

Здоровье представителей LGBTQIA+-сообщества

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

Здоровая жизнь для лесбиянок, геев, бисексуалов, трансгендеров, квиров, интерсекс-людей, асексуалов и других

Члены LGBTQIA+-сообщества, как и представители других социальных групп, имеют свои проблемы со здоровьем. Некоторые проблемы со здоровьем, с которыми сталкиваются все люди, на представителей LGBTQIA+-сообщества могут влиять иначе.

Вы можете обратиться за помощью к одному из многих поставщиков медицинских услуг, поддерживающих представителей LGBTQIA+-сообщества San Francisco.

Найти подходящего вам основного поставщика медицинских услуг* (PCP) можно на сайте sfhp.org.



* Основной поставщик медицинских услуг — это врач, ассистент врача или практикующая медсестра/медбрат, которые отвечают за ваше медицинское обслуживание.



О чем мне поговорить со своим поставщиком медицинских услуг?

Есть ряд медицинских тем, которые следует обсудить со своим поставщиком медицинских услуг, например:



- Ваша история болезни
- Здоровое питание
- Физическая активность
- Здоровье сердца
- Скрининги на онкологические заболевания
- Употребление психоактивных веществ (наркотики, алкоголь, сигареты с табаком и вейпинг)
- Психическое здоровье и управление стрессом
- Гормональная заместительная терапия (HRT) и хирургические операции
- Насилие со стороны партнера или семьи
- Конфиденциальность взрослого или несовершеннолетнего
- Вопросы, связанные с безопасным сексом и инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП)



Найдите занятия и обучающие информационные материалы по здоровому образу жизни на сайте sfhp.org/ru/health-ed, чтобы ознакомиться с более подробной информацией по каждой теме.



Посетить cdc.gov/lgbthealth чтобы узнать больше о здоровье представителей LGBTQIA+.

Поддержка со стороны San Francisco Health Plan



SFHP придерживается положений стандартов World Professional Association for Transgender *Health Standards of Care*, версия 8 (WPATH SOC-8) для предоставления медицинских услуг по подтверждению гендерной идентичности. В качестве участника плана SFHP вы можете воспользоваться различными услугами для поддержания своего здоровья. С перечнем медицинских услуг, которые могут вам понадобиться, можно ознакомиться в документе **Краткое описание страховых льгот**.

Услуги по подтверждению гендерной идентичности

SFHP покрывает все необходимые по медицинским показаниям услуги по подтверждению гендерной идентичности как хирургического, так и не хирургического профиля, например:

- Гормональная заместительная терапия (HRT)
- Психическое здоровье и поведенческая терапия
- Доконтактная профилактика (PrEP)
- Диагностика и лечение ИППП
- Хирургические операции и медицинские услуги терапевтического профиля, например, пластика голосовых связок, груди и вагинопластика

Проконсультируйтесь со своим РСР о помощи в подтверждении гендерной идентичности и направлениях, если вам требуется медицинская помощь. Узнайте больше о медицинском подтверждении гендерной идентичности на сайте sfhp.org.

Охрана психического здоровья и поведенческая терапия



Вы можете бесплатно получить помощь специалистов по охране психического здоровья у нашего партнера Carelon Behavioral Health. Вам не требуется направление от РСР для получения услуг по охране психического здоровья. Позвоните в Carelon по номеру **1(855) 371-8117** или посетите сайт carelonbehavioralhealth.com, чтобы получить дополнительную информацию или записаться на прием.

Координирование медицинского обслуживания

Программы координирования медицинского обслуживания SFHP могут помочь вам составить представление о ваших потребностях и плане лечения. Если вы считаете, что данная услуга могла бы оказаться полезной для вас или члена вашей семьи, позвоните по номеру **1(415) 615-4515** и проконсультируйтесь с представителем нашей команды. Участникам SFHP услуга предоставляется бесплатно.

Программы координирования медицинского обслуживания могут помочь вам в следующих вопросах:

- Найти РСР
- Узнать, как решать любые медицинские вопросы
- Получать направления на услуги помощи по месту жительства, например, питание, психиатрическое лечение или предоставление жилья
- Получить помощь у медсестры, чтобы подготовиться к следующему приему у врача
- Проконсультироваться с вашей лечащей группой по поводу назначенных вам препаратов
- Получить консультацию врача узкой специализации или медицинское оборудование при поддержке вашей лечащей группы

Поддержка со стороны San Francisco Health Plan (продолжение)

Доставка транспортом на прием к врачу



Если вы не можете самостоятельно добраться на прием, SFHP может помочь организовать вашу транспортировку. Вы можете воспользоваться данной услугой бесплатно. Эта услуга называется «медицинской транспортировкой» и **не предназначена** для экстренных случаев. Если вам требуется экстренная медицинская помощь, звоните по номеру **911**.

Подробная информация представлена в разделе «Льготы на услуги транспортировки для неэкстренных ситуаций» в Справочнике участника страхового плана.

Услуги в случаях, требующих немедленного реагирования

Для взрослых в возрасте 18 лет и старше

Будучи взрослым, вам может быть неудобно обращаться к своему РСР для получения медицинской помощи в определенных деликатных или конфиденциальных ситуациях. В таком случае вы можете выбрать любого врача или клинику для получения следующих услуг:

- планирование семьи и контрацепция (включая стерилизацию для лиц в возрасте 21 года и старше);
- диагностика беременности и консультации;
- профилактика и диагностика HIV/AIDS;
- профилактика, диагностика и лечение инфекций, передаваемых половым путем (ИППП);
- медицинское обслуживание в связи с посягательствами сексуального характера;
- амбулаторные услуги по прерыванию беременности (аборт).

Врач или клиника не обязательно должны входить в сеть SFHP. Вы можете выбрать любого поставщика медицинских услуг в рамках программы Medi-Cal и обратиться к нему для получения этих услуг без направления и предварительного разрешения.

Для получения дополнительной информации звоните по телефону **1(800) 288-5555** (TTY **1(888) 883-7347** или **711**). Вы также можете позвонить на Сестринскую консультативную линию SFHP круглосуточно без выходных по номеру **1(877) 977-3397**. Или вы можете воспользоваться сервисом Teladoc® для получения врачебной консультации по телефону или по видеосвязи, позвонив по номеру **1(800) 835-2362**, или посетить сайт **sfhp.org/teladoc**.



Для несовершеннолетних в возрасте до 18 лет

Если вы несовершеннолетний, вы можете получить некоторые услуги SFHP без предварительного согласия вашего родителя или опекуна. Такие услуги называются «медицинскими услугами для несовершеннолетних с их согласия».

Вы можете получить такое медицинское обслуживание без согласия родителей или опекунов:

- Помощь жертвам сексуального насилия, в том числе медицинская и психиатрическая помощь
- Беременность
- Планирование семьи и контрацепция
- Услуги по прерыванию беременности

Лица в возрасте 12 лет и старше могут получать следующие услуги без разрешения родителей или опекунов:

- Услуги специалистов по охране психического здоровья в следующих ситуациях:
 - сексуальное насилие,
 - инцест,
 - физическое насилие,
 - жестокое обращение с ребенком,
 - мысли о причинении вреда себе или другим,
- профилактика, диагностика и лечение HIV/AIDS;
- профилактика, диагностика и лечение инфекций, передаваемых половым путем (ИППП);
- лечение расстройств вследствие употребления психоактивных веществ.



Узнайте больше об услугах помощи в деликатных ситуациях с помощью Справочника участника плана на сайте sfhp.org.



Несовершеннолетние пациенты могут получить индивидуальную консультацию по любым медицинским вопросам, позвонив на 24/7 Сестринскую консультативную линию по телефону **1(877) 977-3397**. Или вы можете в любое время воспользоваться круглосуточным сервисом 24/7 Teladoc для получения врачебной консультации по телефону или по видеосвязи, позвонив по номеру **1(800) 835-2364**, или зайдя на сайт sfhp.org/teladoc.



Изучение своей сексуальной ориентации, гендерной идентичности и здоровья может вызвать множество чувств и вопросов. Вы можете обратиться за поддержкой к своему РСР и в различные прочие организации в San Francisco.

Помните!

- **Всё, что вы рассказываете своему РСР, является конфиденциальной информацией.**

Ваша конфиденциальность защищена законом. Ваш РСР может помочь вам в решении любых вопросов или в установлении связи с ближайшими группами поддержки.**

- **Вы не одиноки.** Если вы чего-то не поняли, переспросите. Наши сотрудники могут помочь вам найти ближайшую организацию, куда можно обратиться за социальной помощи, если вам одиноко.



- **Есть люди, которые хотят поддержать и порадоваться за вас.** Если вам необходимо срочно с кем-нибудь поговорить, вы можете обратиться к квалифицированному консультанту Trevor Project в форме личной беседы, текстового сообщения или в интерактивном чате. Позвоните по номеру **1(866) 488-7386**, или отправьте текстовое сообщение на номер **678678**, или воспользуйтесь интерактивным чатом на сайте **thetrevorproject.org**.



*** Существует ряд правовых исключений, например, в ситуациях, когда вы планируете причинить вред себе или окружающим.*



Куда еще можно обратиться за помощью в San Francisco:



3rd Street Youth Center and Clinic
3rdstyouth.org



Dimensions Clinic
dimensionsclinic.org



Homeless Youth Alliance
homelessyouthalliance.org



Larkin Street Youth Center
larkinstreetyouth.org



Lavender Youth Recreation and Information Center (LYRIC)
lyric.org

Как поддержать своего LGBTQIA+-ребенка, внука или близкого человека

Когда близкий человек открыто заявляет о своей ориентации, вы можете по-разному отреагировать на это, от «Как я могу поддержать своего ребенка?» до «Как я с этим справлюсь?» Вот несколько советов, которые помогут вам поддержать вашего LGBTQIA+-ребенка или близкого человека:

- **Внимательно выслушайте.**

Дайте своему близкому возможность поделиться своими мыслями и чувствами. Постарайтесь задавать открытые вопросы, такие как «Как сегодня дела в школе / на работе / в церкви?»

- **Демонстрируйте поддержку.**

Попробуйте хорошо отзываться о LGBTQIA+-человеке, которого вы знаете, или персонаже из фильма или ТВ-шоу; расскажите о том, что новое вы узнали о половом или сексуальном многообразии; поделитесь услышанными в новостях вопросами о LGBTQIA+. Деликатно дайте понять близким, что вы понимаете их и поддерживаете.

- **Уважайте индивидуальную идентичность ваших близких.** Используйте предпочитаемое ими имя и местоимение и напоминайте другим делать то же самое.



- **Изучите термины.** Что такое сексуальная ориентация? Что это значит быть «бисексуальным»? Изучение терминов может помочь начать беседу. Допустить ошибку не страшно. Посетите pflag.org/glossary чтобы начать.



Узнайте больше о том, как поддерживать своих близких в материалах Parents and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) на сайте pflag.org. Вы также можете получить информацию о том, как поддерживать своих близких-трансгендеров.



Медицинские ресурсы для представителей LGBTQIA+-сообщества в San Francisco

В San Francisco имеется множество ресурсов и групп поддержки для представителей LGBTQIA+. Перечень местных и национальных ресурсов и групп поддержки представлен ниже.



California Department of Public Health
cdph.ca.gov/Programs



Community United Against Violence
cuav.org



DPH Transgender Clinic
sfdph.org/dph/comupg/oservices/medSvs/hlthCtrs/TransgenderHlthCtrlInfo.asp



El/La Para Trans Latinas
ellaparatranslatinas.org



Gender Health SF
sfdph.org/dph/comupg/oprograms/THS/default2.asp



Guaranteed Income Program for Transgender SF Residents
giftincome.org



Lyon-Martin Community Health Services
lyon-martin.org



Queer LifeSpace
queerlifespace.org



San Francisco AIDS Foundation
sfaf.org



San Francisco Department of Public Health Transgender Community Services
sf.gov/get-transgender-community-services



San Francisco LGBT Center
sfcenter.org



St. James Infirmary
stjamesinfirmary.org



TRANS:THRIVE at SF Community Health Center
sfcommunityhealth.org/program/trans-thrive



Transgender Mental Health
sf.gov/information/transgender-mental-health



UCSF LGBT Resource Center
lgbt.ucsf.edu



UCSF Transgender Resource Guide
prevention.ucsf.edu/transguide

Национальные медицинские ресурсы для представителей LGBTQ+-сообщества



988 Suicide and Crisis Lifeline
988lifeline.org



CDC LGBT Health
cdc.gov/lgbthealth



Lavender Phoenix
(for LGBTQIA+ Asian Pacific Islanders)
lavenderphoenix.org



LGBT National Help Center
glbthotline.org



National Center for Lesbian Rights
nclrights.org



National Domestic Violence Hotline
thehotline.org



National LGBT Cancer Network
cancer-network.org



The Network La Red
tnlr.org



Trans Lifeline
translifeline.org

Чтобы получить подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по номеру **1(415) 547-7800**, или заходите на сайт sfhp.org/ru/health-ed
Телефонная служба сестринской поддержки **1(877) 977-3397** | Побеседовать с врачом sfhp.org/ru/teladoc