ներշնչվում են բերանով՝ օգտագործելով ներշնչակ, բայց կարող են նաև լինել հեղուկ, հաբ կամ ներարկիչ: Նրանք կարող են լինել կամ երկարատև, կամ կարճատև գործող: Կարճատև գործող բրոնխոդիլատորներն օգտագործվում են, երբ Դուք դժվարանում եք շնչել և անհապաղ օգնության կարիք ունեք: Երկարատև գործող բրոնխոդիլատորներն ամենից հաճախ օգտագործվում են շնչառական խնդիրների կանխարգելման համար:



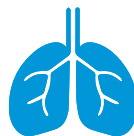
## Ստերոիդներ

Ստերոիդներն արագորեն նվազեցնում են բորբոքումը: Դրանք ընդունվում են վատ բռնկումների համար: Բերանով ընդունվող ստերոիդներն առավել հաճախ նշանակվում են կարճ ժամանակով՝ երկարատև կողմնակի ազդեցությունների պատճառով: Ներշնչվող ստերոիդները կարող են ընդունվել ավելի երկար ժամանակով, հաճախ բրոնխոդիլացնողի հետ միասին:



## Խուսափեք թոքերի վարակներից

Թոքերի վարակները, ինչպիսիք են՝ գրիպը և թոքաբորբը, կարող են վատթարացնել Ձեր COPD-ն: Ձեր բժիշկը կհամոզվի, որ Դուք ժամանակին ստանում եք գրիպի և թոքաբորբի պատվաստումներ, որպեսզի խուսափեք լուրջ հիվանդանալուց: Անհրաժեշտության դեպքում Ձեր բժիշկը կարող է նշանակել նաև հակաբիոտիկներ:



## Թթվածին օգտագործելը

Որոշ մարդկանց կարող է անհրաժեշտ լինել շարժական թթվածին օգտագործել, եթե իրենց արյան մեջ թթվածնի մակարդակը ցածր է: Խոսեք Ձեր բժշկի հետ այն մասին, թե արդյոք Դուք թթվածնի կարիք ունեք, և թե ինչ տեսակի սարքեր են Ձեզ անհրաժեշտ:





**My Health in Motion™**

Հաշիվ ստեղծեք L.A. Care-ի առողջության և առողջ ապրելակերպի պորտալում: (այցելեք [lacare.org](http://lacare.org) և սեղմեք «Member Sign-In» («Անդամների գրանցումում») կոճակը)

MyHIM-ի հետ Ձեզ համար հասանելի են՝

- Առողջության թեմայով հատուկ նյութեր և տեսանյութեր
- Առողջության մարզիչներ զրույցարանի գործառույթի միջոցով
- Ձեր ընտրած պարբերականությամբ աշխատանքային պարապմունքներ և վիրտուալ խմբային նշանակումների օրացույց

## LA Care Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ

Ջանգահարեք L.A. Care Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագծին ընդհանուր առողջական հարցերով, որպեսզի առողջ պահպանեք Ձեզ և Ձեր ընտանիքը: Դուք կարող եք զանգահարել օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: **Ջանգահարեք 1.800.249.3619** հեռախոսահամարով (TTY 711):



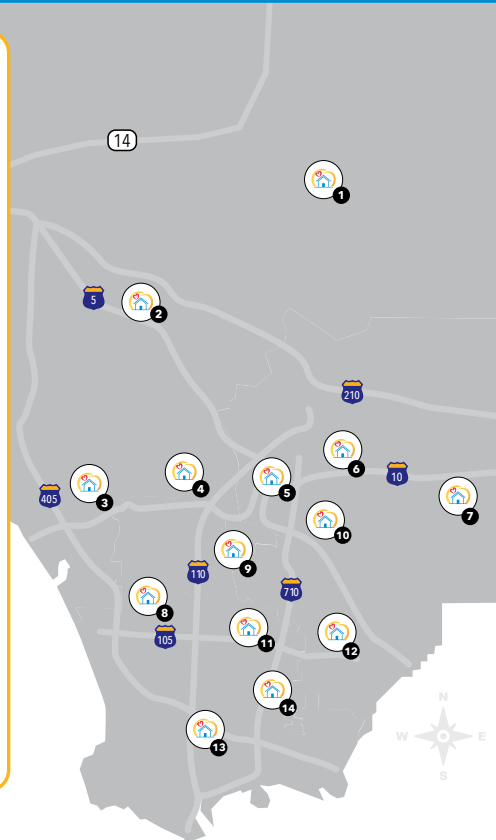
# Այցելեք L.A. Care-ի Ընտանիքի աղբյուրների կենտրոններից մեկը, եթե հարցեր ունեք Ձեր L.A. Care անդամակցության մասին, ինչպես նաև անվճար առողջական և մարզանքի դասընթացներ ստանալու համար:



## Community Resource Center

### ՌԵՍՈՒՐՍՆԵՐԻ ԿԵՆՏՐՈՆՆԵՐԻ ՏԵՂԱԿԱՅՄԱՆ ՎԱՅՐԵՐ

- 1 Palmdale**  
 2072 E. Palmdale Blvd.  
 Palmdale, CA 93550  
 ☎ **1.213.438.5580**
- 2 Panorama City**  
 7868 Van Nuys Blvd,  
 Panorama City, CA 91402  
 ☎ **1.213.438.5497**  
*(Բացվում է 2024թ.)*
- 3 West L.A.**  
 11173W. Pico Blvd.  
 Los Angeles, 90064  
 ☎ **1.310.231.3854**
- 4 Metro L.A.**  
 1233 S. Western Ave.  
 Los Angeles, CA 90006  
 ☎ **1.213.428.1457**
- 5 Lincoln Heights**  
 2426 N. Broadway,  
 Los Angeles, CA 90031  
 ☎ **1.213.294.2840**  
*(Բացվում է 2024թ.)*
- 6 El Monte**  
 3570 Santa Anita Ave.  
 El Monte, CA 91731  
 ☎ **1.213.4281495**
- 7 Pomona**  
 696 W. Holt Ave.  
 Pomona, CA 91768  
 ☎ **1.909.620.1661**
- 8 Inglewood**  
 2864 W. Imperial Hwy.  
 Inglewood, CA 90303  
 ☎ **1.310.330.3130**
- 9 South L.A.**  
 5710 Crenshaw Blvd.  
 Los Angeles, CA 90043  
*(Բացվում է 2024թ.)*
- 10 East L.A.**  
 4801 Whittier Blvd.  
 Los Angeles, CA 90022  
 ☎ **1.213.438.5570**
- 11 Lynwood**  
 3200 E. Imperial Hwy.  
 Lynwood, CA 90262  
 ☎ **1.310.661.3000**
- 12 Norwalk**  
 11721 Rosecrans Ave.  
 Norwalk, CA 90650  
 ☎ **1.562.651.6060**
- 13 Wilmington**  
 911 N. Avalon Blvd.  
 Wilmington, CA 90744  
 ☎ **1.213.428.1490**
- 14 Long Beach**  
 5599 Atlantic Ave.  
 Long Beach, CA 90805  
 ☎ **1.562.256.9810**



Blue Shield of California Promise Health Plan-ը պայմանագիր է կնքել L.A. Care Health Plan-ի հետ՝ Medi-Cal-ի կառավարվող խնամքի ծառայություններ մատուցելու ևս Անջելես վարչաշրջանում: L.A. Care-ը և Blue Shield Promise-ն անկախ կազմակերպություններ են: Blue Shield Promise-ը Blue Shield Association-ի անկախ վկայագրված միակից է:



Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք **communityresourcecenterla.org** կամ զանգահարեք **1.877.287.6290 (TTY 711)** երկուշաբթիից ուրբաթ, 9-ից 5:



**L.A. Care**  
HEALTH PLAN®

[lacare.org](https://lacare.org)

**Առողջական կրթության ռեսուրսների գիծ**

**1.855.918.0918 (TTY 711)**

Երկուշաբթի-ուրբաթ 9am - 4pm

H8258\_15163\_2022\_COPDBklt\_C\_AR\_Accepted