

НОВОСТИ

ВАШ ПАРТНЕР ПО ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ

ЗИМА 2026

В этом выпуске:

- Получите максимальную пользу от своих льгот Стр. 3
- Профилактика опоясывающего лишая Стр. 6
- Насилие со стороны интимного партнера Стр. 8
- Кто такая доула? Стр. 11
- Ресурсы для вас и вашей семьи Стр. 12-13



Текстовые сообщения от Partnership — уже совсем скоро!

Программа Partnership HealthPlan of California рада предложить вам новый способ связи. Наша новая программа отправки текстовых сообщений поможет вам получать информацию о своем здоровье и льготах на телефон, чтобы вы всегда были в курсе актуальных сведений и своевременно проявляли заботу о себе.

Мы будем отправлять вам сообщения с полезной информацией, например:

- Напоминания о визитах к врачу
- Советы по поддержанию здоровья зубов
- Сведения о нашей сестринской консультативной линии

И это лишь немного из того, что мы готовы вам предложить! Все текстовые сообщения будут поступать с номера телефона (888) 251-9762. Когда вы получаете сообщения с этого

номера, вы можете без каких-либо сомнений читать их и переходить по ссылкам.

Ваша конфиденциальность крайне важна для нас. Мы используем безопасную систему, соответствующую правилам HIPAA, для защиты ваших личных данных. Мы ни при каких обстоятельствах не будем передавать или продавать ваши данные. Вы можете быть уверены, что текстовые сообщения приходят от программы Partnership.

С любыми вопросами обращайтесь к нам по номеру (800) 863-4155 с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00. Пользователи телетайпа (TTY) могут звонить по номеру (800) 735-2929 или 711.

Следите за оповещениями на своем телефоне. Совсем скоро вы будете получать полезные сообщения от Partnership! ♦

Обновление информации о предоставлении услуг поведенческой психотерапии Partnership Behavioral Health Services

Начиная с 29 сентября 2025 г. участники могут получать услуги психиатрической помощи или помощи при употреблении психоактивных веществ напрямую в Partnership вместо Carelon Behavioral Health.

Номер телефона для получения помощи не изменится. Для получения услуг психиатрической помощи или помощи при употреблении психоактивных веществ продолжайте обращаться по номеру **(855) 765-9703**, круглосуточно без выходных. Пользователи ТТУ могут позвонить в службу коммутируемых сообщений Калифорнии по номеру **(800) 735-2929** или набирайте **711**. ♦



Уведомление о возмещении за счет имущества

Программа Medi-Cal должна требовать возмещение за счет завещанного имущества покойных участников в случае получения такими участниками некоторых льгот по страховке Medi-Cal по достижении ими 55 лет и далее. Размер возмещения включает оплату по системе «плата за услугу» (FFS) и ежемесячные взносы за регулируемое медицинское обслуживание, подушевые расходы за услуги учреждений с квалифицированным уходом, социальное обслуживание и услуги, предоставляемые на дому, а также плату за сопутствующие услуги больниц и рецептурные препараты, полученные в период госпитализации участника в учреждение с квалифицированным уходом или в рамках социального обслуживания и услуг на дому. Размер возмещения не может превышать установленную стоимость завещанного имущества участника.

Чтобы узнать больше о возмещении за счет имущества, посетите сайт DHCS по адресу <https://dhcs.ca.gov/et> или позвоните по номеру **(916) 650-0590**. ♦



Омбудсмен управляемого медицинского обеспечения Medi-Cal

Если у вас есть вопросы или жалобы в отношении предоставляемого вам медицинского обслуживания, вы можете позвонить в офис Омбудсмана по делам управляемого медицинского обеспечения при Департаменте здравоохранения по телефону **(888) 452-8609** с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00 ч. ♦

Лабораторные услуги

Partnership и некоторые из наших врачей заключают контракты с конкретными лабораториями на оказание услуг. Когда ваш врач направит вас на лабораторные анализы, обязательно спросите его, какую лабораторию вам следует использовать. Если врач не знает, всегда можно обратиться к нам по номеру **(800) 863-4155**. ♦

Ежегодное заявление о раскрытии информации

Решения, принимаемые программой страхования Partnership, основываются на потребностях участников плана в лечении и страховом покрытии. Partnership не предоставляет поставщикам медицинских услуг или их сотрудникам каких-либо выплат или вознаграждений за отказ обслуживать участников программы. ♦



Получите максимальную пользу от своих льгот

Составлено Лулу Жанг (Lulu Zhang)

Ваш план медицинского обслуживания предусматривает различные льготы, в том числе услуги по охране психического здоровья, стоматологические и офтальмологические услуги. Программа Partnership помогает участникам получить все виды медицинской помощи.

Охрана психического здоровья

Вы можете с легкостью обратиться к специалистам по охране психического здоровья. Участники могут получить услуги поддержки психического здоровья, позвонив по номеру **(855) 765-9703**. Поддержка доступна круглосуточно 7 дней в неделю. Специализированные льготы по охране психического здоровья предоставляются округом, в котором проживает участник плана, а не программой Partnership. Чтобы получить доступ к специализированным услугам, позвоните в управление своего округа.

Стоматологические услуги

Программа Partnership сотрудничает с организацией Smile California, также известной как программа Medi-Cal Dental, для оказания стоматологических услуг участникам. Воспользуйтесь веб-сайтом Smile California, чтобы найти поставщика стоматологических услуг по программе Medi-Cal Dental в вашем районе. Для получения дополнительной

информации звоните по номеру **(800) 322-6384** с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00.

Офтальмологические услуги

Для проведения плановых офтальмологических осмотров Partnership сотрудничает с Vision Services Plan (VSP). Для получения дополнительной информации звоните в VSP по номеру телефона **(800) 877-7195** с понедельника по субботу с 6:00 до 17:00.

Льготы на лекарства

Программа Medi-Cal Rx помогает участникам получать необходимые льготы на лекарства и аптечные услуги. Программа Partnership покрывает лекарства, приобретаемые у лечащего врача или в больнице, а Medi-Cal Rx — лекарства, приобретаемые в аптеке. Medi-Cal Rx также покрывает некоторые безрецептурные препараты, если их выписывает врач; такие препараты предоставляются бесплатно. Позвоните в Medi-Cal Rx по номеру **(800) 977-2273** для получения дополнительной информации. Поддержка доступна круглосуточно 7 дней в неделю. ♦

Лулу Чжан — член организации Partnership и выпускница исторического факультета Калифорнийского университета в Дэвисе. Она входит в состав Консультативного комитета Partnership по связям с общественностью.



Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка — запишитесь на профилактический осмотр

Знаете ли вы, что ваш ребенок может ежегодно посещать своего основного лечащего врача (PCP) для осмотра состояния здоровья ребенка? Эти посещения важны для роста и развития вашего ребенка, и они предоставляются бесплатно.

Во время профилактического осмотра PCP проверит эмоциональное и физическое развитие вашего ребенка, здоровье полости рта, зрение, слух и потребности в питании. Вашему ребенку также могут сделать прививки от детских болезней и провести обследование крови на уровень свинца в возрасте 12 и 24 месяцев. Если вашему ребенку меньше 6 лет, ему, возможно, придется пройти некоторые пропущенные ранее виды скрининга.

Позвоните участковому врачу вашего ребенка сегодня, чтобы запланировать профилактический осмотр. С любыми вопросами обращайтесь к нам по номеру **(800) 863-4155** с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m. Пользователи TTY могут обратиться в службу передачи данных California Relay Service по номеру **(800) 735-2929** или позвонить по номеру **711**. ♦

Детям старше 3 лет по-прежнему следует проходить ежегодные профилактические осмотры

По мере взросления детей многие родители перестают приводить их на ежегодные профилактические осмотры. Они руководствуются следующим: «Если ребенок не болеет, зачем посещать врача?».

Эти ежегодные осмотры по-прежнему важны для детей от 3 лет и старше. Специалисты помогают вашему ребенку расти и развиваться правильно. Врач проверяет такие параметры, как рост, вес, зрение и слух. Он также задает вопросы о поведении вашего ребенка, режиме сна, способностях к обучению и психическом здоровье, чтобы убедиться, что все в порядке.

Выявление проблем на ранних этапах значительно упрощает лечение. Проблемы со здоровьем часто остаются незамеченными без регулярных осмотров у врача. Мы хотим, чтобы все дети росли здоровыми и сильными, и ежегодные визиты играют в этом важную роль.

Если ваш ребенок занимается спортом, можно включить оценку спортивной формы в полноценный профилактический осмотр, чтобы гарантировать, что ребенок проходит медицинский осмотр каждый год. При обращении в клинику попросите записать ребенка на профилактический осмотр, включающий оценку спортивной формы. Таким образом, ваш ребенок пройдет полное обследование и будет готов к новым достижениям! ♦



У вас недавно родился ребенок?

Наша программа «Растем вместе: здоровый ребенок» (Healthy Babies Growing Together Program, GTP) может помочь вам и вашему ребенку вести здоровый образ жизни с самого начала. В рамках программы Healthy Babies GTP вы получите:

- Подарочные карты на сумму до 100 долларов США на следующие услуги:
 - 2 профилактических приема у врача в возрасте до 3 месяцев
 - 2 профилактических приема у врача в возрасте от 3 до 9 месяцев
 - 2 профилактических приема у врача в возрасте от 9 до 15 месяцев
 - 2 профилактических приема у врача в возрасте от 15 до 30 месяцев
- Подарочную карту на сумму 100 долларов США для участников программы, которые до 24-месячного возраста сделают все обязательные прививки, а также 2 прививки от гриппа во время приемов у врача. Для получения подарочных карт нужно отправить нам карту прививок.
- Поддержку специалистов по телефону
- Помощь в поиске ресурсов по месту проживания
- Направления к координатору медицинского обслуживания

Для получения дополнительной информации о программе Healthy Babies GTP, звоните в Департамент охраны здоровья населения (Population Health) по телефону **(855) 798-8764** с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m. Пользователям телетайпа (TTY) следует обращаться в California Relay Service по номеру **(800) 735-2929** или **711**. ♦



Что такое первичный прием у врача?

Каждый новый член должен обратиться к врачу в течение 120 дней с момента присоединения к Partnership. Мы называем этот первый визит первичным визитом к врачу.

Первичный визит к врачу включает:

- Полное обследование организма и проверку психического здоровья;
- Получение информации о рисках для здоровья и способах заботы о здоровье;
- Медицинские осмотры или прививки, которые могут вам понадобиться;
- Составление плана медицинского обслуживания.

Это прекрасный момент, чтобы поговорить со своим врачом о своем здоровье и любых проблемах, которые могут у вас возникнуть. Ваш врач выслушает ваши потребности, изучит вашу историю болезни и решит, какая помощь вам нужна.

Посещение этих визитов принесет пользу для вашего здоровья. Они помогут вам и вашему врачу понять друг друга и поговорить о том, как достичь ваших целей в отношении здоровья.

Позаботьтесь о своем здоровье. Обязательно запишитесь на первичный прием к врачу. ♦

Как поставить прививку от гриппа в аптеке

С приближением сезона гриппа вакцинация является одним из лучших способов защитить себя и окружающих. Вирус гриппа может вызвать серьезное недомогание, в особенности, если у вас есть такие проблемы со здоровьем, как сахарный диабет или повышенное артериальное давление. Обычно сезон гриппа начинается в октябре. Лучше всего сделать прививку от гриппа заранее, чтобы в вашем организме успел сформироваться иммунитет на случай раннего всплеска заболеваемости.

Прививка от гриппа покрывается страховкой, и ее можно бесплатно сделать в любой аптеке, которая сотрудничает с программой Medi-Cal. Фармацевт задаст вам несколько вопросов и подберет вакцину, которая оптимально подойдет именно вам. После вакцинации аптека сообщит вашему поставщику медицинских услуг о том, что вы сделали прививку.

Прививка от гриппа является важным способом защитить себя в сезон гриппа. В аптеке можно легко пройти вакцинацию от гриппа. Проконсультируйтесь со своим поставщиком медицинских услуг и фармацевтом о том, что еще вы можете предпринять, чтобы сохранить здоровье и позаботиться о безопасности своих близких в сезон гриппа.

Воспользуйтесь Справочником аптек Medi-Cal Rx на сайте <http://www.medi-calrx.dhcs.ca.gov/home/find-a-pharmacy/>, чтобы найти аптеки в своем районе. Зайдите на сайт PartnershipHP.org и нажмите на «Найти поставщика медицинских услуг», чтобы найти ближайшую к вам аптеку. Вы можете в любое время позвонить в Отдел обслуживания участников Medi-Cal Rx по номеру **(800) 977-2273**, чтобы задать любые интересующие вас вопросы. Если вы не можете связаться с центром обслуживания клиентов Medi-Cal Rx или если вам необходима дополнительная помощь, позвоните в Partnership по телефону **(800) 863-4155** с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m. Пользователям телетайпа (TTY) следует набирать номер California Relay Service **(800) 735-2929** или **711**. ♦



Профилактика опоясывающего лишая

Знаете ли вы, что 1 из 3 жителей Америки заболевает опоясывающим лишаем хотя бы раз в жизни?

Опоясывающий лишай (herpes zoster) – это не просто сыпь. Он может вызывать сильные боли, приводить к длительному поражению нерва, нарушениям зрения, а иногда и госпитализации. Если в детстве вы болели ветрянкой, вирус в дальнейшем может вернуться в виде опоясывающего лишая.

На что обращать внимание?

- Боль, покалывание или зуд с одной стороны лица или тела.
- Красная пузырчатая сыпь.
- Боль, которая не проходит даже после того, как сыпь стала менее выраженной.

Кто наиболее подвержен риску:

- Каждый, кто когда-либо болел ветрянкой (почти все рожденные ранее 1980 г.)
- Взрослые в возрасте 50+
- Взрослые в возрасте 19+ с ослабленной иммунной системой

Центр по контролю и профилактике заболеваний (CDC) предлагает применять по 2 дозы вакцины Shingrix для взрослых в возрасте 50 лет и старше, а также для взрослых с ослабленной иммунной системой в возрасте 19 лет и старше. Вакцина значительно снижает риск опоясывающего лишая.

Заразен ли опоясывающий лишай?

Вы не можете заразиться опоясывающим лишаем от заболевшего им. Однако, если у вас никогда не было ветрянки или вакцинации от ветрянки, то при нахождении рядом с больным опоясывающим лишаем вы можете заболеть ветрянкой, а в будущем и опоясывающим лишаем.

Примите меры прямо сейчас:

Обсудите со своим врачом вакцину Shingrix против опоясывающего лишая. Вакцина поможет вам защитить себя.

Узнать больше:

- [NIH](http://NIH.gov) (Национальный центр исследования здоровья): [Что такое опоясывающий лишай?](http://NIH.gov) ♦



Ингредиенты для веганской лазаньи:

- 1 чашка сушеной красной чечевицы
- 2 банки соуса маринара объемом по 25 унций
- 1 чашка сырого кешью
- 14,5 унций твердого тофу, обсушенного бумажным полотенцем
- 1/2 чашки пищевых дрожжей
- 3 столовые ложки свежего лимонного сока
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка сушеного базилика
- 1 чайная ложка орегано
- 1/2 чайной ложки порошка чеснока
- 3 чашки молодого шпината
- 1 коробка листов для лазаньи (около 12 листов)
- 2 или 3 чашки измельченной веганской моцареллы

Пошаговые инструкции:

1. Сварите красную чечевицу.

- а. Добавьте 1 чашку сушеной красной чечевицы и 3 чашки воды в кастрюлю среднего размера.
- б. Доведите воду до кипения, затем убавьте огонь и оставьте вариться примерно на 20 минут.
- в. Слейте воду с чечевицы, используя мелкое сито.
- г. Переложите чечевицу обратно в кастрюлю.
- д. Добавьте свой любимый соус маринара.
- е. Отставьте кастрюлю в сторону, пока не приступите к сборке лазаньи.

2. Разогрейте духовку до 350 градусов.

3. Приготовьте рикотту с кешью и тофу:

- а. Добавьте кешью в кухонный комбайн (или блендер высокой мощности) и измельчите до мелкой крошки. Если вы используете блендер, замочите кешью в горячей воде на 10–15 минут, это поможет лучше измельчить их.
- б. Добавьте тофу (кусочками), пищевые дрожжи, лимонный сок, соль, базилик, орегано и порошок чеснока.
- в. Пробежите блендером или измельчите в комбайне до гладкой и однородной смеси. Если слишком густо для измельчения блендером, добавьте несколько столовых ложек воды.
- г. Отставьте в сторону.



4. Сборка лазаньи:

- а. На дно большой формы для запекания размером 9×13 дюймов выложите примерно 1 чашку чечевицы с соусом маринара. Равномерно распределите.
- б. Уложите сверху 4–5 листов лазаньи (твердых, не вареных).
- в. Выложите половину смеси из рикотты поверх листов.
- г. Сверху поместите половину шпината.
- д. Добавьте примерно 1 чашку соуса маринара поверх шпината, затем уложите 4–5 листов лазаньи.
- е. Выложите на листы оставшуюся часть рикотты, затем остатки шпината.
- ж. Положите еще 4–5 листов лазаньи поверх шпината и равномерно полейте оставшимся соусом.

5. Плотнo накройте фольгой и запекайте 40 минут.

6. Через 40 минут:

- а. Снимите фольгу и посыпьте моцареллой.
- б. Поместите лазанью обратно в духовку и выпекайте еще 20 минут, не накрывая.
- в. Выньте из духовки и остудите в течение хотя бы 15 минут перед подачей.



Насилие со стороны интимного партнера

Насилие со стороны интимного партнера — это жестокое обращение в романтических отношениях. Ему могут подвергаться люди любого возраста, расы, религии, сексуальной ориентации или пола. Насилие может быть эмоциональным, вербальным, физическим или сексуальным. Оно может выражаться в форме угроз, издевательств или физического вреда.

Насилие со стороны интимного партнера может выглядеть по-разному. Вот несколько вопросов, которые стоит задать себе:

- Заставляет ли меня мой партнер испытывать чувство страха?
- Ревнует ли мой партнер, когда я нахожусь рядом с другими людьми?
- Угрожал ли когда-нибудь мой партнер причинить мне вред?
- Мой партнер когда-либо толкал, бил, душил меня, швырял в меня чем-то или принуждал меня к сексу?
- Распоряжается ли мой партнер семейными деньгами или отказывается давать мне деньги?
- Угрожает ли мой партнер меня депортировать?
- Мешает ли мне мой партнер видеться с близкими или следовать своим интересам?

Вы не одиноки

Насилие со стороны интимного партнера является распространенным видом насилия. Если ваш

партнер оскорбляет вас, вы можете чувствовать:

- Страх
- Злость
- Стыд
- Безднадежность
- Расстройство
- Обиду
- Замешательство

Ваш партнер может усугублять эти чувства. Никто не заслуживает такого обращения. Вы можете обратиться за помощью.

Что вы можете сделать?

- Позвоните в службу **911**, если вы находитесь в опасности.
- Поговорите с близким другом, членом семьи, врачом или близким человеком.
- Подготовьте комплект первой необходимости. В комплекте должны быть вещи, которые вам понадобятся, если вам придется быстро покинуть помещение. В комплект необходимо включить идентификационную карточку участника, свидетельство о рождении, лекарственные препараты и некоторые деньги. Добавьте вещи, которые важны для вас, например фотографии или украшения. Всегда держите при себе мобильный телефон и ключи от машины.

Чтобы получить помощь в поиске приютов и программ в вашем районе, позвоните на Национальную горячую линию по вопросам домашнего насилия по номеру **(800) 799-SAFE (799-7233)**. Пользователи телетайпа могут позвонить по телефону **(800) 787-3224**. Вы также можете найти ресурсы в вашем регионе в разделе «Ресурсы по месту жительства» на веб-сайте Partnership. Помните, вы знаете, что правильно для вас. Насилию нет оправдания. ♦

Partnership учитывает ваши предпочтения

Partnership стремится использовать предпочитаемые нашими участниками местоимения и язык. Мы собираем информацию, чтобы лучше узнать наших участников. Это включает в себя сведения о расовой и этнической принадлежности, языке, сексуальной ориентации и гендерной идентичности наших участников. Если вы предоставите нам эту информацию, это не отразится на ваших льготах по программе Medi-Cal или возможностях доступа к медицинскому обслуживанию. С более подробной информацией о том, как мы проверяем данные о гендерной идентичности в процессе принятия решений, можно ознакомиться в разделе 5 Руководства для поставщиков услуг на нашем веб-сайте по адресу PartnershipHP.org, а также в нашей политике в отношении услуг по подтверждению гендерной идентичности.

Для нас на первом месте стоит ваше право на неприкосновенность частной жизни и конфиденциальность вашей информации.

Partnership защищает и использует данные о расовой и этнической принадлежности, языке, сексуальной ориентации и гендерной идентичности так же, как и защищенную медицинскую информацию (PHI). По закону мы можем собирать и передавать PHI для осуществления лечения, оплаты и в рамках организации осуществления медицинской деятельности.

Чтобы подробнее ознакомиться с нашим Уведомлением о практике защиты конфиденциальности, посетите наш веб-сайт по адресу <https://www.partnershiphp.org/MembersRussian/Medi-Cal/Pages/Notice-of-Privacy-Practices---HIPPA.aspx>.

Если вы желаете сообщить нам о предпочитаемых вами местоимениях и языке, звоните нам по номеру **(800) 863-4155** с понедельника по пятницу, с 8 a.m. до 5 p.m. Пользователям телетайпа (TTY) следует звонить в California Relay Service по номеру **(800) 735-2929** или набрать **711**. ♦



У нас уже есть результаты!

Каждый год Partnership проводит опросы некоторых своих участников на предмет их удовлетворенности качеством обслуживания. Такие опросы помогают нам узнать, что мы делаем хорошо и как мы можем сделать лучше.



В 2025 году мы отправили по почте 3375 опросов взрослым участникам, а также 5000 опросов родителям и опекунам несовершеннолетних участников.

Мы рады сообщить, что в этом году многие участники сказали, что удовлетворены качеством медицинского обслуживания. Согласно их мнению, поставщики медицинских услуг и план страхования обеспечивают высокий уровень поддержки. Многие также отметили, что довольны работой специалистов.

Спасибо всем, кто прошел опрос. Ваши отзывы помогают нам совершенствоваться и обслуживать вас наилучшим образом.

Следующий опрос будет отправлен по почте в феврале 2026 года. Если вы его получите, уделите несколько минут ответам на вопросы. Ваше мнение важно для нас! ♦

Фторид: простой способ оставаться здоровыми

Ваше здоровье во многом зависит от состояния вашей ротовой полости, зубов и десен. Использование фторида поможет вам в этом без особых усилий.

Фторид – это природный минерал, который укрепляет зубы. Он помогает справиться с последствиями употребления сахаров и с бактериями. У всех бывает кариес, но люди, употребляющие воду с низким содержанием фторида и те, у кого уже был кариес, находятся в наиболее уязвимой категории.

Ваш поставщик медицинских услуг или стоматолог должны проводить терапию с использованием фторида как минимум дважды в год. Некоторым людям она требуется чаще – например тем, кто употребляет много продуктов с большим содержанием сахара или кислот, и тем, у кого уже был кариес ранее.

Фторид наносится на зубы при помощи небольшой кисти. Это быстро, легко и безболезненно. Поговорите об этом с вашим врачом или стоматологом прежде, чем у вас обнаружится кариес.

Забота о зубах – это забота о теле! ♦



Услуги по программе WIC

Калифорнийская Программа помощи женщинам, младенцам и детям (WIC) бесплатно предоставляет семьям полезное питание и обучает их здоровым диетическим привычкам.

Кто может получить помощь?

Вы можете обратиться за помощью, если:

- Вы беременны или кормите ребенка грудью
- За последние 6 месяцев у вас родился ребенок или была прервана беременность
- Вы заботитесь о ребенке младше 5 лет (в том числе, в качестве бабушки/дедушки или приемного родителя)

Критерия для участия:

- Вы должны жить в Калифорнии
- Располагать низким или средним доходом и участвовать в одной из следующих программ: Medi-Cal, CalWORKs (TANF) или CalFresh (SNAP) (доступно в том числе для рабочих и фермеров)

Чем вам может помочь WIC?

WIC предлагает различные виды помощи в зависимости от округа. Например:

- Советы по здоровому питанию и воспитанию детей
 - Информация для родителей доступна на сайте www.myfamily.wic.ca.gov/NutritionHealth

- Помощь с грудным вскармливанием, аренда молокоотсосов, индивидуальные консультации по вопросам грудного вскармливания
 - Буклет о грудном вскармливании доступен на сайте PartnershipHP.org. Перейдите в раздел «Участники» и нажмите на «Образование в области здоровья». Найдите страницу «Беременность / Грудное вскармливание». Буклет можно скачать в разделе «Других ресурсов».
- Направления к специалистам и помощь местного сообщества
- Летняя программа обеспечения свежими фермерскими фруктами и овощами

Услуги WIC рядом с вами

Об услугах и офисах WIC в вашем округе можно узнать на сайте Partnership. Нажмите на вкладку «Сообщества», чтобы перейти на страницу Местных ресурсов. Выберите ваш округ и перейдите в раздел «Перинатальных услуг».

Для подачи заявки посетите ближайший офис WIC или позвоните по номеру **(800) 852-5770** с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m. Номер для пользователей TTY: **(800) 735-2929** или **711**. Для получения более подробной информации о WIC и регистрации в программе посетите сайт www.myfamily.wic.ca.gov. ♦

Услуги по ведению беременности и диетологии TeleMed2U

TeleMed2U предлагает онлайн-консультации по диетологии и ведению беременности. Наши диетологи помогут вам правильно питаться во время беременности.

Прием можно назначить в течение нескольких недель после получения направления.

В чем преимущества TeleMed2U?

- Легкий доступ онлайн
- Помощь с учетом ваших культурных особенностей
- Не требуется электронная Форма разрешения на направление

Что предлагает TeleMed2U:

- Консультации диетолога во время беременности и после родов
- Терапия гестационного диабета
- Рекомендации диетолога для женщин, кормящих грудью
- Рекомендации диетолога по повышению фертильности

Для получения более подробной информации позвоните в TeleMed2U по номеру **(855) 446-8628** с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m., отправьте письмо на адрес info@telemed2u.com или посетите веб-сайт www.telemed2u.com. С любыми вопросами обращайтесь к нам по номеру **(800) 863-4155** с понедельника по пятницу с 8 a.m. до 5 p.m. Пользователи телетайпа (TTY) могут связаться с нами по номеру **(800) 735-2929** или **711**. ♦



Кто такая доула?

Доула — это сиделка по уходу за роженицей, которая оказывает помощь во время беременности, родов и после рождения ребенка. Она также может оказывать помощь во время выкидыша или аборта.

Доула:

- заботится о вашем здоровье;
- помогает составить план родов;
- остается с вами во время родов;
- помогает с грудным вскармливанием;
- находит для вас полезные услуги.

Доулы уже долгое время помогают семьям и теперь считаются важными членами команды по уходу.

Почему доула полезна?

Наличие доулы может способствовать улучшению показателей состояния здоровья. Исследования показывают, что у женщин, пользующихся услугами доулы:

- роды могут протекать быстрее;
- меньшая потребность в обезболивающих препаратах;
- возникает меньше проблем во время родов.

Доула также помогает родителям лучше и позитивнее относиться к родам, укреплять связь с ребенком и повышать шансы на грудное вскармливание.

Услуги доулы для участников программы Partnership

Программа покрывает до 11 визитов доулы. Такие визиты могут выполняться во время беременности, родов и в течение года после рождения ребенка. Дополнительные визиты могут быть одобрены с помощью запроса разрешения на лечение у вашего лечащего врача.

Программа Partnership расширяет свою сеть доул в обслуживаемых нами сообществах, и во многих регионах теперь предлагаются программы обучения для поддержки местных доул.

Как получить услуги доулы

Вам не требуется направление от вашего врача, чтобы получить услуги доулы. Вы можете связаться с доулой самостоятельно. Чтобы найти доулу рядом с вами, см. наш [Справочник поставщиков медицинских услуг](#) или позвоните по телефону **(800) 863-4155**. ♦

Ресурсы для вас и вашей семьи

Ищете местные ресурсы и не знаете, с чего начать? Вам может помочь веб-сайт Partnership HealthPlan of California. У нас есть ресурсы для каждого из 24 округов, которые мы обслуживаем. Это лишь один из способов помочь нашим участникам вести безопасный и здоровый образ жизни.

Чтобы ознакомиться со страницей ресурсов социальной помощи населению, посетите наш веб-сайт по адресу PartnershipHP.org или отсканируйте QR-код ниже с помощью камеры смартфона. Выберите свой округ, чтобы увидеть все ресурсы рядом с вами. Ресурсы могут отличаться в зависимости от округа и, как правило, бесплатны для участников нашего плана. ♦



Вот некоторые из ресурсов, которые вы можете найти:

	<p>Неотложная помощь</p> <p>На этой странице есть ресурсы для округов, пострадавших от чрезвычайных ситуаций, таких как лесные пожары или землетрясения.</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none">• Где можно получить помощь во время чрезвычайной ситуации• Куда можно переместить животных в случае чрезвычайной ситуации• Как заменить утерянные документы
	<p>Дети и семьи</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ресурсы по уходу за детьми• Семейные ресурсные центры• Услуги приемных семей и родственной поддержки• Программы посещения на дому• Услуги по развитию ребенка
	<p>Одежда и личные принадлежности</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none">• Места, где можно купить одежду, одеяла и спальные мешки• Мобильные душевые и услуги прачечной
	<p>Кризисные ситуации</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none">• Услуги по охране психического здоровья• Услуги помощи жертвам домашнего насилия и жестокого обращения• Номера телефонов линии помощи в кризисных ситуациях

	<p>Еда</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Программа CalFresh • Ресурсы WIC (женщины, младенцы и дети) • Питание для пожилых людей • Фермерские рынки • Продовольственные банки и кладовые
	<p>Жилье</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Приют(ы) • Временное жилье
<p>LGBTQ+</p>	<p>ЛГБТК+</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Номера телефонов горячей линии • Юридические ресурсы • Ресурсы для пожилых людей • Ресурсы для подростков • Ресурсы для трансгендеров
	<p>Перинатальная помощь</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Услуги по сопровождению беременности • Программы посещения на дому • Ресурсы по психическому здоровью матерей • Послеродовое обслуживание • Услуги по поддержке грудного вскармливания
	<p>Транспортировка</p> <p>Здесь вы найдете следующую информацию:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Льготы на транспортировку от Partnership <ul style="list-style-type: none"> - Немедицинская транспортировка (NMT) - Медицинская транспортировка в неэкстренных случаях (NEMT)
<p>Дополнительные ресурсы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Услуги для людей с ограниченными возможностями <ul style="list-style-type: none"> • Группы поддержки • Услуги, связанные с употреблением психоактивных веществ <ul style="list-style-type: none"> • Здоровье и благополучие племенных общин • Помощь в оплате коммунальных услуг 	

У вас есть другая медицинская страховка?

Если у вас есть другая медицинская страховка, например Medicare или страхование от работодателя, или через члена семьи (с такой компанией, как Blue Cross of California, Blue Shield of California или Health Net), вы должны покрыть свои медицинские расходы в первую очередь из «первичной» страховки. Это называется «координирование льгот». Medi-Cal является «плательщиком последней очереди» согласно федеральному закону и законодательству штата. Это означает, что Medi-Cal не может оплатить ваши медицинские услуги, если другой страховой план может оплатить его в первую очередь. Partnership не будет платить за медицинское обслуживание, пока ваша первичная страховка не оплатила свою часть или не отказала в медицинской помощи как в непокрываемой льготе.

Мы предлагаем услуги по координированию вашего медицинского обслуживания бесплатно для вас. Если у вас есть вопросы или опасения по поводу того, как ваша программа Medi-Cal сочетается с другими видами страхования, звоните в Partnership по номеру **(800) 863-4155**. Номер для пользователей телетайпа: **(800) 735-2929** или **711**.

Чтобы сообщить об изменениях в вашей первичной страховке, позвоните в Partnership и выполните одно из следующих действий:

- Позвоните в местный окружной офис Medi-Cal
- Позвоните в Департамент здравоохранения (DHCS) по номеру **(800) 541-5555**
- Используйте следующую веб-страницу, чтобы сообщить о своем изменении в DHCS: http://www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_cont.aspx www.dhcs.ca.gov/services/Pages/TPLRD_OCU_%20cont.aspx ◆



Отдел обслуживания участников Partnership: (800) 863-4155

Если у вас есть вопросы по поводу медицинского обслуживания, позвоните нам. Мы готовы помочь с понедельника по пятницу с 8:00 до 17:00 ч. Мы можем помочь вам по следующим вопросам:

- Общая информация о ваших льготах Medi-Cal;
- Выбор или смена врача или медицинской клиники;
- Получение новой идентификационной карточки Partnership;
- Вопросы относительно медицинских счетов;
- Проблемы или жалобы, касающиеся медицинского обслуживания;
- Запись на прием;
- Услуги устного переводчика;
- Информация о вашем направлении или предварительном разрешении;
- Помощь с транспортировкой на приемы;
- Вопросы относительно страховых претензий и стоимости услуг. ◆

Partnership предлагает переводчика и переводческие услуги

Partnership предоставляет бесплатные для вас или вашего врача услуги устного перевода. Вам не понадобится, чтобы ваши дети, друзья или члены семьи переводили для вас.

Когда вы звоните в наш отдел обслуживания участников, попросите переводчика с нужного вам языка. Если у вас нарушение слуха, вы также можете воспользоваться услугами перевода, когда вам нужно поговорить с сотрудниками Службы поддержки участников, отделов рассмотрения претензий, управления использованием, управления здоровьем населения, координирования медицинского обслуживания, рассмотрения жалоб и апелляций или транспортных услуг.

Можно запросить присутствие переводчика на приеме у врача — сюда входит и квалифицированный сурдопереводчик. Вы можете получить услуги устного переводчика по телефону, видео или лично. Чтобы получить личного переводчика, позвоните нам как минимум за 3 рабочих дня до вашего визита.

Partnership переводит все материалы для участников на испанский, русский, тагальский языки и язык панджаби. Пожалуйста, позвоните нам, если вам нужны материалы на другом языке. Вы также можете запросить материалы, напечатанные крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в аудио-формате.

Сообщите нам, если ваши языковые потребности не были удовлетворены. Вы имеете право подать жалобу или апелляцию. О том, как это сделать, можно узнать на веб-сайте Partnership по адресу PartnershipHP.org/MembersRussian/Medi-Cal/Pages/Grievance%20and%20Appeals.aspx.



Чтобы узнать больше об этих услугах или подать жалобу или апелляцию, позвоните нам по телефону **(800) 863-4155**. Пользователям телетайпа (TTY) необходимо звонить по номеру **(800) 735-2929** или **711**. ♦



Услуги по лечению наркомании для участников Partnership

Wellness and Recovery — это программа в рамках плана Partnership HealthPlan of California для помощи участникам в лечении зависимости от психоактивных веществ. Данная программа реализуется в округах Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou и Solano. Partnership помог более чем 11 000 участников получить следующие услуги:

- Лечение абстинентных состояний (детоксикация)
- Консультирование в рамках амбулаторной и интенсивной амбулаторной помощи
- Медикаментозное лечение (MAT)
- Интернатный уход

Услуги предоставляют клинический персонал и консультанты по лечению зависимости от психоактивных веществ.

Если вы проживаете в округах Humboldt, Lassen, Mendocino, Modoc, Shasta, Siskiyou или Solano: звоните в Behavioral Health по номеру **(855) 765-9703**.

В других округах эти услуги предлагаются участникам Partnership через окружной департамент здравоохранения, а не через Программу Wellness and Recovery.

Независимо от того, в каком округе вы живете, Partnership может помочь вам получить услуги по лечению зависимости от психоактивных веществ.

Вы можете посетить наш сайт по адресу PartnershipHP.org, чтобы ознакомиться со Справочником участника программы Wellness and Recovery, Справочником поставщиков медицинских услуг, номерами телефонов округов и получить дополнительную информацию о льготе. ♦

Программы и услуги

Психическое здоровье:

Для амбулаторных услуг:

Участники, у которых есть только страховка Medicare Part B, могут позвонить по номеру 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227).

Все остальные участники, пожалуйста, позвоните в нашу команду поведенческого здоровья по (855) 765-9703.

Для стационарных услуг:

Департамент психического здоровья каждого округа предлагает услуги госпитализации в психиатрический стационар. Чтобы узнать номер телефона департамента психического здоровья вашего округа, позвоните нам по телефону (800) 863-4155, понедельник – пятница с 8 а.м. до 5 р.м. Пользователи ТТУ могут позвонить по номеру (800) 735-2929 или 711.

Круглосуточная сестринская консультативная линия:

Телефонная линия (866) 778-8873 доступна круглосуточно без выходных

Сестринская консультативная линия — это служба, предлагающая свои услуги участникам Partnership бесплатно.

Вы можете позвонить на Сестринскую консультативную линию:

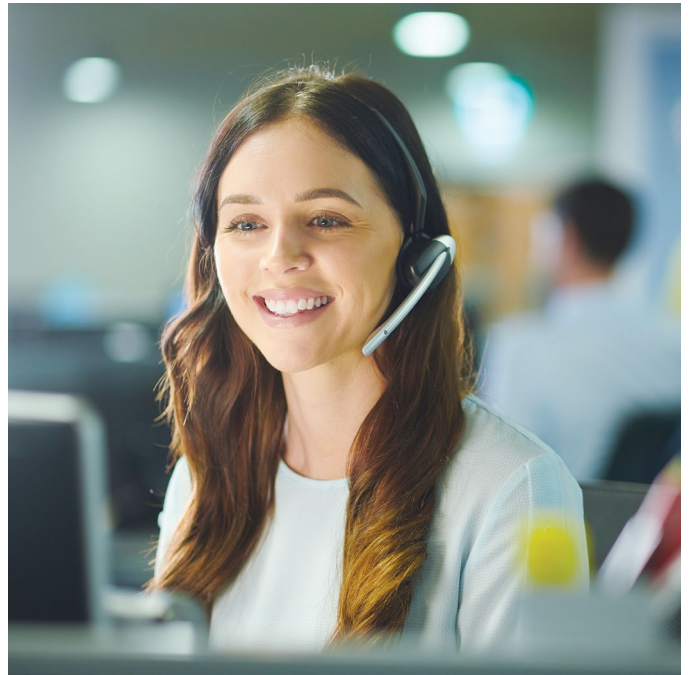
- Если у вас возникли вопросы медицинского характера и вы не можете связаться со своим поставщиком медицинских услуг
- Если у вас возникла проблема медицинского характера и вы не можете определить, стоит ли обращаться в пункт неотложной помощи

Отдел по охране общественного здоровья:

Телефонная линия (855) 798-8764 доступна с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5 р.м.

Отдел по охране общественного здоровья предлагает следующие услуги:

- Программа Perinatal Growing Together с льготами для дородового и послеродового ухода
- Программа Healthy Babies Growing Together для взаимодействия ребенка с поставщиком услуг и проведения льготных профилактических осмотров
- Помощь в понимании важного значения профилактических осмотров и анализов



- Инструменты по поддержанию здорового образа жизни на портале для участников плана Partnership
- Образовательные программы по здоровому образу жизни
- Общественные ресурсы

Координирование медицинского обслуживания:

Телефонная линия (800) 809-1350 доступна с понедельника по пятницу, с 8 а.м. до 5 р.м.

Координирование медицинского обслуживания может быть вам полезно в следующих случаях:

- Поиск медицинской помощи и услуг в вашем районе
- Ведение клинических случаев
 - Координирующий уход
 - Сложные проблемы со здоровьем
 - Борьба с вновь возникшими проблемами со здоровьем
- Образовательные программы по здоровому образу жизни
- Общественные ресурсы
- Калифорнийская служба по делам детей (CCS)
- Услуги по поведенческому здоровью
- Доступ к услугам по охране психического здоровья
- Паллиативная помощь
- Лечение хронической боли
- Запись на прием к врачу ♦

УВЕДОМЛЕНИЕ О НЕДОПУЩЕНИИ ДИСКРИМИНАЦИИ

Дискриминация запрещена законом. Partnership HealthPlan of California следует законам штата и федеральному законодательству в отношении гражданских прав. Partnership не дискриминирует, не исключает и не относится к людям по-разному в зависимости от их пола, расы, цвета кожи, религиозной конфессии, происхождения, национальности, этнической самоидентификации, возраста, уровня интеллектуального развития, инвалидности, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, гендера и гендерной идентичности, а также сексуальной ориентации.

Partnership гарантирует:

- Бесплатную помощь людям с нарушениями, затрудняющими вербальную коммуникацию, в том числе:
 - ✓ квалифицированный сурдоперевод;
 - ✓ отправку информации в альтернативных форматах (крупным шрифтом, в виде аудиофайлов, в электронном формате и т. д.);
- Бесплатные языковые услуги для людей, чьим основным языком не является английский, в том числе:
 - ✓ квалифицированный устный перевод;
 - ✓ отправку информации на других языках.

Если вы нуждаетесь в таких услугах, свяжитесь с Partnership с 8 а.м. до 5 р.м. по телефону **(800) 863-4155**. Если у вас есть проблемы со слухом или говорением, позвоните на номер **(800) 735-2929** или в Калифорнийскую службу коммутируемых сообщений на номер **711**. По вашему запросу этот документ может быть предоставлен вам набранным шрифтом Брайля или крупным шрифтом, в виде аудиокассеты или электронного файла. Чтобы получить копию документа в альтернативном формате, позвоните или напишите нам по адресу:

Partnership HealthPlan of California

4665 Business Center Drive, Fairfield, CA 94534

(800) 863-4155

(800) 735-2929 или Калифорнийская служба коммутируемых сообщений **711**

КАК ПОДАТЬ ЖАЛОБУ

Если вы считаете, что Partnership не предоставил вам эти услуги или незаконно дискриминировал вас на основании ваших пола, расы, цвета кожи, религиозной конфессии, происхождения, национальности, этнической самоидентификации.

возраста, уровня интеллектуального развития, инвалидности, состояния здоровья, генетической информации, семейного положения, гендера, гендерной идентичности или сексуальной ориентации, вы можете подать жалобу Координатору Partnership по гражданским правам. Отправить жалобу можно по телефону, лично, письменно или в электронном виде.

- По телефону: свяжитесь с Отделом обслуживания участников Partnership с 8 а.м. до 5 р.м. по номеру **(800) 863-4155**. Если у вас есть проблемы со слухом или говорением, позвоните на номер **(800) 735-2929** или в Калифорнийскую службу коммутируемых сообщений на номер **711**.
- Письменно: заполните форму или напишите письмо и отправьте его по адресу:
Partnership HealthPlan of California
Attn: Grievance: Partnership Civil Rights Coordinator
4665 Business Center Drive
Fairfield, CA 94534
- Лично: посетите вашего врача или Partnership и скажите, что хотите подать жалобу.
- В электронном виде: посетите веб-сайт Partnership по адресу PartnershipHP.org.

УПРАВЛЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКИМ ПРАВАМ – КАЛИФОРНИЙСКИЙ ДЕПАРТАМЕНТ УСЛУГ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Вы также можете подать жалобу в связи с нарушением гражданских прав в Калифорнийский департамент здравоохранения по телефону, письменно или в электронном виде:

- По телефону: позвоните на номер **916-440-7370**. Если у вас есть проблемы со слухом или говорением, позвоните в Калифорнийскую службу коммутируемых сообщений на номер **711**.
- Письменно: заполните форму или напишите письмо и отправьте его 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 для жалоб доступны по адресу
http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx.

- В электронном виде: отправьте электронное письмо на адрес CivilRights@dhcs.ca.gov.

**УПРАВЛЕНИЕ ПО ГРАЖДАНСКИМ ПРАВАМ – МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ И СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ США**

Если вы считаете, что отношении вас была совершена дискриминация на основании ваших расы, цвета кожи, национальности, возраста, инвалидности или пола, вы можете подать жалобу в Управление по гражданским правам Министерства здравоохранения и социального обеспечения США по телефону, письменно или в электронном виде:

- По телефону: позвоните на номер **1-800-368-1019**. Если у вас есть проблемы со слухом или говорением, позвоните в службу коммутируемых сообщений на номер **1-800-537-7697**.
- Письменно: заполните форму или напишите письмо и отправьте его по адресу:

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, ННН Building
Washington, D.C. 20201**

Формы для подачи жалоб доступны на веб-сайте
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

- В электронном виде: посетите портал Управления по гражданским правам для подачи жалоб: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>.

**Notice of Availability of Language Assistance Services
and Auxiliary Aids and Services**

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). These services are free of charge.

العربية (Arabic)

يرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريل والخط الكبيرة. اتصل بـ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Զանգահարեք 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Այդ ծառայություններն անվճար են.

ខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា រស្មីមន្ទរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)។ ជំនួយនិងសេវាកម្មសម្រាប់ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរុបសរសេរនេះអាចរកបាន។ ទូរស័ព្ទមកប៉ុន្មានតាមលេខ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) ។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃទេ។

繁體中文 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)。这些服务都是免费的。

فارسی (Farsi)

توجه: اگر میخواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. کمکها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه میشوند.

हिंदी (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएँ, जैसे ब्रेल और बड़े लरॉट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-863-4155) पर कॉल करें। ये सेवाएँ लन: शुल्क हैं।

Hmoob (Hmong)

CEEb TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). 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 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)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。1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929)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。

한국어 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕພິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiemx longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh

mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx
caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se
benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155
(TTY: 1-800-735-2929). ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਏਡਜ਼ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ
ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру
1-800-863-4155 (линия TTY: 1-800-735-2929). Также предоставляются средства и
услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным
шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-800-863-4155
(линия TTY: 1-800-735-2929). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-800-863-4155
(TTY: 1-800-735-2929). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con
discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog (Filipino)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga
taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print.
Tumawag sa 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Libre ang mga serbisyong ito.

ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง
ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ
ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข
1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Українська (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Ці послуги безкоштовні.

Tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). 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 kh ỏ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-800-863-4155 (TTY: 1-800-735-2929). Các dịch vụ này đều miễn phí.



P.O. Box 85
Suisun City, CA 94585
(800) 863-4155 (800) 735-2929 (TTY)
PartnershipHP.org

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
Clarity

ЗИМНИЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ 2026



Partnership HealthPlan of California

**– ВАШ ПАРТНЕР ПО
ОХРАНЕ ЗДОРОВЬЯ**