

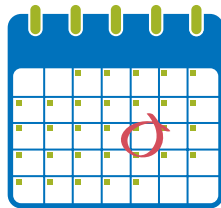
В этом выпуске: Советы по профилактике

# Как ПОДГОТОВИТЬСЯ к сезону гриппа

Грипп приводит к ужасному самочувствию. Но вы можете принять определенные меры к тому, чтобы не заболеть.



## Вот некоторые советы:



- Ежегодно проходите прививку от гриппа.
- Часто мойте руки.
- Старайтесь не контактировать с теми, у кого грипп.
- Ешьте побольше витаминов — овощей и фруктов, это поможет вам не заразиться гриппом.
- Пейте больше жидкости.
- Побольше отдыхайте.

Центры контроля и профилактики заболеваний (CDC) рекомендуют делать ежегодные прививки от гриппа всем людям в возрасте от 6 месяцев, в особенности тем, у кого имеется риск серьезных осложнений. А если вам 65 или больше, CDC рекомендует делать также прививки от пневмонии.

## Когда следует делать прививку от гриппа?

Пик сезона гриппа обычно наступает в январе или позднее, но постарайтесь сделать прививку от гриппа, как только вакцина станет доступной — еще до начала сезона гриппа. Это позволит вашему организму выработать необходимые антитела, которые защитят вас от заболевания.

## Где можно сделать прививку от гриппа или получить дополнительную информацию?

- У своего лечащего врача (PCP) или у координатора услуг
- В любой из аптек нашей сети, если вам 21 или больше
- В местном управлении здравоохранения

## Какова заболеваемость гриппом в вашем штате или городе?

Чтобы узнать больше, посетите веб-сайт

[cdc.gov/flu/weekly](http://cdc.gov/flu/weekly)



Отдел обслуживания участников Member Services  
и круглосуточная горячая линия медсестер  
24/7 NurseLine 1-800-300-8181 (TTY 711)

[www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)

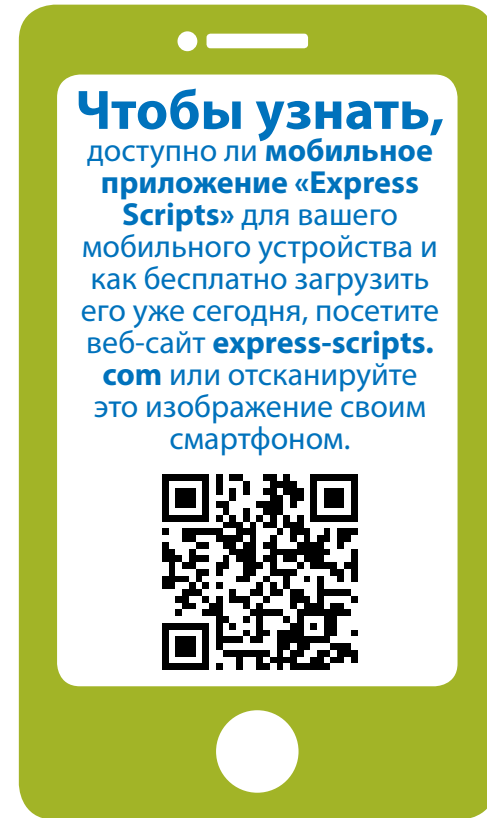
# Хотите быть всегда в курсе своей личной медицинской информации?

Мобильное приложение «Express Scripts» поможет вам постоянно контролировать прием лекарств.

**Мобильное приложение дает вам немедленный доступ к таким функциям\* как:**

- **Your Medicine Cabinet («Ваша аптечка»)**, где можно проверить наличие взаимодействия лекарственных препаратов, настроить напоминания, контролировать прием лекарственных препаратов и записывать историю приема.
- **Pharmacy Care Alerts («Напоминания аптекаря»)**, которая помогает следить за выполнением назначенного плана лечения.
- **Claims and History («Назначения и история»)**, где регистрируется история назначения препаратов со всеми подробностями.
- **Locate a Pharmacy («Поиск аптеки»)**, которая позволяет найти сетевую аптеку, получить контактную информацию и описание того, как туда проехать.
- **Drug Information («Информация о лекарственном препарате»)**, где можно найти описание побочных эффектов, межлекарственных взаимодействий, посмотреть изображения таблеток и много другое.

*\*Некоторые функции могут быть доступны только после их активации для вашей группы на веб-сайте [express-scripts.com](http://express-scripts.com).*



## Ваше мнение для нас важно!

Мы хотим знать, как можно улучшить наши услуги и повысить ваше удовлетворение работой плана.

Если вы получите опросник по почте или звонок по телефону с просьбой об отзыве относительно нашего плана медицинского обслуживания, пожалуйста, ответьте на вопросы. Ваше мнение очень важно!

Помимо проведения опросов мы несколько раз в год проводим собрания, на которых консультируемся с **комиссией экспертов по вопросам медицинского обслуживания участников (Member Health Advisory Committee)**. На этих собраниях мы интересуемся вашими предложениями по улучшению удовлетворенности участников плана их медицинским обслуживанием. На такие собрания мы приглашаем участников нашего плана путем случайного выбора.



# Советы по профилактике


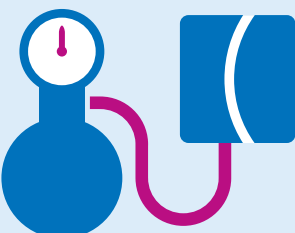
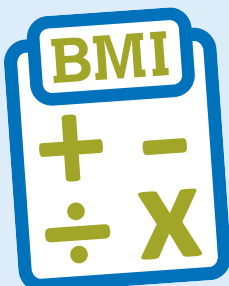
Регулярное прохождение профилактических осмотров позволяет вовремя, на ранних этапах, выявлять различные заболевания, что поможет вам и членам вашей семьи сохранить здоровье. Если у вас или членов вашей семьи имеются определенные проблемы со здоровьем, то в дополнение к регулярным профилактическим осмотрам может понадобиться выполнение тех или иных анализов или скрининга.

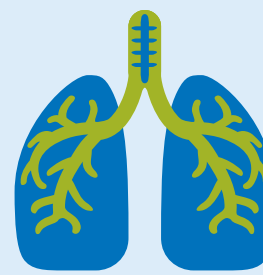



Что нужно знать?	Когда следует обратиться за помощью?
<b>Дети</b>	
<b>СДВГ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Если у ребенка синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), то ему необходимо наблюдение после начала приема препаратов.</li> <li>Придите с ребенком на индивидуальный контрольный визит к врачу, прописавшему препарат, в течение 30 дней после начала лечения назначенным препаратом.</li> </ul>
<b>Профилактические прививки (вакцинация)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Дети должны пройти все прививки до 2-летнего возраста.</li> <li>Прививки также требуются детям для посещения детского сада или школы.</li> <li>Прививки детям делаются во время детских профилактических осмотров (от рождения до 2 лет).</li> <li>В дальнейшем нужно будет сделать дополнительные прививки.</li> </ul>
<b>Профилактические осмотры детей (возраст 0–12 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Помимо осмотра ребенка врачом в случае болезни или неотложной ситуации, рекомендуется также проходить профилактические осмотры, чтобы сохранить здоровье ребенка.</li> <li>Профилактические осмотры для детей включают физикальный осмотр, а также наблюдение за ростом и развитием ребенка.</li> <li>Проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать подробнее о том, как часто нужно приходить с ребенком на профилактический осмотр.</li> </ul> 
<b>Профилактические осмотры подростков (возраст 13-19 лет)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>С помощью ежегодных профилактических осмотров можно предотвратить нарушения физического, психического и эмоционального здоровья у подростков.</li> <li>Во время профилактического осмотра подростки проходят физикальный осмотр и получают информацию о правильном питании и здоровом образе жизни.</li> <li>Проконсультируйтесь с врачом, чтобы узнать подробнее о том, как часто нужно приходить с ребенком на профилактический осмотр для подростков.</li> </ul>

Что нужно знать?	Когда следует обратиться за помощью?
<b>Женщины</b>	
<b>Рак молочной железы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Обнаружение на ранних стадиях – это лучшая профилактика рака груди. Регулярная маммография или рентген груди помогут выявить узлы, даже если они слишком малы, чтобы их можно было ощутить под пальцами.</li> <li>Если вы женщина в возрасте 40–74 лет, проконсультируйтесь с врачом о том, когда и как часто следует выполнять маммографию.</li> </ul>
<b>Рак шейки матки</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рак шейки матки можно предотвратить. Кроме того, это один из видов рака, которые можно успешно вылечить при условии раннего обнаружения.</li> <li>Женщины от 21 года до 65 лет должны посещать гинеколога или своего лечащего врача (РСП) для прохождения гинекологического осмотра и цитологического мазка. Проконсультируйтесь со своим врачом о том, как часто нужно проходить такое обследование.</li> </ul>
<b>Хламидия</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Хламидия – это распространенная инфекция, передающаяся половым путем, которая может повлиять на репродуктивное здоровье женщины.</li> <li>Сексуально активные женщины, особенно в возрасте до 25 лет, должны посетить гинеколога или лечащего врача и сдать анализ на хламидии.</li> </ul>
<b>Хронические состояния</b>	
<b>Депрессия и психические расстройства</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Серьезные психические расстройства могут нанести вред здоровью.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Такие психические заболевания, как депрессия, биполярное расстройство и шизофрения, являются основными причинами инвалидности в Соединенных Штатах.</li> </ul> </li> <li>После госпитализации по поводу психического расстройства в течение семи дней после выписки следует обратиться к врачу для последующего наблюдения, чтобы вы в дальнейшем смогли управлять симптомами.</li> <li>Позвоните своему врачу или в Empire, чтобы записаться на прием.</li> </ul>
<b>Диабет</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Диабет может способствовать развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Физическая активность, поддержание здорового веса тела, здоровое питание и прием лекарств согласно назначению врача могут предотвратить диабет или помочь управлять им.</li> </ul> </li> <li>Анализ на гликированный гемоглобин – это анализ крови, который показывает, насколько хорошо ваш организм управляет уровнем сахара. Этот анализ необходимо проходить 2–3 раза в год.</li> <li>Ежегодно или согласно рекомендациям врача проходите офтальмологический осмотр (включая обследование на предмет ретинопатии) и сдавайте общий анализ мочи.</li> <li>Если у вас диабет 2 типа, необходимо сдать анализ мочи при постановке диагноза, а затем ежегодно для обследования почек.</li> </ul>

# Советы по профилактике

	Что нужно знать?	Когда следует обращаться за помощью?
<b>Хронические состояния</b>		
<b>Астма</b>	<p><b>Эффективное управление астмой может сократить количество пропущенных занятий в школе и рабочих дней.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Проконсультируйтесь с врачом относительно плана действий по лечению астмы.</li> <li>Существует два основных вида препаратов от астмы:                     <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Средства экстренной терапии</b> (например, альбутерол), которые принимаются при наличии симптомов или в случае приступа астмы.</li> <li><b>Профилактические средства</b>, которые принимаются ежедневно, даже при хорошем самочувствии.</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>При каждом посещении врача консультируйтесь по поводу астмы.</li> <li>Получайте назначенные препараты согласно рекомендациям врача.</li> <li>Посещайте специалиста-пульмонолога согласно рекомендациям своего врача.</li> </ul> 
<b>Гипертония</b>	<p><b>Высокое давление – это основной фактор, который может стать причиной инсульта.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Единственный способ проверить артериальное давление – это измерить его. Нормальное давление у взрослого человека не должно превышать 120/80 мм рт. ст. Давление выше 140/90 мм рт. ст. считается высоким.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Регулярно посещайте врача и измеряйте давление.</li> <li>Если вы принимаете лекарства от давления, то соблюдение рекомендаций врача при их приеме должно помочь вам контролировать симптомы гипертонии.</li> </ul> 
<b>ИМТ</b>	<p><b>Индекс массы тела (ИМТ) – это соотношение веса и роста человека.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Поддержание здорового веса может сократить риск диабета, заболеваний сердечно-сосудистой системы, инсульта, повышенного давления, артрита и рака.</li> <li>Анализ ИМТ используется для обнаружения проблем с весом, которые могут привести к нарушениям здоровья.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ежегодно проходите профилактический осмотр у своего врача.</li> <li>Обсудите с врачом свой ИМТ.</li> <li>Если у вас есть дети, проконсультируйтесь с врачом, как рассчитать ИМТ у детей.</li> </ul>

	Что нужно знать?	Когда следует обращаться за помощью?
<b>Хронические состояния</b>		
<b>ХОБЛ</b>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>Сообщите врачу об изменениях в дыхании, хрипах или кашле, нарушениях сна, пищевых привычках, отделении мокроты и ее цвете – это поможет врачу управлять симптомами хронической обструктивной болезни легких (ХОБЛ).</li> <li>Если у вас обнаружили ХОБЛ, обязательно пройдите спирометрическое исследование (специальная проверка дыхания).</li> <li>Если вы хорошо себя чувствуете, продолжайте принимать препараты от ХОБЛ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Поговорите с врачом о том, как часто следует приходить на обследования и контрольные визиты.</li> <li>Узнайте у врача о пользе дыхательных упражнений и о том, нужна ли вам легочная реабилитация.</li> <li>Проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом относительно приема лекарственных препаратов.</li> </ul>
<b>ЗСН</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Чтобы максимально сохранить здоровье при застойной сердечной недостаточности (ЗСН), следует ежедневно взвешиваться, сообщать о любых изменениях врачу и принимать мочегонные средства согласно указаниям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проконсультируйтесь с врачом о том, как часто вам нужно обращаться на прием.</li> </ul> 
<b>Проверка на рак толстой и прямой кишок</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Рак толстой и прямой кишок обычно развивается из патологических образований (полипов). Полипы можно обнаружить и удалить во время обследования, пока они не перешли в раковую опухоль. На обследовании также можно выявить раннюю стадию рака толстой и прямой кишок, когда он лучше всего поддается лечению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Для большинства людей обследования на рак толстой и прямой кишок рекомендуются с 50 лет. Некоторым людям, у которых в семье были случаи рака толстой или прямой кишок или у которых имеются определенные нарушения, рекомендуется начать обследоваться раньше. Проконсультируйтесь с врачом о том, когда следует проходить обследование.</li> </ul>



## Если у вас есть хроническое заболевание,

вы должны обращаться к врачу **минимум раз в год**. Если вы хотите поговорить с консультантом по вопросам здоровья в Empire, позвоните по тел. 1-800-300-8181 (TTY 711). Не забудьте пройти необходимые проверки самостоятельно и с ребенком до конца этого года!

# Возобновление страхового покрытия

Если вы являетесь участником страховой программы Medicaid Managed Care, вам необходимо ежегодно возобновлять свою медицинскую страховку.

Когда придет время обновлять страховку, Управление по делам трудовых ресурсов Нью-Йорка (New York City Human Resources Administration, HRA) пришлет вам по почте пакет необходимых документов. Участникам, проживающим за пределами Нью-Йорка, такой пакет документов для возобновления страховки вышлет местный Отдел социального обеспечения (Local Department of Social Services, LDSS). Если вы не получили пакет для возобновления страховки за 90 дней до истечения вашего страхового договора, позвоните нам по тел. **1-888-809-8009**.

Если вы обратитесь за помощью в одно из наших отделений, мы сами доставим ваши документы в HRA или LDSS. Если вы не можете прийти в одно из наших отделений, вы можете попросить, чтобы наш представитель пришел к вам домой или вы можете сами доставить свои документы непосредственно в HRA или LDSS.

**HRA/LDSS должен получить ваше заявление до даты «respond-by» («ответить до»), указанной на бланке возобновления договора. В противном случае вы лишитесь своих льгот по плану Medicaid и покрытия в рамках Empire.**



## Советы по успешному возобновлению страхования:

- Найдите дату «respond-by» («ответить до») на бланке возобновления страхования. Не тяните с возобновлением до последнего!
- Если вы не получили пакет документов для возобновления, возможно, вы можете сделать это онлайн.
- Если вы лично отправляете документы в HRA или LDSS, снимите с них копию для своего архива. Не отправляйте оригиналы важных документов и не забудьте подписать заявление.
- Никогда не игнорируйте письма из HRA или LDSS, даже если вы недавно возобновили свой договор страхования или уже отправили заполненные документы! Иногда HRA/LDSS требуется дополнительная информация для принятия решения или нужно, чтобы семья возобновила договор до истечения года.
- Если вы получили «Deferral Notice» («Уведомление об отсрочке»), немедленно позвоните нам во избежание утраты страховки.

Информацию о возобновлении договора медицинского страхования или помощь по заполнению документов можно получить, позвонив по номеру **1-888-809-8009 (TTY 711)** или посетив офис Empire.

## Принятие решений об обслуживании и услугах

Иногда нам нужно принять решение о покрытии ухода и услуг. Этот процесс называется «управление потреблением медицинской помощи» (Utilization Management, UM). Процесс UM основывается на стандартах Национального комитета по обеспечению качества (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Все решения по UM основываются только на медицинских потребностях и текущих услугах. Мы выносим их в пользу здоровья наших участников. Мы также не советуем и не призываем медработников ограничивать услуги. А еще мы не создаем преград для получения обслуживания. Медицинские работники не получают вознаграждения за ограничение или отказ от обслуживания. Если мы принимаем решение о приеме на работу, повышении или увольнении медработника или персонала, мы не делаем этого на основании того, что такие сотрудники ограничивали (или мы считаем, что они ограничивали) предоставление услуг.





**Если у вас или у того, кому вы помогаете, появятся вопросы о Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, у вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на вашем родном языке. Чтобы проконсультироваться с переводчиком, позвоните по тел. 1-800-300-8181 (TTY 711).**

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **SPANISH**

如果您或您幫助的人有關於 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711)。

#### **CHINESE**

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **RUSSIAN**

Si ou menm, oswa yon moun w ap ede, gen kesyon konsènan Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, se dwa ou pou yo ede ou ak ba ou enfòmasyon nan lang ou gratis. Pou pale ak yon entèprèt, rele 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **HAITIAN CREOLE**

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면 1-800-300-8181 (TTY 711) 로 전화하십시오.

#### **KOREAN**

Se lei o qualcuno che sta assistendo dovesse avere domande relative a Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ha il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella sua lingua senza alcun costo aggiuntivo. Per parlare con un interprete, contatti 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **ITALIAN**

אויב איר אדער עמיצער וועם איר העלפט האט פראגעס איבער Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, האט איר די רעכט צו באקומען הילף און אינפארמאציע אין אייער שפראך פריי פון אפצאל. צו רעדן מיט א דאלמעטשער רופט 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **YIDDISH**

যদি আপনার, বা যাকে আপনি সাহায্য করছেন তার, Empire BlueCross BlueShield HealthPlus সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ভাষায় বিনামূল্যে সাহায্য ও তথ্য পাবার অধিকার আপনার আছে। একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে, 1-800-300-8181 (TTY 711)।

#### **BENGALI**

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **POLISH**

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Empire BlueCross BlueShield HealthPlus، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **ARABIC**

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **FRENCH**

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Empire BlueCross BlueShield HealthPlus کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-800-300-8181 (TTY 711)۔

#### **URDU**

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **TAGALOG**

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο το οποίο βοηθάτε έχει ερωτήσεις σχετικά με το Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη γλώσσα σας δωρεάν. Για να μιλήσετε με έναν διερμηνέα, καλέστε στο 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **GREEK**

Nëse ju ose dikush tjetër që po ndihmoni keni pyetje për Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ju keni të drejtën të merrni ndihmë dhe informacione falas në gjuhën tuaj. Për të folur me një përkthyes, telefononi 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### **ALBANIAN**



An Anthem Company

## Уведомление о порядке использования личной информации



В этом виде уведомления содержится информация о том, как ваша личная медицинская информация может использоваться и раскрываться Empire. В нем также указано, как получить доступ к этой информации. Это уведомление соответствует положениям о конфиденциальности, указанным в Законе об охране и ответственности за информацию, полученную в результате медицинского страхования (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Если вы хотите получить копию уведомления о порядке использования личной информации, позвоните в отдел обслуживания участников Member Services по телефону, указанному на вашей идентификационной карте или посетите веб-сайт [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny).

«Мое здоровье» публикуется Empire в информационных целях. Это издание не предназначено для оказания личной медицинской помощи. Для получения медицинской помощи обращайтесь непосредственно к вашему врачу. ©2017. Все права защищены. Напечатано в США.

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus – это торговое название HealthPlus HP, LLC, независимого лицензиата Ассоциации Blue Cross and Blue Shield Association.