



Рекомендации о том, как оставаться здоровой в любом возрасте



Позвоните вашему основному лечащему врачу* (PCP), если у вас есть вопросы относительно своего здоровья

Ваш основной врач – это врач, медицинская сестра/брат или помощник врача, который отвечает за услуги по охране вашего здоровья.

Что нужно делать, чтобы оставаться здоровой



Свяжитесь с вашим PCP, если у вас есть вопросы относительно своего здоровья.



Посещайте стоматолога 1–2 раза в году Позвоните в Medi-Cal Dental по номеру **1(800) 322-6384**, чтобы найти стоматолога рядом с вами.



Делайте прививку от гриппа каждый год. Вы можете сделать прививку от гриппа в конце лета (примерно в сентябре).



Поговорите с вашим PCP, если вы испытываете грусть, тревогу или раздражение. Вы также можете записаться на прием к специалисту по психическому здоровью через нашего партнера Caramel Behavioral Health по телефону **1(855) 371-8117**.



Подумайте о том, являются ли здоровыми отношения, в которых вы состоите

Если вы не чувствуете себя в безопасности или если кто-либо угрожает вам или пытается контролировать вас, вы можете позвонить на Национальную горячую линию по вопросам домашнего насилия в режиме 24/7 по номеру **1(800) 799-7233** или ТТУ **1(800) 787-3224**. Или посетите веб-сайт **thehotline.org**.



Всегда по возможности Сохраняйте активность, питайтесь правильно, снижайте уровень стресса, ежедневно высыпайтесь. Больше рекомендаций на **sfhp.org/ru/wellness**.

Услуги транспортировки



Если вам нужна помощь с транспортировкой на прием к врачу, вы можете доехать на такси бесплатно. Для получения дополнительной информации позвоните в Отдел обслуживания участников плана SFHP по телефону **1(415) 547-7800**.

Медицинская помощь в деликатных ситуациях для взрослых

Если вам уже исполнилось 18 лет, вы можете обратиться к любому врачу или в клинику в рамках программы Medi-Cal для получения конфиденциальной медицинской помощи по следующим вопросам:

- Противозачаточные средства и планирование семьи (включая стерилизацию, если вам исполнился 21 год)
- Диагностика беременности и консультации
- Тестирование, профилактика и лечение HIV и STI
- Помощь жертвам сексуального насилия
- Услуги амбулаторного прерывания беременности (аборт)

Направление не требуется.

Приемы у врача, анализы и прививки

Для San Francisco Health Plan ваше здоровье и благополучие всегда являются главным приоритетом. Ниже перечислены врачебные осмотры и анализы, покрываемые SFHP в целях сохранения вашего здоровья. Свяжитесь с вашим РСР, чтобы узнать, какие из них вам необходимы. Спросите своего РСР, какие обследования вам стоит пройти и когда.

Проверка зрения

Помогает выявить проблемы со зрением на ранней стадии, чтобы подобрать очки или воспользоваться другими методами защиты зрения

Проверка слуха

Проверка на предмет потери слуха, чтобы при необходимости можно было получить помощь на раннем этапе

Прививка от гриппа

Обеспечивает защиту от тяжелого течения гриппа в случае заражения

Прививка от COVID-19

Помогает предотвратить тяжелое течение заболевания или не стать переносчиком коронавирусной инфекции COVID-19

Стоматологические осмотры

Позволяет выявлять кариес, заболевания десен и другие проблемы полости рта, пока они не перешли в тяжелую форму

Тест на рак шейки матки

Позволяет выявить ранние признаки рака шейки матки, чтобы его можно было вылечить до того, как он перейдет в серьезную форму

Диагностика инфекций, передающихся половым путем (ИППП)

Помогает выявлять и лечить инфекции на ранней стадии для защиты вашего здоровья и здоровья окружающих

Гепатит С (HCV)

Выявляет инфекции печени на ранних стадиях для профилактики повреждения печени

Вирус гепатита В (HBV)

Позволяет выявить присутствие в организме вируса, который может повреждать печень, и помогает при необходимости получить лечение

Вирус папилломы человека (ВПЧ)

Помогает выявлять инфекции, которые могут спровоцировать развитие рака шейки матки или другие проблемы со здоровьем

Анализ на уровень холестерина

Позволяет выявить повышенный уровень холестерина на ранних стадиях, чтобы снизить риск развития сердечных заболеваний и инсульта

Скрининг на рак толстой кишки (колоректальный)

Выявляет симптомы рака на ранних стадиях, когда он легче поддается лечению

Скрининг на рак молочной железы (маммография)

Позволяет выявить рак молочной железы на ранних стадиях, когда его легче вылечить

Скрининг на остеопороз

Оценивает прочность костей, что способствует профилактике переломов

Медицинская помощь в период менопаузы

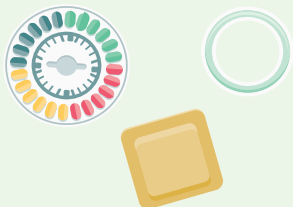
Помогает справляться с такими симптомами, как приливы, и обеспечивает защиту здоровья костей и сердца в период изменений в организме

Контрацепция в целях контроля рождаемости

При выборе контрацептива необходимо учитывать множество факторов. Только вы сами можете решить, какой из них подходит вам наилучшим образом. Ваш врач поможет вам в этом выборе. Узнайте больше обо всех доступных вам вариантах в информационном бюллетене «Методы контрацепции» на сайте sfhp.org/ru/health-ed. Вот некоторые из средств контроля рождаемости:

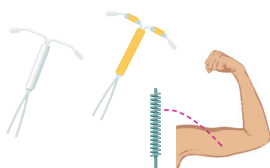
Средства с ЗАПАСОМ на 1 ГОД

Противозачаточные таблетки, пластыри и вагинальные кольца



Методы длительного действия

Гормональная IUD (внутриматочная спираль), медная IUD и имплант



Барьерные методы

Внешние и внутренние презервативы, диафрагмы, шеечные колпачки и спермициды. Запас на срок до 30 дней по одному рецепту



Вы можете воспользоваться услугой по контролю рождаемости или сделать аборт в рамках страхового плана SFHP бесплатно. Если у вас есть вопросы или сложности с получением перечисленных медикаментов, позвоните в Отдел обслуживания участников SFHP по телефону **1(415) 547-7800**.

Что такое пренатальный медицинский уход?

Это медицинский уход, который вы получаете во время беременности. Уход в период беременности поможет вам родить здорового ребенка. Он также снижает риск преждевременных родов, которые могут отрицательно повлиять на здоровье ребенка.

Первые три месяца беременности очень важны для вас и вашего будущего ребенка. Первый прием даст вам прекрасную возможность задать интересующие вас вопросы, узнать о здоровом питании и выяснить, как развивается ваш ребенок.

Вы можете получать регулярный медицинский уход во время беременности без направления. Свяжитесь с поставщиком медицинских услуг, как только вы узнаете, что беременны. Вы также можете получить услуги медицинского ухода во время беременности, если вы усыновили/удочерили ребенка.



Запишитесь на прием к врачу

Мы автоматически пришлем вам по почте подарочную карту номиналом \$50, если вы пройдете осмотр в течение первого триместра беременности или в течение 42 дней после регистрации в программе Medi-Cal.



Ознакомьтесь с информационным бюллетенем «Охрана материнства. Наблюдение и уход в период беременности», чтобы узнать больше о медицинском уходе во время беременности.

Чего ожидать от осмотров во время беременности

Ваш первый осмотр продлится дольше, чем последующие. Ваш поставщик медицинских услуг:

- Проверит ваш рост, вес и артериальное давление
- Назначит анализы крови
- Проверит вашу мочу
- Сообщит вам срок беременности
- Спросит о ваших прошлых болезнях и болезнях ваших родственников
- Проведет медицинский осмотр
- Запишет вас на следующий прием

Medi-Cal может бесплатно предоставить вам услуги сиделки (доулы)

В рамках наблюдения и ухода во время беременности врач может своевременно обнаружить возможные проблемы с вашим здоровьем. Сиделка (доула) – это медицинский работник, предоставляющий уход и поддержку во время беременности.

Чтобы получить более подробную информацию об услугах сиделки (доулы), позвоните в Отдел обслуживания участников SFHP по телефону **1(415) 547-7800**.

Услуги сиделки (доулы)

Кто такая доула?

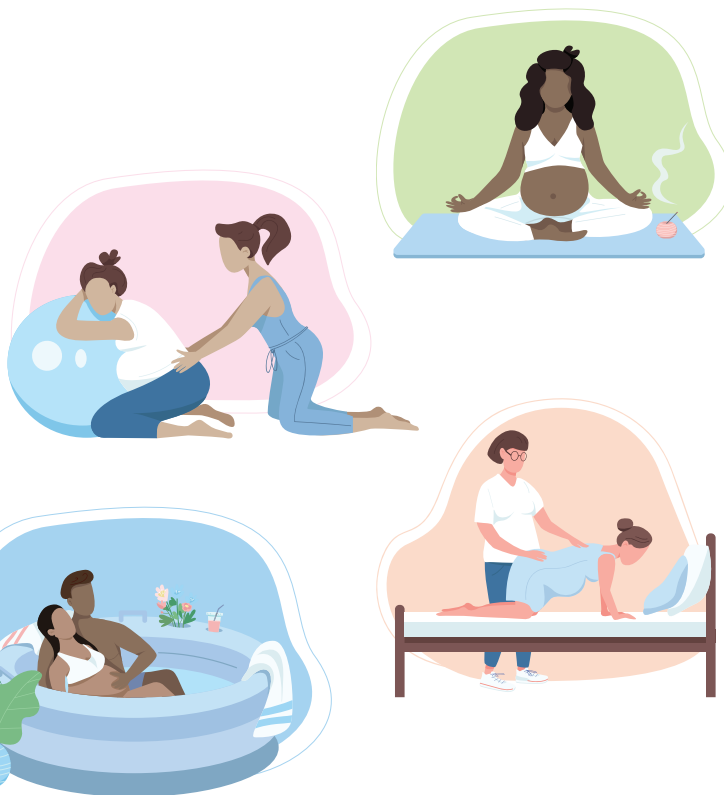
Согласно определению California Department of Healthcare Services (DHCS), доула — это медицинский работник, оказывающий помощь при родах. Он/она также оказывает поддержку до, во время и после беременности. Деятельность таких сиделок не лицензируется и не требует надзора.

Доула поможет вам:

- Проконсультироваться о медицинском обслуживании с вашим врачом;
- Получить информацию о здоровом образе жизни;
- Получить физическую, эмоциональную и прочую поддержку немедицинского характера;
- Получить поддержку в случае выкидыша, мертворождения или аборта

Доула может сопровождать вас в различных условиях, например:

- У вас дома
- На приеме у врача
- В больнице
- В роддоме



С 1 января 2023 г. услуги таких сиделок покрываются планом Medi-Cal. Теперь вы можете бесплатно получить поддержку сиделки (доулы).

На какие услуги доулы распространяется страховое покрытие?

- Первый осмотр (1 посещение)
- До 8 дополнительных посещений до, во время или после беременности
- Поддержка во время схваток и родов, мертворождения, аборта или выкидыша
- До 2 сеансов 3-часовых посещений по окончании беременности

Услуги доулы предоставляются только во время:

- Беременности
- Схваток и родов, включая мертворождение
- Выкидыша
- Аборта
- В течение 1 года после окончания беременности

Для получения соответствующей помощи можно напрямую связаться с доулой SFHP. Для того чтобы заказать услуги доулы от SFHP, сделайте следующее:

1. Перейдите на сайт **sfhp.org** и нажмите на «Найти доктора»
2. Нажмите на кнопку «Поиск» в верхней части страницы
3. Нажмите на «Категория поставщика медицинских услуг» в правой части экрана и выберите пункт “DOULA” из выпадающего меню
4. Нажмите на кнопку «Поиск» над «Категория поставщика медицинских услуг», чтобы ознакомиться со списком доул от SFHP

SFHP стремится обеспечить разнообразный состав доул, чтобы они могли соответствовать вашим социокультурным и прочим потребностям.

К кому обратиться, если я хочу узнать об этом больше?

Позвоните в Отдел обслуживания участников SFHP по телефону **1(800) 288-5555**, **1(415) 547-7800** или **711** (TTY).



Что такое медицинский уход в постнатальный период?

Постнатальный период – это время после родов. Как правило, он длится от 6 до 8 недель, но может растянуться и до 1 года. В это время вы можете ощутить изменения в вашем теле, в ваших занятиях и диетических предпочтениях. В этот период очень важно контролировать состояние вашего физического и психического здоровья. Вы лучше знаете свое тело. Если что-то покажется вам необычным или вызовет у вас беспокойство, поговорите об этом со своим врачом.

Вот некоторые темы, которые вы можете обсудить со своим врачом

- Грудное вскармливание
- Послеродовая депрессия
- Желтая окраска глаз, кожи и мочи
- Прививки
- Анализы для новорожденных
- Развитие ребенка



Запишитесь на прием к врачу

Мы автоматически пришлем вам по почте подарочную карту номиналом \$50, если вы придете на профилактический осмотр в течение 2–12 недель после родов.

После родов

Вы можете получать льготы Medi-Cal в течение 12 месяцев после беременности, независимо от ее исхода.

Врач проследит за тем, чтобы ваш организм пришел в норму после родов.

Если во время беременности или после родов вы ощущаете эмоциональную пустоту, одиночество или тоску все или большую часть времени на протяжении более 2 недель, свяжитесь с вашим PCP или позвоните в Caredon Behavioral Health по телефону **1(855) 371-8117**, чтобы получить психологическую помощь.



Ознакомьтесь с информационным бюллетенем «Охрана материнства. Медицинское обслуживание в послеродовом периоде», чтобы узнать больше о медицинском уходе после родов.



На сайте sfhp.org/ru/wellness вы сможете узнать о других инструментах и методах поддержания здорового образа жизни. Они включают в себя советы по сохранению здоровья, уроки физической активности, участие в группах взаимопомощи и рекомендации для бросающих курить.