



L.A. Care
Medi-Cal

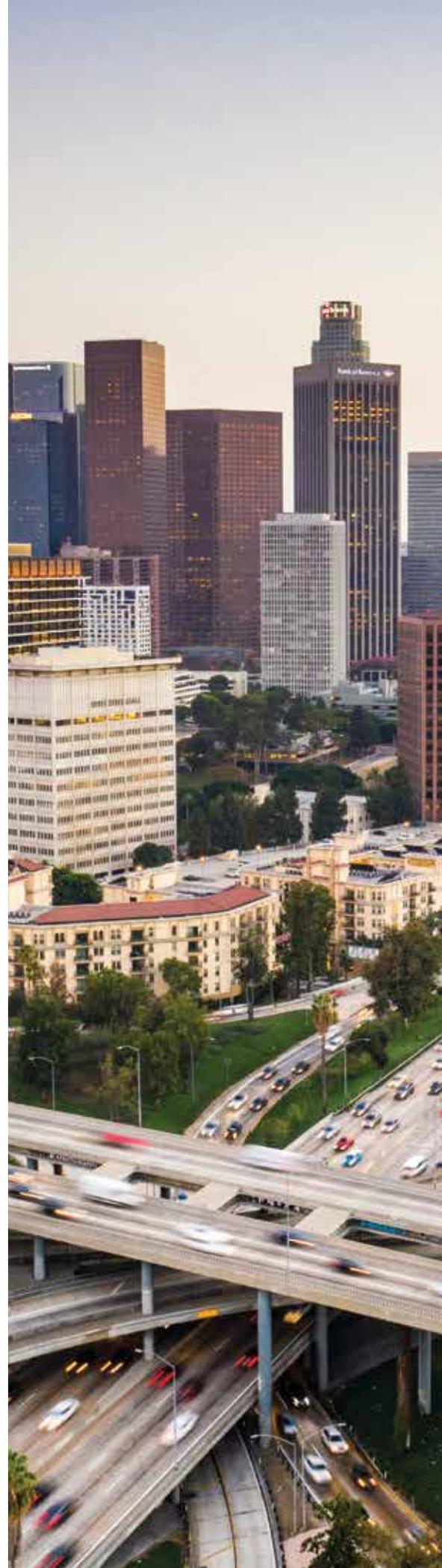


Участник Medi-Cal

Ежегодный справочник | 2023 г.

Содержание

Сообщение от L.A. Care	1
Ваш план Medi-Cal	2
Продление Medi-Cal	5
Основные льготы	6
Офтальмологическое обслуживание	8
Доступные варианты помощи	9
COVID-19	10
Борьба с гриппом	12
Как получить доступ к материалам для участников	13
Уведомление о недопущении дискриминации	14
Языковая поддержка	17





L.A. Care
Medi-Cal

Уважаемый(-ая) участник(-ца) плана L.A. Care!

План L.A. Care Health Plan (**L.A. Care**) предоставляет этот ежегодно обновляемый пакет информации о ресурсах и льготах Medi-Cal, чтобы помочь Вам сохранить здоровье.

Этот источник сведений содержит обзор льгот и услуг Medi-Cal, который поможет получить доступ к необходимой помощи. Услуги будут недорогими или бесплатными для Вас.

Для получения дополнительной информации о льготах и услугах L.A. Care и Medi-Cal посетите наш веб-сайт по адресу **lacare.org** или звоните в отдел поддержки участников по телефону **1-888-839-9909** (**линия ТТУ 711**), который работает круглосуточно, ежедневно.

С уважением,
План L.A. Care Health Plan

*Примечание. Если Вы недавно переехали или Ваша контактная информация, например номер телефона или адрес электронной почты, изменилась, сообщите об этих изменениях в Департамент общественного и социального обеспечения (DPSS) округа Лос-Анджелес или через веб-страницу **benefitscal.com**. Если Вы получили пакет/форму продления или уведомление с просьбой предоставить дополнительную информацию, Вы можете отправить информацию по почте, телефону, лично или онлайн.*

Ваш план Medi-Cal Plan



Управляемое обслуживание Medi-Cal

Что такое Medi-Cal?

- ❖ Программа Medi-Cal (Калифорнийская программа Medicaid) — это общественная программа медицинского страхования, которая обеспечивает страховое покрытие медицинского обслуживания для лиц с низким доходом и семей, которые соответствуют определенным требованиям.
- ❖ Medi-Cal предлагает бесплатное и недорогое медицинское страховое покрытие для людей, живущих в Калифорнии, которые соответствуют определенным требованиям.

Что такое план L.A. Care Medi-Cal Plan?

- ❖ План L.A. Care Medi-Cal Plan — это бесплатная общественная программа, которая обеспечивает страховое покрытие медицинского обслуживания взрослых людей, семей, пожилых людей и инвалидов, которые соответствуют требованиям к доходам.
- ❖ Люди, участвующие в системе управляемого обслуживания, должны посещать врачей, которые работают с их планом медицинского страхования, и их медицинскую группу (при наличии таковой).

Что такое управляемое обслуживание Medi-Cal?

- ❖ Управляемое обслуживание Medi-Cal — это организованная система, помогающая участникам получать высококачественную помощь и оставаться здоровыми.
- ❖ Планы управляемого медицинского обслуживания Medi-Cal помогают участникам найти врачей, аптеки и программы медико-санитарного просвещения.
- ❖ Планы управляемого медицинского обслуживания Medi-Cal также предлагают координирование обслуживания, направления к специалистам, круглосуточные телефонные консультации медицинских сестер и помощь отдела поддержки участников, которая доступна круглосуточно, ежедневно (включая праздничные дни).

Кто такой поставщик первичных медицинских услуг (PCP)?

- ❖ PCP — это Ваш основной врач, первый человек, к которому Вы обращаетесь, когда у Вас появляется проблема со здоровьем.
- ❖ PCP обеспечит Вам возможность получения необходимой помощи в нужном месте и в нужное время.
- ❖ Все новые участники должны впервые посетить своего PCP в течение трех месяцев после регистрации в L.A. Care для первичной оценки состояния здоровья (ИНА).

Как изменить своего PCP?

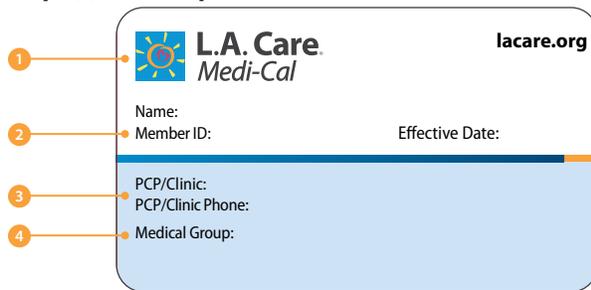
Вы можете изменить своего PCP следующими способами.

- ☘ Позвоните в отдел обслуживания участников L.A. Care по телефону **1-888-839-9909** (линия **TTY 711**), который работает круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни.
- ☘ Перейдите на веб-сайт **www.activehealthyinformed.org** или позвоните по телефону **1-877-287-6290** (линия **TTY 711**), который доступен с понедельника по пятницу, с 9:00 до 17:00 ч., чтобы найти общественный центр ресурсов (CRC), расположенный поблизости.

Что указано на Вашей идентификационной карточке участника L.A. Care?

1. Название Вашего плана медицинского страхования: L.A. Care;
2. Ваш идентификационный номер участника;
3. Ваш поставщик первичных медицинских услуг (PCP) и его номер;

Передняя сторона



Если Вы получили счет от своего врача, центра неотложной медицинской помощи, больницы или другой службы, предоставляемой L.A. Care

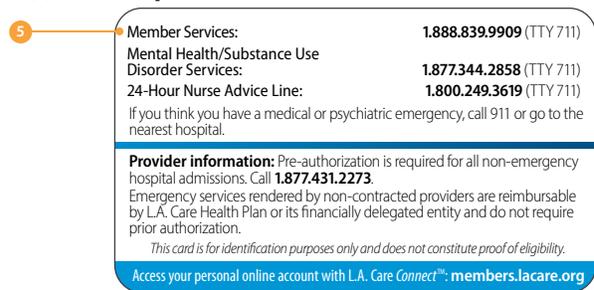
- ☘ Вы должны сразу позвонить в отдел обслуживания участников L.A. Care по телефону **1-888-839-9909** (линия **TTY 711**), который работает круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни.
- ☘ Полный спектр льгот и услуг Medi-Cal предлагаются участникам на безвозмездной основе
- ☘ Вам не нужно платить.
- ☘ Вы имеете право подать жалобу или претензию.

Что такое предварительное разрешение?

- ☘ PCP может счесть нужным направить Вас к специалисту (или назначить препарат), услуги которого (который) не покрываются Medi-Cal.
- ☘ Специалист — это эксперт в области лечения одной определенной части тела, болезни определенного типа или оказания определенной услуги.
- ☘ Примерами специалистов являются кардиологи и хирурги. Если Вам нужна помощь или услуга специалиста, PCP должен запросить одобрение, прежде чем направить Вас к специалисту. Этот запрос называется «предварительным разрешением».

4. Ваша медицинская группа (при наличии таковой);
5. Номер телефона отдела обслуживания участников L.A. Care и другая важная информация и номера телефонов.

Задняя сторона



Если Вы переезжаете или Вам нужно обновить контактную информацию, воспользуйтесь одним из следующих вариантов

- ☘ Позвоните сотруднику по установлению права в Департамент общественного и социального обеспечения (DPSS) по телефону **1-866-613-3777** | линия **TTY 1-800-660-4026**, который доступен с понедельника по пятницу с 7:30 до 18:30 ч. (кроме праздничных дней).
- ☘ Позвоните в отдел обслуживания участников L.A. Care по телефону **1-888-839-9909** (линия **TTY 711**), который работает круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни.
- ☘ Посетите общественный центр ресурсов (CRC). Чтобы найти CRC, расположенный рядом с Вами, посетите веб-страницу **www.activehealthyinformed.org** или позвоните по телефону **1-877-287-6290** (линия **TTY 711**), который доступен с понедельника по пятницу, с 9:00 до 17:00 ч.

Общественные центры ресурсов

Что такое общественные центры ресурсов (CRC)?

- Общественные центры ресурсов L.A. Care предлагают множество бесплатных услуг, связанных со здоровьем и благополучием, подобранных с учетом потребностей участников и сообщества.
- Предлагаемые услуги включают бесплатные оздоровительные занятия, обслуживание клиентов, бесплатный Wi-Fi для использования услуг телемедицины, связь с программами помощи, поддержку при регистрации в Medi-Cal и помощь при использовании социальных служб.
- Вы можете записаться на прием, посетив страницу www.activehealthyinformed.org и воспользовавшись инструментом онлайн-записи.

Услуги по медико-санитарному просвещению

L.A. Care предлагает множество программ и ресурсов для медико-санитарного просвещения. В числе прочего, к таким ресурсам относятся:

- Специализированные программы для матерей с маленькими детьми;
- Профилактика простуды и гриппа;
- Печатные материалы на предпочитаемом Вами языке и в удобном для Вас формате;
- Рекомендации по посещению организаций по месту жительства;
- Справочная служба медсестер.

Все услуги по медико-санитарному просвещению бесплатны для Вас. Чтобы получить более подробную информацию, звоните по телефону **1-855-856-6943 (линия ТТУ 711)**, который доступен с понедельника по пятницу, с 8:00 до 17:00 ч. или посетите веб-сайт lacare.org/healthy-living/health-resources/healthy-living-prevention.

Портал социальных услуг

- Портал социальных услуг L.A. Care помогает участникам связаться с общественными учреждениями для получения помощи в жилищных вопросах, вопросах питания, оплаты счетов и многих других вопросах.
- Посетите страницу communitylink.lacare.org, чтобы найти бесплатные услуги или услуги по сниженной стоимости и пройти опрос для оценки социальных факторов здоровья.

Бесплатные услуги устного перевода

- Вы имеете право на услуги устного переводчика при разговоре с врачом.
- L.A. Care предлагает бесплатные услуги устного перевода, в том числе с американского языка жестов.
- Если Вам нужны услуги устного перевода, не потребуется обращаться к родственникам или знакомым (кроме экстренных случаев).
- Чтобы запросить услугу устного перевода, позвоните в отдел обслуживания участников L.A. Care по телефону **1-888-839-9909 (линия ТТУ 711)**, который работает круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни, не менее чем за 10 дней до намеченного визита.

Во время звонка будьте готовы сообщить следующую информацию.

- Ваше полное имя;
- Ваш номер идентификационной карточки участника плана L.A. Care;
- Дату и время посещения врача;
- Имя врача;
- Адрес и номер телефона врача.
- В случае переноса или отмены Вашего приема просим сообщить об этом в отдел обслуживания участников плана L.A. Care в кратчайший срок.

Продление Medi-Cal

Во время чрезвычайной ситуации в области общественного здравоохранения (PHE), связанной с пандемией COVID-19, Вы могли сохранить страховое покрытие независимо от обстоятельств. Однако как только начнется процесс повторного определения Medi-Cal, Департамент общественного и социального обеспечения (DPSS) округа Лос-Анджелес проверит, имеете ли Вы право на бесплатный или недорогой план Medi-Cal.

Продлевайте участие вовремя — сохраните свои льготы по программе Medi-Cal! Вот некоторые важные сведения о продлении:

Что я могу сделать, чтобы подготовиться к продлению Medi-Cal?

- ❖ Если Вы недавно переехали или если изменились Ваши контактные данные, например номер телефона или адрес электронной почты, сообщите об этом в DPSS, чтобы убедиться, что Вы можете получать важную информацию о своем покрытии Medi-Cal.
- ❖ Если Вы получили новую работу или Ваш доход изменился, будьте готовы к предоставлению подтверждающих сведений.
- ❖ Проверьте свою почту. Если Вы получили пакет/форму продления или уведомление с просьбой предоставить дополнительную информацию, Вы можете обновить информацию по почте, по телефону, при личном или с помощью онлайн-сервиса.
- ❖ Проверьте предупреждения в своей учетной записи BenefitsCal. Вы можете осуществлять продление или отправлять запрашиваемую информацию онлайн.

Нужно ли мне выполнять процедуру продления Medi-Cal самостоятельно?

- ❖ DPSS попытается продлить Ваше участие в Medi-Cal на основе информации, которая уже имеется.
- ❖ DPSS запросит дополнительную информацию, только если она будет необходима для продления Medi-Cal. Важно, чтобы получатели льгот Medi-Cal отвечали на запросы округа. Это обеспечит наличие у DPSS самой актуальной информации, необходимой для продления покрытия Medi-Cal.

Что произойдет после того, как я верну заполненную форму?

- ❖ Если Вы все еще имеете право на покрытие Medi-Cal, DPSS отправит Вам письмо с уведомлением. Если для продления Вашего покрытия необходима дополнительная информация, DPSS отправит письмо с запросом такой недостающей информации.

Ниже представлена важная контактная информация DPSS, используя которую Вы можете обратиться за помощью в продлении страхового покрытия.

1. Веб-сайт BenefitsCal: **benefitscal.com**

BenefitsCal — это веб-сайт для жителей округа Лос-Анджелес, через который они могут подавать заявки и просматривать свои льготы по программам CalWORKs, CalFresh, General Relief и Medi-Cal.

2. Номера телефонов центра обслуживания клиентов (Customer Solution Center, CSC) DPSS:

Бесплатный номер	866-613-3777
Местные номера	626-569-1399 310-258-7400 818-701-8200
Режим работы	CSC открыт: <ul style="list-style-type: none">• с понедельника по пятницу с 7:30 до 18:30 ч.;• за исключением праздничных дней.

Если у Вас остались вопросы о продлении Medi-Cal

- ❖ Свяжитесь со своим персональным сотрудником Medi-Cal, позвонив в местный офис DPSS по телефону **1-866-613-3777 (линия ТТТ/ТДД 1-800-660-4026)**, который доступен с понедельника по пятницу, с 7:30 до 18:30 ч. (за исключением праздничных дней).

Как я могу обновить свою информацию по покрытию Medi-Cal, если оно получено через SSI?

- ❖ Если у Вас есть покрытие Medi-Cal, полученное через SSI, Вам следует обновлять информацию через службу социального обеспечения. Вы можете сообщить об изменениях, позвонив по телефону **1-800-772-1213 (линия ТТТ 1-800-325-0778)**, который работает с понедельника по пятницу, с 8:00 до 19:00 ч.

L.A. Care 2023 г. Основные льготы Medi-Cal

План L.A. Care Health Plan предоставляет полный набор медицинских льгот.*

Более подробную информацию о льготах можно найти в справочнике участника Medi-Cal, доступном в Интернете на веб-сайте lacare.org.

Больше льгот. Бесплатно для Вас.



Основные и связанные с амбулаторной помощью льготы и услуги

- Приемы у врача первичного обслуживания и специалистов;
- Амбулаторные хирургические операции;
- Неотложная медицинская помощь и клиники в местах розничной торговли;
- Лабораторные услуги и рентгеновские снимки;
- Прививки от гриппа и прочие рекомендуемые вакцины;
- Тестирование и вакцинация на COVID-19;
- Помощь для беременных, матерей и новорожденных;
- Роды и послеродовой уход;
- Услуги медсестер и акушерок;
- Педиатрические услуги;
- Подиатрия;
- Мануальная терапия;
- Лечение заболеваний;
- Услуги диализа/гемодиализа;
- Справочная служба медсестер;
- Телемедицина;
- Семейная терапия.



Льготы в сфере профилактики болезней и здорового образа жизни

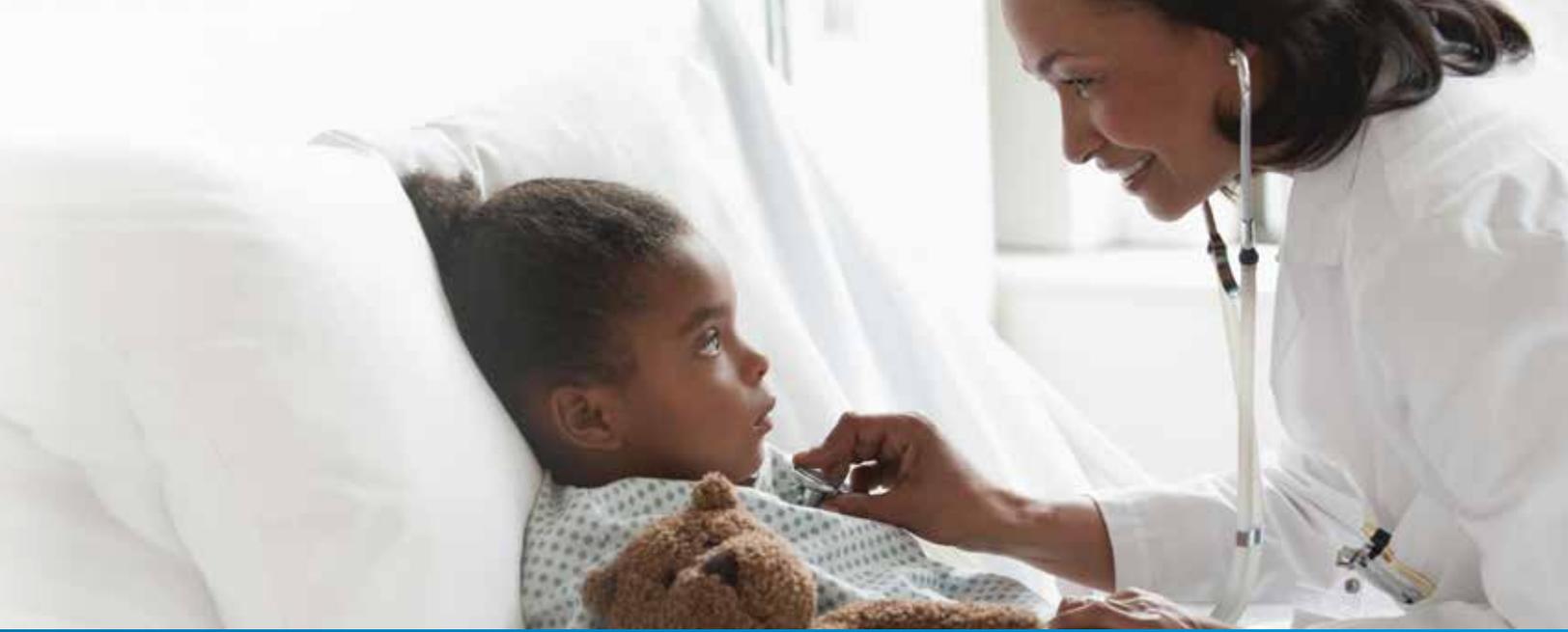
- Программа Health in Motion™ («Здоровье в движении»);
- Программы управления заболеваниями;
- Помощь при отказе от курения;
- Услуги по планированию семьи;
- Услуги медицинских работников сообщества.



Услуги по охране и восстановлению психического здоровья

- Амбулаторные услуги по охране и восстановлению психического здоровья;
- Амбулаторные и стационарные специализированные услуги по охране и восстановлению психического здоровья;
- Амбулаторная помощь при расстройстве, связанном с употреблением психоактивных веществ / Скрининг злоупотреблений алкоголем;
 - Добровольная стационарная детоксикация.

* Это лишь краткий обзор.



Стационарные услуги

- ⌘ Лечение в стационаре
- ⌘ Хирургические услуги
- ⌘ Трансплантация жизненно важных органов
- ⌘ Услуги анестезиолога



Услуги экстренной медицинской помощи

- ⌘ Услуги отделения неотложной помощи
- ⌘ Услуги бригады скорой помощи



Фармацевтические льготы

- ⌘ Отпускаемые по рецепту лекарства (через Medi-Cal Rx: medi-calrx.dhcs.ca.gov)



Услуги реабилитации и абилитации

- ⌘ Физиотерапия
- ⌘ Трудовая терапия
- ⌘ Аудиология
- ⌘ Лечение дефектов речи
- ⌘ Проверка слуха
- ⌘ Медицинское оборудование длительного пользования
- ⌘ Иглоукальвание
- ⌘ Услуги ухода на дому
- ⌘ Ортезы/протезы
- ⌘ Материалы, оборудование и приборы медицинского назначения
- ⌘ Учреждение квалифицированного сестринского ухода (до 90 дней)
- ⌘ Легочная реабилитация



Другие услуги

- ⌘ Зрение/оптометрия
- ⌘ Транспортировка
 - Транспортировка по медицинским показаниям, не требующим экстренного вмешательства
 - Машина для перевозки лежачих пациентов
 - Машина для перевозки лиц в инвалидных креслах
 - Машина скорой помощи
 - Немедицинская транспортировка
 - Частный или общественный транспорт для лиц, не имеющих других средств, чтобы попасть на назначенный прием
- ⌘ Долгосрочное обслуживание и поддержка в рамках программы
 - Учреждения квалифицированного сестринского ухода (более 91 дня);
 - Услуги на дому и по месту проживания
- ⌘ Стоматологическая помощь (через программу Medi-Cal Dental, ранее известную как Denti-Cal: dhcs.ca.gov/services)
- ⌘ Расширенное управление обслуживанием и поддержкой сообщества

**Состав льгот может меняться. Для получения дополнительных сведений позвоните в отдел обслуживания участников L.A. Care по телефону 1-888-839-9909 (линия ТТУ 711), круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни, или перейдите на веб-сайт lacare.org. Вашему поставщику медицинских услуг может потребоваться получить одобрение некоторых льгот и услуг.*



L.A. Care
Medi-Cal

VSP
Vision Care

Сохраните здоровье глаз

с офтальмологическим
обслуживанием VSP
Vision Care



Мы сделали здоровье Ваших глаз нашим главным приоритетом. Как участник программы офтальмологического обслуживания Vision Care Вы получите доступ к помощи отличных офтальмологов, качественные очки и доступные средства ухода за глазами, которые позволят Вам сохранить ясность зрения и жить здоровой жизнью.

Регулярные осмотры глаз очень важны

С VSP® Вы получите превосходную помощь от врачей сети VSP, включая обследование WellVision Exam® — обследование, направленное на выявление признаков нарушения зрения и влияющих на него состояний здоровья, таких как диабет и высокое артериальное давление.

Использовать льготу VSP просто



Ознакомьтесь с условиями покрытия. Ознакомьтесь с персонализированной информацией о покрытии и найдите врача в пределах сети, создав учетную запись на веб-сайте vsp.com, используя свой идентификационный номер в плане L.A. Care Health Plan (он указан на Вашей карте).



Обратитесь к врачу в пределах сети. Войдите в свою учетную запись на веб-сайте vsp.com и найдите участвующего в плане поставщика услуг VSP для Medi-Cal рядом с Вами или позвоните в отдел обслуживания участников VSP по телефону **1-800-877-7195 (линия ТТУ 1-800-428-4833)**, который доступен с понедельника по пятницу с 5:00 до 20:00 ч., в субботу и воскресенье с 7:00 до 20:00 ч.



Во время приема скажите поставщику, что у Вас есть VSP через план L.A. Care Health Plan. Покажите свою карту плана L.A. Care Health Plan на приеме.

Вот и все! Остальное мы сделаем сами. При обращении к участвующему в плане поставщику услуг VSP заполнять формы страховых требований Вам не понадобится.

Остались вопросы? Посетите веб-сайт vsp.com или позвоните в VSP по телефону **1-800-877-7195 (линия ТТУ 1-800-428-4833)**, который доступен с понедельника по пятницу с 5:00 до 20:00 ч., в субботу и воскресенье с 7:00 до 20:00 ч.

Узнайте о доступных Вам вариантах помощи

Типы медицинских услуг	Типы поставщиков	Примеры услуг	Расчетное время ожидания
 <p>Справочная служба медсестер</p>	<p>Лицензированная зарегистрированная медицинская сестра Разговор с медсестрой, круглосуточно, ежедневно</p>	<ul style="list-style-type: none"> Полезные советы по самостоятельному уходу за собой Ответы на вопросы о здоровье Выбор места получения медицинской помощи 	<ul style="list-style-type: none"> Без времени ожидания
 <p>Первичное обслуживание</p>	<p>Поставщик первичных медицинских услуг (PCP) Когда Вам требуется помощь, начните со звонка к PCP</p>	<ul style="list-style-type: none"> Профилактика Внезапные или краткосрочные проблемы со здоровьем Долгосрочные состояния ли такие заболевания, как диабет 	<ul style="list-style-type: none"> 10 рабочих дней или менее Некоторые назначения — в тот же день
 <p>Неотложная медицинская помощь</p>	<p>Услуги из сферы телемедицины Общение с врачом по телефону или онлайн</p>	<ul style="list-style-type: none"> Простуда/грипп/лихорадка Сыпь Инфекции (кожные/глазные/ушные/ИМП) Заболевания органов дыхания (хрипы/кашель) Заболевания желудочно-кишечного тракта (боль/рвота/диарея) Нетяжелые травмы 	<ul style="list-style-type: none"> От нескольких минут до нескольких часов
	<p>Клиники в местах розничной торговли Расположение в розничной аптеке, среди сотрудников — практикующая медсестра</p>		<ul style="list-style-type: none"> От нескольких минут до нескольких часов Назначьте прием и проверьте приблизительное время ожидания онлайн
	<p>Центр неотложной медицинской помощи Получайте медицинскую помощь от врачей в день обращения, даже в нерабочее время и по выходным</p>		<ul style="list-style-type: none"> От нескольких минут до нескольких часов
 <p>Экстренная медицинская помощь</p>	<p>Отделение неотложной помощи Помощь при угрожающих жизни состояниях Не обращайтесь в отделение экстренной помощи (ER) для планового медицинского обслуживания или при болезнях невысокой степени тяжести</p>	<ul style="list-style-type: none"> Боль в груди Внезапное изменение зрения Слабость / проблемы с речью 	<ul style="list-style-type: none"> Время ожидания зависит от тяжести состояния

Для получения более подробной информации о стоимости услуг и доступе к ним перейдите на веб-страницу lacare.org/members/getting-care или позвоните по номеру, указанному на обратной стороне идентификационной карточки участника.

Если Вам нужна дополнительная помощь, звоните в отдел обслуживания участников L.A. Care по телефону **1-888-839-9909 (линия TTY 711)**, который работает круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни.

Участники планов Medi-Cal, L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP), PASC и L.A. Care Covered™ могут пользоваться услугами телемедицины. Услуги телемедицины могут быть недоступны для пациентов, использующих также программу Medicare. План медицинского страхования может не покрывать все услуги телемедицины. Для получения более подробной информации см. руководство по плану медицинского страхования или позвоните в L.A. Care по номеру, указанному на Вашей идентификационной карте.

Профилактика + помощь при COVID-19

COVID-19 — очень заразный вирус. Этот вирус распространяется от человека к человеку, вызывает серьезные заболевания, такие как длительный COVID, и приводит к госпитализации и смерти.

Все учреждения общественного здравоохранения и L.A. Care рекомендуют, чтобы все, кто соответствует требованиям для вакцинации против COVID-19, получили вакцину и бустерные дозы. Вакцины от COVID-19 теперь доступны для всех в возрасте от 6 месяцев. Это лучший способ защитить себя и своих близких и вернуться к более нормальной жизни для всех нас.

Вакцины не заражают Вас вирусом COVID-19. Общие побочные эффекты этих вакцин, отмеченные во время клинических исследований, включали боль в месте инъекции, утомление, головную боль, боль в мышцах и суставах, озноб и легкий жар. Побочные эффекты, как правило, выражены слабо и проходят через день или два, в то время как польза от вакцин остается.

Многие центры по всему округу Лос-Анджелес в настоящее время предлагают вакцинацию без предварительной записи и расширили время выполнения этой процедуры: привиться можно вечером и на выходных. Посетите веб-страницу myturn.ca.gov, чтобы найти место вакцинации недалеко от своего дома.

Участники L.A. Care не несут никаких затрат при вакцинации.

Оставайтесь в безопасности

- ⦿ Тяжесть инфекции COVID-19 может быть снижена при соблюдении следующих правил.
 - Будьте в курсе рекомендуемых вакцин и бустерных доз против COVID-19.
 - Следуйте местным рекомендациям органов управления здравоохранением о том, когда следует носить маски.
 - Сдавайте анализы на COVID-19, если у Вас есть симптомы заболевания и (или) Вы контактировали с кем-то, кто является носителем вируса COVID-19.
 - Спросите своего врача, имеете ли Вы право на получение препаратов против COVID-19, к числу которых относятся противовирусные препараты для перорального приема; они могут помочь, если у Вас положительный результат теста на COVID-19.



Если у Вас положительный результат теста на COVID-19 и есть вопросы о том, какое лечение подходит именно Вам, обратитесь к своему врачу или позвоните на информационную линию округа Лос-Анджелес по COVID-19 по телефону **833-540-0473**, с 8:00 до 20:30 ч.

Если в сообществе, в котором Вы находитесь, высока вероятность передачи COVID-19, следуйте правилам трех И:

- Избегайте закрытых пространств;
- Избегайте людных мест;
- Избегайте тесных контактов, например беседы на близком расстоянии.

Есть вопросы о COVID-19?

Если у Вас есть вопросы о прививке против COVID-19 или если Вы хотите узнать больше о новых противовирусных препаратах для перорального приема, доступных для лиц с положительным результатом теста на COVID-19, то поговорите со своим лечащим врачом.

Если Вы считаете, что у Вас может быть COVID-19, немедленно позвоните своему поставщику медицинских услуг. Не ходите к поставщику без предварительного звонка.

Для получения дополнительной информации о COVID-19 посетите веб-страницу lacare.org/vaccine.

Снова об обслуживании

Пришло время вернуться к вопросам обслуживания. Не пропускайте осмотры, скрининги или лабораторные анализы. Скрининг — это медицинские обследования, такие как маммография или колоноскопия. Поставщики медицинских услуг обеспечивают чистоту и безопасность своих приемных. Они также могут предложить вариант с использованием услуг телемедицины. Позвоните своему врачу сегодня, чтобы записаться на прием, которую Вы могли пропустить из-за пандемии COVID-19.

Не торопитесь и убедитесь, что все Ваши результаты медицинских обследований, лабораторных анализов и статусы вакцинации актуальны. Ваши близкие скажут Вам спасибо!

Языковая поддержка

Мы предоставляем бесплатные услуги языковой поддержки. Позвоните в отдел обслуживания участников L.A. Care по телефону **1-888-839-9909** (линия **TTY 711**), который работает круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.



Пришло время
получить

прививку от гриппа!

Советы по защите себя и своих близких от гриппа

- Получите прививку от гриппа;
- Не подходите к тем, кто болеет, и оставайтесь дома, когда болеете сами;
- Мойте руки чаще или используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе;
- Кашляйте и чихайте в локоть;
- Не прикасайтесь руками к глазам, носу или рту;
- Соблюдайте местные рекомендации по ношению масок и поддержанию дистанции в связи с продолжающейся пандемией COVID-19;
- Кроме того, если Вы старше 65 лет или находитесь в группе риска, поговорите со своим врачом о прививке от пневмонии.

Сделайте БЕСПЛАТНУЮ прививку от гриппа уже сегодня!



Запишитесь на прием к **своему врачу**. Мы можем помочь.
Позвоните нам по номеру **1-888-839-9909** (линия **TTY 711**).



Найдите **пункт вакцинации в своем сообществе**. Посетите веб-страницу **lacare.org/flu**, чтобы найти пункты приема, где делают БЕСПЛАТНЫЕ прививки от гриппа, в Вашем сообществе.

ИЛИ



Обратитесь в **местную аптеку**. Можно прийти без записи! Покажите свою идентификационную карту от L.A. Care и сделайте бесплатную прививку от гриппа.

Как получить доступ к

материалам для участников
плана L.A. Care Medi-Cal

План L.A. Care Health Plan предоставляет Вам информацию о льготах по программе Medi-Cal, а также о покрываемых препаратах и врачах, которые работают с планом L.A. Care. Вы можете просмотреть или распечатать справочник участника программы Medi-Cal, справочник поставщиков услуг и справочник препаратов и аптек (Medi-Cal Rx).



Найдите

lacare.org | 24 часа в сутки, 7 дней в неделю

Чтобы просмотреть и распечатать материалы для участников программы Medi-Cal, посетите веб-сайт L.A. Care и воспользуйтесь ссылкой «материалы для участников программы Medi-Cal (Member Materials (Medi-Cal))».



**Посетите
L.A. Care**

В обычное рабочее время

Посетите один из общественных ресурсных центров L.A. Care, чтобы запросить печатные копии материалов для участников или попросить представителя службы поддержки ответить на Ваши вопросы о том, как получить доступ к Вашим новым льготам Medi-Cal.



Позвоните

1-888-839-9909 (линия ТТТ 711)

Круглосуточно, без выходных, включая праздничные дни

Персонал отдела обслуживания участников L.A. Care может ответить на любые вопросы о том, как найти справочник участника, справочник поставщиков услуг и справочник препаратов аптеки (Medi-Cal Rx).

Чтобы получить эту информацию на другом языке или в альтернативном формате, например напечатанную крупным шрифтом или шрифтом Брайля, или в форме аудиозаписи, позвоните в отдел обслуживания участников L.A. Care по телефону **1-888-839-9909 (линия ТТТ 711)**, который работает круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни.

ПРИМЕЧАНИЕ. Если Вы недавно переехали или Ваша контактная информация, например номер телефона или адрес электронной почты, изменилась, сообщите об этих изменениях в Департамент общественного и социального обеспечения (DPSS) округа Лос-Анджелес или через веб-страницу **benefitscal.com**. Если Вы получили пакет/форму продления или уведомление с просьбой предоставить дополнительную информацию, Вы можете отправить информацию по почте, телефону, лично или онлайн.

УВЕДОМЛЕНИЕ О НЕДОПУЩЕНИИ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация запрещена законом. План L.A. Care Health Plan соблюдает федеральное законодательство и законодательство штата о гражданских правах. План 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:

- Бесплатную помощь и услуги людям с ограниченными возможностями для обеспечения эффективного общения с другими лицами:
 - ✓ услуги квалифицированных сурдопереводчиков;
 - ✓ письменную информацию в других форматах (крупным шрифтом, в аудиоформате, доступных электронных форматах и других форматах).
- Бесплатные языковые услуги людям, для которых английский не является родным языком, например:
 - ✓ услуги квалифицированных переводчиков;
 - ✓ информация в письменном виде на других языках.

Если Вам необходимо воспользоваться такими услугами, звоните в план L.A. Care Health Plan по телефону **1-888-839-9909**. Звонки принимаются круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни. Если у Вас имеются нарушения слуха или речи, позвоните на **линию ТТУ 711**. По запросу этот документ может быть предоставлен Вам напечатанным шрифтом Брайля, крупным шрифтом, на аудиокассете или в электронной форме. Чтобы получить копию в одном из этих альтернативных форматов, позвоните по указанному номеру или напишите по адресу:

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1055 West 7th Street, 10th Floor
Los Angeles, CA 90017
1-888-839-9909
ТТУ: 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 старшего ответственного сотрудника по вопросам нормативно-правового соответствия плана L.A. Care Health Plan. Претензию о нарушении гражданских прав можно подать по телефону, в письменном виде, лично или онлайн.

- **По телефону.** Звоните старшему ответственному сотруднику по вопросам нормативно-правового соответствия плана L.A. Care Health Plan круглосуточно, ежедневно, включая праздничные дни, по номеру **1-888-839-9909**. Если у Вас имеются нарушения слуха или речи, позвоните на **линию TTY 711**.
- **В письменном виде.** Заполните форму для подачи жалобы или напишите письмо и отправьте по указанному адресу:

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

Электронная почта: civilrightscoordinator@lacare.org

- **Лично.** Посетите офис своего врача или офис плана L.A. Care Health Plan и скажите, что хотите подать претензию о нарушении гражданских прав.
- **В электронном виде.** На веб-сайте плана L.A. Care Health Plan www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-form или электронным письмом на адрес civilrightscoordinator@lacare.org.

УПРАВЛЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКИМ ПРАВАМ — ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ШТАТА КАЛИФОРНИЯ

Вы также можете подать жалобу в связи с нарушением гражданских прав в Управление по гражданским правам (Office for Civil Rights) Департамента здравоохранения штата Калифорния (California Department of Health Care Services) по телефону, в письменной или электронной форме.

- **По телефону.** Звоните **916-440-7370**. Если Вы плохо слышите или не можете говорить, позвоните на линию 711 (**диспетчерская служба для людей с нарушениями слуха и речи**).
- **В письменном виде.** Заполните форму жалобы или напишите письмо и отправьте по адресу:

**Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services
Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413**

Формы жалоб доступны на странице
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- В электронном виде. Направьте письмо на адрес электронной почты CivilRights@dhcs.ca.gov.

УПРАВЛЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКИМ ПРАВАМ — МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Если Вы считаете, что подверглись дискриминации по признаку расы, цвета кожи, национальной принадлежности, возраста, инвалидности или пола, Вы также можете подать жалобу о нарушении гражданских прав в управление по гражданским правам Министерства здравоохранения и социального обеспечения США — по телефону, в письменной или электронной форме.

- **По телефону:** звоните **1-800-368-1019**. Если у Вас имеются нарушения слуха или речи, позвоните на линию **TTY/TDD 1-800-537-7697**.
- **В письменном виде.** Заполните форму жалобы или напишите письмо и отправьте 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 жалобы можно найти на веб-странице <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- **В электронном виде:** Посетите веб-страницу Управления по гражданским правам по адресу <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

Языковая поддержка

Английский

ATTENTION: If you need help in your language call **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call **1-888-839-9909 (TTY 711)**. These services are free of charge.

Испанский

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al **1-888-839-9909 (TTY 711)**. También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Estos servicios son gratuitos.

Арабский

يُرَجَى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ **1-888-839-9909 (TTY 711)** تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة برايل والخط الكبير. اتصل بـ **1-888-839-9909 (TTY 711)** هذه الخدمات مجانية.

Армянский

Ուժեղ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)**: Կան նաև օժանդակ փոփոխներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք **1-888-839-9909 (TTY 711)**: Այդ ծառայություններն անվճար են:

Камбоджийский

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ **1-888-839-9909 (TTY 711)** ។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬ ឯកសារសរសេរជាអក្សរព្រមព្រៀង ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ **1-888-839-9909 (TTY 711)** ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

Китайский

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 **1-888-839-9909 (TTY 711)**。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如文盲和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 **1-888-839-9909 (TTY 711)**。这些服务都是免费的。

Фарси

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با **1-888-839-9909 (TTY 711)** تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.



Хинди

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो **1-888-839-9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। **1-888-839-9909 (TTY 711)** पर कॉल करें। ये सेवाएं निः शुल्क हैं।

Хмонгский

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau **1-888-839-9909 (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 **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

Японский

注意日本語での対応が必要な場合は **1-877-287-6290 (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。**1-877-287-6290 (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。

Корейский

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 **1-877-287-6290 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. **1-877-287-6290 (TTY 711)** 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

Корейский

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-287-6290 (TTY 711)**. ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕຜິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ **1-877-287-6290 (TTY 711)**. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Мьенский

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Liouh lorx jauvlouc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluo mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx **1-888-839-9909 (TTY 711)**. Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

Пенджаби

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-839-9909 (TTY 711). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੋਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-888-839-9909 (TTY 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский

ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем родном языке, звоните по номеру 1-888-839-9909 (линия TTY 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-888-839-9909 (линия TTY 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Тагальский

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-888-839-9909 (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 1-888-839-9909 (TTY 711). Libre ang mga serbisyonang ito.

Тайский

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-839-9909 (TTY 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-888-839-9909 (TTY 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Украинский

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-888-839-9909 (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 1-888-839-9909 (TTY 711). Ці послуги безкоштовні.

Вьетнамский

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-888-839-9909 (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 1-888-839-9909 (TTY 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.



L.A. Care
Medi-Cal



1.888.839.9909

| TTY 711



lacare.org