

Ողջույնի գրքույկ

ՏԵՂԵԿԱՅԵՔ ՁԵՐ ՆՈՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ
ԾՐԱԳՐԻՆ ԵՎ ՆՊԱՍՏՆԵՐԻՆ



Ներսում կգտնեք՝

- 1** Բարի գալուստ Health Net
- 2** Օգնեք մեզ օգնել ձեզ
- 3** Ծրագրի հակիրճ նկարագրություն
- 4** Ստեղծեք ձեր առցանց Անդամի հաշիվը
- 5** Գտեք ձեր Առաջնային խնամքի բժշկին
- 6** Ծանոթացեք ձեր բժշկի հետ
- 7** Որտեղից խնամք ստանալ
- 8** Ինչպես խնամք ստանալ
- 9** Բժիշկ գտեք ձեր ցանցում
- 10** Այժմ անցեք ձեր ստուգումը
- 11** Առողջ ժպիտները սկսում են այստեղ
- 12** Սկսեք կառավարել ձեր առողջությունն այսօր:
- 13** Health Net-ի Կանխարգելիչ զննումների ուղեցույցներ
- 14** Օգնություն և աջակցություն ստացեք Health Net-ի Շտապ օգնության ծառայությունների միջոցով

1 Բարի գալուստ Health Net

ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆԸ ՄՏԱՑԵՔ ՁԵՐ ՆՈՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՅԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԻՑ:

Ձեր առողջապահական ծրագիրը պարունակում է բազմաթիվ նպաստներ, որը մշակված են՝ օգնելու ձեզ հնարավորինս առողջ լինել: Մենք չենք ուզում, որ բաց թողնեք որևէ նպաստներ: Այս Ողջույնի փաթեթը կօգնի ձեզ ծանոթանալ Health Net-ին և սկսել ձեր ճամփորդությունը դեպի լավ առողջություն:

Ահա դրա պարունակության հակիրճ ամփոփումը



Ինչպես խնամք ստանալ

Հետևեք այս ուղեցույցին ձեր նպաստներից օգտվելու համար:



Որտեղից խնամք ստանալ

Բժշկի գրասենյակ, հեռակա առողջապահություն, հրատապ խնամք, թե՛ շտապ օգնության սենյակ: Իմացեք ձեր տարբերակները, և թե երբ ու որ մեկից օգտվել:



Ինչ է ապահովագրված

Մանրամասն ուսումնասիրեք ձեր նպաստները՝

- Բժշկական
- Ատամնաբուժական
- Վարքագծային խնամք
- Եվ ավելին
- Հեռակա առողջապահություն
- Փոխադրում
- Տեսողություն



Ձեր առողջությունը բարելավող ծրագրեր

Ուսումնասիրեք անվճար ծրագրերն ու ծառայությունները, որոնք օգնում են ձեզ ղնել և հասնել ձեր առողջական նպատակներին: Մենք այստեղ ենք ձեզ օգնելու համար՝ առողջ հղիությունից մինչև վատ առողջական սովորություն փոխելը:



Ձեր բժշկին ընտրելը և փոխելը

Համոզվեք, որ ունեք ձեր ուզած բժշկին: Կարող եք փոխել բժշկին՝ զանգահարելով Անդամների ծառայություններ:



Առողջական տվյալների ձևաթուղթ

Լրացրեք Առողջական տվյալների ձևաթուղթը, որը կօգնի մեզ հասկանալ ձեզ անհրաժեշտ աջակցությունն ու ծառայությունները, որպեսզի հնարավորինս առողջ լինեք:

Դիմեք մեզ, երբ ցանկանում եք՝

- Ստուգել ձեր անդամաքարտի կարգավիճակը:
- Գտնել ձեր նպաստների սկսելու ամսաթիվը:
- Նշանակել ձեր առողջական ժամադրությունը:
- Անվճար փոխադրում կազմակերպել:
- Ստանալ ձեր հարցերի պատասխանները:

Զանգահարեք (անվճար)

1-800-675-6110 (TTY՝ 711)
հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

Առցանց

www.healthnet.com

Նշանակեք ձեր առողջական ժամադրությունը հաջորդ 120 օրվա ընթացքում:

Ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ միայն առողջական ժամադրության **գալը** կարող է արդեն իսկ օգնել ձեր առողջությանը: Առողջական ժամադրություն նշանակելը հիանալի առաջին քայլ է դեպի ավելի լավ առողջություն:

Ինչո՞ւ է այդքան կարևոր ձեր առողջական ժամադրությունը:

- 1. Հնարավոր է, որ երկար ժամանակ բժշկի չեք այցելել:**
Սա ձեր հնարավորությունն է կանխարգելիչ խնամքի ծառայություններ ստանալ, որպեսզի օգնեք ձեզ առողջ մնալ:
- 2. Ձեր առողջությունը փոխվում է տարեց տարի:**
Ամեն տարի ֆիզիկական ստուգում անցնելը հիանալի միջոց է հայտնաբերելու առողջական խնդիրները, նախքան դրանց լրջանալը:
- 3. Ձեր բժիշկը կարող է օգնել ձեզ կառավարել լուրջ առողջական վիճակները:**
Սա նշանակում է բուժում գտնել, որը կօգնի ձեր ինքնազգացողությանը, որպեսզի կյանքից ավելի շատ հաճույք ստանաք:

Ձեզ փոխադրում է հարկավոր: Մենք կարող ենք օգնել:

Պահպանեք ավելի լավ առողջության ձեր ծրագիրը՝ նշանակելով անվճար փոխադրում առողջական խնամքի ցանկացած ժամադրության գնալիս և վերադառնալիս: Սա ներառում է՝

- Բժշկական ժամադրություններ • Թերապևտ (ներառյալ՝ թերանյութերի օգտագործման օգնության ժամադրություններ)
 - Ատամնաբուժական ժամադրություններ¹
 - Դիալիզ և այլ շարունակվող խնամք
 - Մասնագետի ժամադրություններ
 - Բժշկական սարքավորման առաքում
 - Հիվանդանոցից դուրս գրում
- Անվճար փոխադրում կազմակերպելու համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ:

Երբ սկսել ձեր նպաստներից օգտվելը

Ձեր անդամաքարտի վրա նշված է ապահովագրության սկսելու ամսաթիվը:

Որտե՞ղ է իմ անդամաքարտը:

Եթե անդամակցության ամսաթվից կամ անդամաքարտը խնդրելու ամսաթվից տաս աշխատանքային օրվա ընթացքում չեք ստացել ձեր անդամաքարտը, խնդրում ենք զանգահարել Անդամների ծառայություններ անվճար հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

¹Ատամնաբուժական սպասարկումն առաջարկվում է Los Angeles-ի և Sacramento-ի բնակիչներին:



Այսօր զանգահարեք ձեր բժշկին և նշանակեք ձեր առողջական ժամադրությունը: Ձեր բժշկի անունն ու հեռախոսահամարը նշված են ձեր անդամաքարտի վրա:

2 Օգնեք մեզ օգնել ձեզ

ԼՐԱՑՐԵՔ ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ՏՎՅԱԼՆԵՐԻ ՁԵՎԱԹՈՒՂԹԸ

Health Net-ն ունի հատուկ ծրագրեր և ծառայություններ ձեզ նման Medi-Cal անդամների համար:

Երբ լրացնում եք Առողջական տվյալների ձևաթուղթը, դուք բացահայտում եք ձեր բժշկական պատմությունը և մանրամասներ ձեր ինքնագագացողության մասին: Այն ամենն օգնում է մեզ տրամադրել ձեզ լրացուցիչ խնամք կամ ծառայություններ, երբ դրանց կարիքն ունենաք:

Մենք այստեղ ենք նաև, որպեսզի խոսենք ձեզ հետ, երբ ընկճված եք կամ օգնության կարիք ունեք դեղորայքի կամ հատուկ առողջական կարիքների հետ կապված:

Հետևեք այս երեք պարզ քայլերին

1. Լրացրեք ձևաթուղթը:

Խնդրում ենք փորձել պատասխանել բոլոր հարցերին: Եթե ձեզ օգնություն է հարկավոր ձևաթուղթը լրացնելիս, խնդրում ենք զանգահարել մեր Անդամների ծառայություններ:

2. Դրեք ձևաթուղթը կցված ծրարի մեջ:

Ձեզ դրոշմանիչ հարկավոր չէ:

3. Փոստով ուղարկեք ձևաթուղթը:

Ապրեք: Ձևաթուղթն ուղարկելն առաջին քայլն է դեպի ճիշտ առողջական խնամքի ստացումը:

Ձեր առողջական տվյալները գաղտնի են

Մենք օգտագործելու ենք այս ձևաթուղթի տվյալները միայն ձեզ առողջական խնամքի ծառայություններ տրամադրելու նպատակով: Կարող եք ավելին իմանալ գաղտնիության մասին ձեր անդամների տեղեկագրից՝ Գաղտնիության ծանուցագիր հատվածում, կամ զանգահարել Անդամների ծառայություններ:

Կարող եք կապվել Անդամների ծառայությունների հետ, երբ ձեզ անհրաժեշտ է՝

- Օգնություն Առողջական տվյալների ձևաթուղթը լրացնելիս
- Հոգեկան առողջության ծառայություններ
- Ձեր առողջական խնամքի հարցերի պատասխաններ

(շարունակվում է)

Օգնության կարիք ունեք:

Զանգահարեք Անդամների ծառայություններ (անվճար)՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր

Առցանց՝ www.healthnet.com

Դուք միայնակ չեք: Մենք այստեղ ենք ձեզ համար:

- Եթե խնդիրներ ունեք տանը, աշխատավայրում կամ ընկերների կամ ընտանիքի հետ
- Եթե տխուր եք, ջղային կամ անհանգիստ
- Եթե խնդիր ունեք թմրանյութերի կամ ակտիվի հետ

Եթե օգնության կարիք ունեք, մենք մասնագետներ ունենք, որոնց հետ կարող եք անմիջապես զրուցել: Եթե ցանկանաք, նրանք կարող են օգնել ձեզ ժամադրություն նշանակել մեր ցանցի թերապևտի հետ՝ անվճար ձեզ համար:

Մենք կարող ենք նույնիսկ անվճար փոխադրում կազմակերպել, որպեսզի գնանք թերապևտի ժամադրությանը:





*Նշում է պահանջվող վանդակները

Ընդհանուր տեղեկություններ

Անդամի անուն

Անդամի ազգանուն

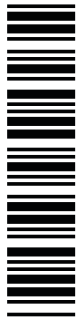
*Ծննդյան ամսաթիվ (ԱԱՕՕՏՏՏՏ)

*Medi-Cal ID

Որ օրն եք պատասխանում այս հարցերին (ԱԱՕՕՏՏՏՏ)

Անդամի նախընտրած հեռախոսահամար

Անդամի էլ. փոստի հասցե

**Ընդհանուր առողջություն**

Ընդհանուր առմամբ, ինչպե՞ս կբնութագրեք Ձեր առողջությունը:

 Հոյակապ Շատ լավ Լավ Նորմալ Վատ Հայտնի չէ

Ունե՞ք բժիշկ կամ առողջական խնամքի մատակարար:

 Այո Ոչ Հայտնի չէ

Այցելե՞լ եք Ձեր բժշկին կամ առողջական խնամքի մատակարարին վերջին 12 ամսում:

 Այո Ոչ Հայտնի չէ

Ունե՞ք որևէ խնդիր Ձեր բժշկական ժամադրություններին գնալու համար փոխադրում կազմակերպելու հարցում:

 Այո Ոչ Հայտնի չէ Այո Ոչ Հայտնի չէ

Քանի՞ անգամ եք եղել հիվանդանոցում վերջին 3 ամսում:

 Ոչ մի անգամ Մեկ անգամ Երկու անգամ Երեք կամ ավելի անգամ Հայտնի չէ

Քանի՞ անգամ եք եղել Շտապ օգնության բաժանմունքում վերջին տարվա ընթացքում:

 Ոչ մի անգամ Մեկ անգամ Երկու անգամ Երեք կամ ավելի անգամ Հայտնի չէ

Ներկայումս քանի՞ դեղ եք ընդունում, որոնք դուրս են գրվել Ձեր բժշկի կամ առողջական խնամքի մատակարարի կողմից:

 0 1-3 4-7 8-14 15 կամ ավել Հայտնի չէ

Ինչքա՞ն է Ձեր հասակը (գրեք ֆուտով/դյույմով):

Ֆուտ 2 3 4 5 6 7 Հայտնի չէԴյույմ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 Հայտնի չէ

Ինչքա՞ն է Ձեր քաշը (գրեք ֆունտերով):

Գրիպի դեմ պատվաստում ստացել եք վերջին 12 ամսում:

 Այո Ոչ Հայտնի չէ

Ունե՞ք ատամների կամ բերանի հետ կապված խնդիրներ, որոնք դժվարացնում են ուտելը:

 Այո Ոչ Հայտնի չէ Այո Ոչ Հայտնի չէ

Ուտում եք օրական առնվազն 2 անգամ:

 Այո Ոչ Հայտնի չէ

Ուտում եք մրգեր և բանջարեղեն ամեն օր:

 Այո Ոչ Հայտնի չէ

Մասնակցում եք որևէ ֆիզիկական գործողության (օրինակ՝ քայլել, ջրային մարզանք, բոուլինգ և այլն) շաբաթվա ընթացքում:

 Այո Ոչ Ես ի վիճակի չեմ մարզվել բժշկական վիճակի պատճառով Հայտնի չէՄիշտ օգտվում եք անրագոտուց մեքենա վարելիս կամ նստելիս: Այո Ոչ Կիրառելի չէ Հայտնի չէ



Անդամի անուն

Անդամի ազգանուն

*Medi-Cal ID

*Ծննդյան ամսաթիվ (UUOOSSSS)



Ֆիզիկական առողջություն

Ձեզ երբևէ ասել է Ձեր բժիշկը կամ առողջական խնամքի մատակարարը, որ ունեք հետևյալ վիճակներից մեկը:

(Նշեք բոլոր կիրառելի տարբերակները)

- Հոդաբորբ
- Ասթմա
- Քաղցկեղ
- Երիկամների քրոնիկական հիվանդություն
- Թոքերի քրոնիկական օբստրուկտիվ հիվանդություն (COPD)/ էմֆիզեմա
- Չարագցման ուշացում
- Շաքարախտ, 1-ին տիպի
- Շաքարախտ, 2-րդ տիպի
- Նախաշաքարախտ
- Սրտի հիվանդության
- Սրտի արատ
- Հեպատիտ
- Արյան բարձր ճնշում
- Բարձր խոլեստերին
- ՄԻԱՎ
- Արյան մանգաղաձև բջիջների հիվանդություն (ոչ ժառանգական)
- Կաթված
- Փոխապատվաստում

Ունեք որևէ այլ վիճակ, որը նշված չէ վերևում: Այո Ոչ

Հղի եք: Այո Ոչ Կիրառելի չէ

Վարքագծային առողջություն

Ընդհանուր առմամբ, որքանով եք գոհ Ձեր կյանքից:

- Շատ գոհ
- Գոհ
- Դժգոհ
- Շատ դժգոհ
- Հայտնի չէ

Վերջին երկու շաբաթում Ձեզ անհանգստացրել է հետևյալ խնդիրներից որևէ մեկը: Մենակության զգացում

- Բոլորովին ոչ
 - Մի քանի օր
 - Օրերի մեծ մասը
 - Համարյա ամեն օր
 - Հայտնի չէ
- Որևէ բան անելու ցանկության կամ հաճույքի պակաս

- Բոլորովին ոչ
 - Մի քանի օր
 - Օրերի մեծ մասը
 - Համարյա ամեն օր
 - Հայտնի չէ
- Անտրամադիր, ընկձված կամ անհույս

- Բոլորովին ոչ
- Մի քանի օր
- Օրերի մեծ մասը
- Համարյա ամեն օր
- Հայտնի չէ

Վերջին ամսում (30 օր) քանի օր եք միայնակ զգացել

- Ոչ մի. ես ինձ երբեք միայնակ չեմ զգում
- 5 օրից քիչ
- Օրերի կեսից ավել (15-ից ավել)
- Օրերի մեծ մասը. ես ինձ միշտ միայնակ եմ զգում

Դուք զգում եք, որ Ձեր կյանքի սթրեսն ազդում է Ձեր առողջության վրա: Այո Ոչ Հայտնի չէ

Ի՞նչ պլաններ ունեք սթրեսը կառավարելու համար: Փոփոխությունների կարիք չկա Որևէ պլան չկա

- Սկսել եմ փոփոխություններ անել փոփոխել հաջորդ ամիս
- Պլանավորում եմ փոփոխել հաջորդ 6 ամսում
- Պլանավորում եմ փոփոխել հաջորդ 6 ամսում
- Հայտնի չէ

Վերջին տարում որքան հաճախ եք օրական 5 կամ ավել ակտիվության խմիչք խմել:

- Երբեք
- Մեկ կամ երկու անգամ
- Ամեն ամիս
- Ամեն շաբաթ
- Ամեն օր կամ համարյա ամեն օր
- Հայտնի չէ

Վերջին տարում որքան հաճախ եք ծխախոտ օգտագործել:

- Երբեք
- Մեկ կամ երկու անգամ
- Ամեն ամիս
- Ամեն շաբաթ
- Ամեն օր կամ համարյա ամեն օր
- Հայտնի չէ

Ձեզ մոտ ախտանշաններ կան վարքագծային առողջության խանգարում, ինչպես օրինակ՝ անհանգստություն, ընկձվածություն, երկբևեռություն կամ շիզոֆրենիա:

Այո Ոչ Հայտնի չէ



Անդամի անուն

Անդամի ազգանուն

*Medi-Cal ID

*Ծննդյան ամսաթիվ (UUOOSSSS)

Վարքագծային առողջություն, շարունակություն

Վերջին 90 օրում Ձեզ նշանակել են հակահոգեկան դեղորայք: Այո Ոչ Հայտնի չէ

Առօրյա և անկախ կյանքի գործողություններ

Վերջին ամսում ունեցել եք ցավեր, որոնք խանգարել են տան ներսում կամ դրսում գործ անել: Այո Ոչ Հայտնի չէ

Ունեք խնամակալ, որը կանոնավոր կերպով օգնում է Ձեզ: Այո Ոչ Հայտնի չէ

Օգտվում եք օժանդակող սարքերից: Այո Ոչ Հայտնի չէ

Վերջին 90 օրում թթվածին օգտագործել եք: Այո Ոչ Հայտնի չէ

Ստանում եք տանը մատուցվող առողջապահական ծառայություններ: Այո Ոչ Հայտնի չէ



Այս գործողությունները կատարելիս օգնության կարիք ունեք: (Նշեք այո կամ ոչ յուրաքանչյուր գործողության համար)

Լողանալ կամ ցնցուղ ընդունել Այո Ոչ Աստիճաններով բարձրանալ Այո Ոչ

Ուտել Այո Ոչ Հագնվել Այո Ոչ

Ատամները մաքրել, մազերը սանրել, սափրվել Այո Ոչ Մնունդ պատրաստել Այո Ոչ

Անկողնուց կամ աթոռից վեր կենալ Այո Ոչ Առևտուր անել կամ սնունդ գնել Այո Ոչ

Սանհանգույցից օգտվել Այո Ոչ Քայլել Այո Ոչ

Ամաններ լվանալ կամ լվացք անել Այո Ոչ Չեկեր գրել կամ դրամը հաշվել Այո Ոչ

Բժշկի կամ ընկերների մոտ ուղևորվել Այո Ոչ Տանը կամ բակում գործ անել Այո Ոչ

Ընտանիքի անդամներին կամ ընկերներին այցելել Այո Ոչ Հեռախոսից օգտվել Այո Ոչ

Ձեր ժամադրություններին հետևել Այո Ոչ Եթե այո, ստանում եք Ձեզ անհրաժեշտ օգնությունն այս գործողությունները կատարելու համար Այո Ոչ

**Վերջին երկու ամսում բնակվում եք կայուն բնակավայրում, որի տերն եք հանդիսանում, որը վարձակալում եք կամ այդ կենցաղի մասն եք կազմում: Այո Ոչ Հայտնի չէ

**Վերարտադրված է իրավունքների կրողի՝ Հանրային առողջության ամերիկյան ասոցիացիայի թույլտվությամբ: Montgomery AE, Fargo JD, Byrne TH, Kane V, Culhane DP: Անօթևանության բազմակողմանի գնում և անօթևանության վտանգ Վետերանների առողջապահության վարչությունում: Հանրային առողջության ամերիկյան ամսագիր: 2013; 103 (S2). S201-S211: Ստացվել է թույլատվություն:



Անդամի անուն

Անդամի ազգանուն

*Medi-Cal ID

*Ծննդյան ամսաթիվ (UUOOSSSS)

Առօրյա և անկախ կյանքի գործողություններ, շարունակություն

Կարո՞ղ եք ապահով բնակվել և ազատ տեղաշարժվել Ձեր տանը: Այո Ոչ

Եթե ոչ, ապա Ձեր բնակավայրն ունի՞

Լավ լուսավորություն: Այո Ոչ Լավ ջեռուցում: Այո Ոչ

Լավ հովացում: Այո Ոչ Բռնակներ աստիճանների կամ թեքահարթակների համար: Այո Ոչ

Տաք ջուր: Այո Ոչ Ներսում գտնվող սանհանգույց: Այո Ոչ

Դուրս տանող դուռ, որը կողպվում է: Այո Ոչ Դեպի տուն տանող կամ տան մեջ աստիճաններ: Այո Ոչ

Վերելակ: Այո Ոչ Անվասայլակի համար տարածք: Այո Ոչ

Տնից դուրս գալու ազատ ուղի: Այո Ոչ

Ես ցանկանում եմ հարցնել Ձեզ, թե Ձեր կարծիքով, ինչպես եք կառավարում Ձեր առողջական վիճակները

Դեղորայք ընդունելու հարցում օգնության կարիք ունե՞ք: Այո Ոչ

Առողջական ձևաթղթեր լրացնելու հարցում օգնության կարիք ունե՞ք: Այո Ոչ

Բժշկի այցելության ժամանակ հարցերին պատասխանելու համար օգնության կարիք ունե՞ք: Այո Ոչ

Ունե՞ք ընտանիքի անդամ կամ որևէ այլ մարդ, որը ցանկանում է և կարող է օգնել, երբ դրա կարիքն ունեք: Այո Ոչ

Երբևէ կարծում եք, որ Ձեր խնամակալը դժվարանում է Ձեզ տրամադրել Ձեզ անհրաժեշտ ողջ օգնությունը: Այո Ոչ

Դուք վախենում եք որևէ մեկից, կամ որևէ մեկը վնասում է Ձեզ: Այո Ոչ

Որևէ փոփոխություն նկատել եք մտածելու, հիշելու կամ որոշումներ կայացնելու ունակություններում: Այո Ոչ

Ընկել եք վերջին ամսում: Այո Ոչ

Վախենում եք, որ կարող է ընկնեք: Այո Ոչ

Պատահում է, որ երբեմն գումար չեք ունենում, որպեսզի սնունդ գնեք, վճարեք տան վարձը, հաշիվները կամ դեղորայքի համար: Այո Ոչ

Որևէ մեկն օգտվում է Ձեր դրամից առանց Ձեր համաձայնության: Այո Ոչ

Կցանկանայի՞ք համագործակցել բուժքրոջ կամ սոցիալական աշխատողի հետ, որպեսզի ծրագիր մշակեք Ձեր առողջական խնամքի համար: Այո Ոչ

Կցանկանայի՞ք խոսել բուժքրոջ կամ սոցիալական աշխատողի և Ձեր բժշկի հետ մի ծրագրի մասին, որը կհոգա Ձեր առողջական խնամքի կարիքները: Այո Ոչ



3 Ծրագրի հակիրճ նկարագրություն

Ձեր ապահովագրության հակիրճ ամփոփում

Ձեր Medi-Cal ծրագիրն առաջարկում է բժիշկների և հիվանդանոցների մեծ ցանց: Սա նշանակում է, որ կարող եք շատ բժիշկներից ընտրություն կատարել: Ձեր ծրագիրը նաև առաջարկում է մի շարք անվճար ծրագրեր և ծառայություններ, որոնք օգնում են ձեզ առողջանալ և առողջ մնալ:

Ահա ձեր ծրագրի որոշ նպաստներ՝

Բժշկական

- Բժշկի այցելություններ և հիվանդանոցային խնամք
- Բարեկեցության ծառայություններ
- Հղիություն և նորածինների խնամք
- Լաբորատոր անալիզներ և ռենտգեն
- Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ
- Հեռակա առողջապահություն

Հոգեկան առողջության այնպիսի վիճակների խնամք, ինչպիսիք են ընկճախտը, անհանգստությունը, ADHD-ը և աուտիզմը հետևյալ ձևերով

- Ամբուլատոր թերապիա
- Հոգեբուժական դեղամիջոցների կառավարում
- Վարքագծային ծառայություններ Աուտիզմի սպեկտրի խանգարումներով և հարակից պայմաններով երեխաների և երիտասարդների համար

Ատամնաբուժական¹

- Կանոնավոր ստուգումներ
- Մաքրում և ռենտգեն
- Ֆտորիդային բուժումներ ատամնախոռոչները կանխելու համար
- Լցոնումներ, ատամնապսակներ, պլոմբաներ և ավելին

Աչքերի խնամք

- Աչքերի ստուգումներ
- Ակնոցներ



Ձեզ սպասում է ավելի առողջ կյանք: Զանգահարեք ձեր բժշկին և այցելություն նշանակեք: Հեռախոսահամարը կարող եք գտնել ձեր անդամաքարտի վրա:

¹Ատամնաբուժական սպասարկումն առաջարկվում է Los Angeles-ի և Sacramento-ի բնակիչներին:

Հատուկ ծառայություններ և ծրագրեր

- **Խնամքի և հիվանդությունների կառավարման ծրագրեր**
Ստացեք հատուկ օգնություն, եթե ունեք բարդ առողջական վիճակ, ինչպես օրինակ՝ շաքարախտ, քրոնիկական օբստրուկտիվ թոքային հիվանդություն (COPD), մանգաղաբջջային սակավարյունություն, ՄԻԱՎ/ԶԻԱՀ և այլն:
- **Խնամքի համակարգման ծառայություններ**՝ Պարզեք՝ ինչպես գտնել ռեսուրսներ և ծառայություններ ձեր համայնքում:

- **Անվճար փոխադրման ծառայություններ**
Նշանակեք անվճար ուղևորություն բժշկի, ատամնաբույժի կամ մասնագետի գրասենյակ:
- **Բժշկի վիդեո այցեր**
Զրուցեք բժշկի հետ առանց տնից դուրս գալու: Օգտվելով հեռակա մատուցվող առողջության ծառայություններ կարող եք նույն օրը զրուցել բժշկի հետ հեռախոսով կամ վիդեոյով:
- **Թարգմանչական ծառայություններ նշանային լեզվի կամ անգլերեն չխոսող անձանց համար**
Թարգմանիչ խնդրեք, որը կօգնի ձեզ ձեր բժշկական և ատամնաբուժական¹ ժամադրությունների ընթացքում:

- **Առողջական կրթության ծրագրեր** Օգնություն և աջակցություն ստացեք ավելի լավ սնվելու, քաշը վերահսկելու, ամրակազմ լինելու, ծխելը դադարեցնելու և շատ այլ հարցերում: Մենք նաև ծրագրեր ունենք նոր մայրերի, երեխաների և դեռահասների համար:
- **Խնամքի շարունակականություն**
Եթե բժշկի էիք այցելում, որը մեր ցանցում է, հնարավոր է, կարողանաք շարունակել այցելել նրան: Որոշ դեպքերում կարող եք շարունակել նրանից խնամք ստանալ մինչև 12 ամիս ժամանակահատվածում:



Լրացուցիչ մանրամասներ եք ցանկանում ձեր ապահովագրության մասին:

- Կարդացեք ձեր Անդամների տեղեկագիրքը: Այն ներառում է ձեր իրավունքներն ու պարտականությունները:
- Զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) անվճար հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:
- Այցելեք www.healthnet.com կայքը:

4 Ստեղծեք ձեր առցանց Անդամի հաշիվը

Տեղեկացեք ձեր նպաստներին

Դուք արագ և հեշտ մատչելի տեղեկություններ, գործիքներ և ռեսուրսներ կգտնեք առցանց՝ www.healthnet.com կայքում: Երբ ստեղծեք ձեր առցանց Անդամի հաշիվը, կարող եք՝

- Ներբեռնել ձեր անդամաքարտը ձեր հեռախոսի մեջ կամ տպել պատճենը:
- Գտնել բժիշկ, հրատապ խնամքի կենտրոն կամ հիվանդանոց ձեր ցանցում:
- Ուսումնասիրել ձեր առողջապահական ծրագրի նպաստները:
- Օգտվել ծրագրերից, որոնք կօգնեն վերահսկել ձեր քաշը կամ դադարեցնել ծխելը:
- Թարմացնել ձեր տվյալները:

Չետևեք ներոնշյալ քայլերին ձեր հաշիվը ստեղծելու նպատակով

1. Գտեք ձեր անդամի ինքնության (ID) համարը կամ սոցիալական ապահովության համարը: Ձեր անդամի ինքնության (ID) համարը ձեր անդամաքարտի վրա է:
2. Այցելեք www.healthnet.com կայքը:
3. Սեղմեք Մուտք գործել/Գրանցվել (Log In/Register):
4. Չետևեք էկրանին գրված հրահանգներին:

5 Գտեք ձեր Առաջնային խնամքի բժշկին

Ձեր Առաջնային խնամքի բժշկը (PCP) ձեր բժշկն է: Մենք բժշկներ ունենք, որոնք՝

- Ունեն հարմար աշխատանքային ժամեր
- Կարող են հոգ տանել ձեր կամ ձեր և ձեր ողջ ընտանիքի համար
- Հասկանում են ձեր յուրահատուկ մշակութային կարիքները
- Խոսում են ձեր նախընտրած լեզվով

Ձեր բժշկը ձեր առողջության գործընկերն է: Նրանք այստեղ են լսելու, խորհուրդ տալու և օգնելու համար: Ճիշտ բժշկ ընտրելը կարող է մեծ նշանակություն ունենալ ձեր առողջության համար:

Եթե պետք է նոր բժշկ ընտրեք, ահա մի քանի բաներ, որոնք կարող եք հաշվի առնել.

Արդյո՞ք այս բժշկը ձեր ցանցում է և ընդունում է նոր հիվանդներ:

Տեղեկությունների համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ: Դուք նաև կարող եք այցելել մեր www.healthnet.com կայքը և սեղմել Մատակարար գտնել (Find a Provider):

Ակնարկ. Եթե դուք բժշկ ունեիք, նախքան Health Net-ի անդամ դառնալը, և այդ բժշկը մեր ցանցում չէ, հնարավոր է, որ կարողանաք շարունակել այցելել նրան որոշակի ժամանակ: Այս հատուկ իրավիճակի մասին խնդրում ենք զանգահարել Անդամների ծառայություններ:

Ինչքան հեշտ է ժամադրություն ստանալ:

Հավաստիացեք, որ նրանք ժամադրության ժամեր են առաջարկում, որոնք հարմար են ձեզ համար: Օրինակ, հնարավոր է, որ պետք է ձեր բժշկին այցելեք աշխատանքից առաջ կամ հետո, կամ հանգստյան օրերին:

Մտածեք բժշկի գրասենյակի հասցեի մասին:

- Ինչքան ժամանակ կպահանջվի այնտեղ հասնելու համար տնից կամ աշխատավայրից:
- Հեշտ է կայանատեղի գտնել:
- Կարող եք ավտոբուսով կամ գնացքով գնալ:

¹Ատամնաբուժական սպասարկումն առաջարկվում է Los Angeles-ի և Sacramento-ի բնակիչներին:



Անվճար փոխադրում է հարկավոր: Եթե դժվարանում եք բժշկի կամ ատամնաբույժի¹ ժամադրության գնալ, մեր անվճար փոխադրման ծառայությունը կարող է օգնել ձեզ: Անվճար փոխադրում կազմակերպելու համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ:

Այս բժիշկին արդյո՞ք առաջարկում է առցանց գործիքներ և հեռախոսով կամ վիդեոյով այցելություններ:

Յիվանդի պորտալները և հավելումները կարող են հեշտացնել՝

- Էլ. նամակ ուղարկել ձեր բժշկին
- Առցանց ժամադրություններ նշանակելք
- Ստուգել լաբորատոր անալիզների պատասխանները
- Դեղատոմսեր վերալցրեք

Յեռախոսով կամ վիդեոյով այցերի միջոցով կարող եք ձեր տնից գրուցել ձեր բժշկի հետ:

Արդյո՞ք այս բժիշկը համապատասխանում է ձեր հատուկ կարիքներին:

Մտածեք՝ ինչ եք փնտրում բժշկի մեջ.

- Ցանկանում եք արդյո՞ք տեսնել բժշկի, որը հասկանում է ձեր մշակույթը և խոսում է ձեր լեզվով:
- Ցանկանում եք արդյո՞ք բժիշկներ ունենալ, որոնք կարող են հոգ տանել ձեր և ձեր ընտանիքի համար նույն վայրում:
- Ձեզ արդյո՞ք մասնագետ է հարկավոր, թե՛ հատուկ առողջական խնդիրներ խնամք:

Ճիշտ բժիշկը կարող է օգնել ձեզ և ձեր ընտանիքին առողջ մնալ: Այսպիսով, նախքան նոր բժիշկ ընտրելը, ստացեք ձեզ անհրաժեշտ պատասխանները:

Յեռախոսով (անվճար)
1-800-675-6110 (TTY՝ 711)

Առցանց
Այցելեք
www.healthnet.com
Սեղմեք «Մատակարար գտնել» (“Find a Provider”):



6 Ծանոթացեք ձեր բժշկի հետ



Ձեր բժիշկը ձեր առողջության գործընկերն է: Կարևոր է նշանակել ձեր առաջին այցելությունը, որպեսզի կարողանաք ծանոթանալ միմյանց հետ: Դա կարող է օգնել, որպեսզի ավելի ազատ կարողանաք խոսել ձեր առողջության մասին:

Ձեր բժիշկը



Ձեզ սովորական խնամք է տրամադրելու, ներառյալ՝

- Տարեկան ստուգումներ
- Պատվաստումներ (սրսկումներ)
- Բուժում
- Դեղատոմսեր
- Բժշկական խորհուրդ
- Քաղցկեղի գնումներ
- Շաքարախտի և ասթմայի կառավարում



Վարելու է ձեր առողջապահական արձանագրությունները:



Ուղղորդելու (ուղարկելու) է ձեզ մասնագետների մոտ, ըստ անհրաժեշտության:



Պատվիրելու է ռենտգեն, մամոգրաֆիաներ կամ լաբորատոր ստուգումներ, եթե դուք ունեք դրանց կարիքը:

Կապվեք մեզ հետ.

Հեռախոսով (անվճար)
Չանգահարեք Անդամների
ծառայություններ՝
1-800-675-6110
(TTY՝ 711) անվճար
Երկուշաբթիից ուրբաթ
Օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր

Առցանց
Այցելեք
www.healthnet.com
Սեղմեք «Մատակարար
գտնել» (“Find a Provider”):

Ձեր տարեկան բարեկեցության ստուգում

Տարեկան ստուգումը ձեր բժշկի մոտ օգնում է ձեզ տեղյակ լինել ձեր առողջությունից: Դուք կարող եք պատմել ձեր նկատած փոփոխությունների մասին և որևէ առողջական մտահոգություններ քննարկել: Ձեր բժիշկը կարող է օգնել ձեզ կազմել խնամքի ծրագիր, որպեսզի օգնի ձեզ առողջ մնալ: Եվ սա հիանալի հնարավորություն է հարցեր տալու ձեր առողջության կամ դեղորայքի մասին: Չանգահարեք ձեր առաջին այցը և բարեկեցության ստուգումը նշանակելու համար:

Փոխեք ձեր բժշկին

Եթե դուք անդամագրվելիս բժիշկ չեք ընտրել, ապա մենք ընտրել ենք մեկին ձեզ համար: Եթե ցանկանում եք փոխել ձեր բժշկին, զանգահարեք մեզ:

7 Որտեղից խնամք ստանալ

Ձեր ԾՐԱԳԻՐՆ ԱՌԱՋԱՐԿՈՒՄ Է ՁԵՁ ԱՆՅՐԱԺԵՇՏ ԽՆԱՄՔԻ ՍՏԱՑՄԱՆ ՄԻ ՔԱՆԻ ՏԱՐԲԵՐԱԿՆԵՐ, ԵՐԲ ԴՈՒՔ ԴՐԱ ԿԱՐԻՔՆ ՈՒՆԵՔ:



Բժշկի գրասենյակում

Ձեր բժիշկը

Այցելեք ձեր բժշկին սովորական և կանխարգելիչ խնամքի համար Սա ներառում է տարեկան բարեկեցության ստուգումներ, հիվանդություններ, պատվաստումներ և ընդհանուր բժշկական խնամք:

Ցանցի այլ մատակարարներ

Խնամք ստացեք ձեր ցանցի այլ բժիշկներից, մասնագետներից կամ մատակարարներից (օրինակ՝ հրատապ խնամք կամ հիվանդանոցներ): Ձեր ցանցում բժիշկ գտնելու համար այցելեք www.healthnet.com կայքը և սեղմեք «Մատակարար գտնել» (“Find a Provider”) հղումը:

Հոգեկան առողջության ծառայություններ

Ձեր ծրագիրը ներառում է ապահովագրություն հետևյալի համար՝

- Խորհրդատվություն:
- Հոգեբուժական ծառայություններ:

Ձեր բժշկի ուղեգրի կարիք չկա:

Գտեք թերապևտ կամ հոգեբույժ www.healthnet.com կայքում և սեղմեք «Գտնել մատակարար»: Կարող եք նաև զանգահարել Անդամների ծառայություններ և ընտրել Վարքագծային առողջություն:



Տանը

Ցանկացած պահի վիդեո ժամադրություններ

Ձեք կարող այցելել ձեր բժշկին կամ օգնության կարիք ունեք, երբ նրա գրասենյակը փակ է: Օգտագործեք հեռակա մատուցվող առողջության ծառայություններ առցանց տեսաայցելությունների միջոցով, որոնք մատուցվում են խորհրդի կողմից հաստատված բժշկի կողմից օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Հեռակա մատուցվող առողջության ծառայություններն առաջարկում են հեշտ տարբերակ ոչ շտապ օգնության համար: Հեռակա մատուցվող առողջության բժիշկները կարող են անհրաժեշտության դեպքում դեղեր նշանակել: Ձեր հեռակա մատուցվող առողջության ծառայությունների կոնտակտային տվյալները նշված են ձեր անդամի ID քարտի հակառակ մասում:

Ցանկացած պահի հեռախոսային ժամադրություններ

Եթե ցանկանում եք ստանալ հոգեկան առողջության կամ թմրանյութերի օգտագործման խանգարման ծառայություններ վիդեո կամ հեռախոսային ժամադրության միջոցով, խնդրում ենք զանգահարել Անդամների ծառայություններ և ընտրել Վարքագծային առողջություն:

Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ

Ախտանիշները հասկանալու և խնամքի մակարդակը որոշելու իրական ժամանակում աջակցության համար զանգահարեք մեր բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծն օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Հեռախոսահամարը նշված է ձեր անդամաքարտի հետևում և ներքևում:



Կլինիկայում

Հրատապ խնամքի կենտրոններ

Նույն օրը խնամք ստացեք ոչ արտակարգ իրավիճակների, կյանքին չսպառնացող հիվանդությունների կամ վնասվածքների համար: Շատ հրատապ խնամքի կենտրոններ այժմ առաջարկում են ռենտգեն և լաբորատոր անալիզներ: Ձեր մոտակայքում հրատապ խնամքի կենտրոն գտնելու համար այցելեք www.healthnet.com կայքը և սեղմեք «Մատակարար գտնել» (“Find a Provider”) հղումը:

Ակնարկ. Արտակարգ իրավիճակի դեպքում գնացեք մոտակա շտապ օգնության սենյակ կամ զանգահարեք 911:
Շտապ օգնությունը կյանքին սպառնացող բժշկական վիճակների կամ ծանր պատահարներից վնասվածքների համար է:

Օգնության համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) անվճար հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

8 Ինչպես խնամք ստանալ

Ձեր ՆՊԱՍՏՆԵՐԻՑ ՕԳՏՎԵԼԸ

Մենք ցանկանում ենք համոզվել, որ դուք պատրաստ եք անմիջապես օգտվել ձեր նպաստներից: Դուք դեռ պետք է մի քանի բան անեք, այնպես որ եկեք սկսենք:

1 Ստուգեք ձեր ապահովագրության սկսելու ամսաթիվը

Ձեր անդամաքարտի վրա նշված է ապահովագրության ամսաթիվը: Եթե փոստով չեք ստացել ձեր անդամաքարտը, դիմեք Անդամների ծառայություններ կամ առցանց պարզեք ապահովագրության ամսաթիվը:

2 Պարզեք՝ ով է ձեր բժիշկը

Ստուգեք, որ ձեր անդամաքարտի վրա ձիշտ բժիշկն է նշված: Եթե ցանկանում եք փոխել ձեր բժիշկին, կարող եք անել դա: Դուք միշտ ընտրություն ունեք:

Եթե չեք ցանկանում պահպանել անդամաքարտում նշված բժիշկին, ապա զանգահարեք Անդամների ծառայություններ:

3 Ժամադրություն նշանակեք ձեր բժշկի հետ

Դուք պետք է այցելեք ձեր բժիշկին ապահովագրության սկսելու ամսաթվից 120 օրվա ընթացքում: Ժամադրություն նշանակելու համար զանգահարեք բժշկի գրասենյակ ձեր անդամաքարտում նշված հեռախոսահամարով:

Եթե դժվարանում եք ժամադրության գնալ, մեր անվճար փոխադրման ծառայությունը կարող է օգնել ձեզ: Անվճար փոխադրում կազմակերպելու համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ:

4 Հարցեր տվեք և պատասխաններ ստացեք

Ձեր առաջին ժամադրության ընթացքում ձեր բժիշկն առողջության գնահատում կանցկացնի՝ հասկանալու համար ձեր բժշկական պատմությունը և ձեր ունեցած որևէ առողջական մտահոգությունները: Սա նաև շատ լավ ժամանակ է նրան հարցելու տալու համար:

Դիմեք մեզ, երբ ցանկանում եք՝

- Հաստատել ձեր բժշկին:
- Ժամադրություն նշանակել:
- Անվճար փոխադրում կազմակերպել:
- Ստանալ ձեր հարցերի պատասխանները:

Հեռախոսով (անվճար)
1-800-675-6110 (TTY՝ 711)
Օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր

Առցանց
www.healthnet.com

9 Բժիշկ գտեք ձեր ցանցում

ՄԱՏԱԿԱՐԱՐՆԵՐԻ ՀԱՍՑԵԱԳԻՐՔԸ ՍՏԱՑԵՔ ԵՐԵՔ ՏԱՐԲԵՐԱԿՈՎ



Առցանց

Տեսեք մեր մատակարարների ամենաթարմ ցուցակը:¹
Օգտագործեք Մատակարար գտնել (Find a Provider) հղումը մեր www.healthnet.com կայքում, այնուհետև՝

1. Սեղմեք *Մատակարար գտնել (Find a Provider)*:
2. Մուտքագրեք ձեր տարածքը:
3. Դասակարգեք ըստ Ծրագրի/Ցանցի տեսակի:
4. Բացվող ընտրացանկից ընտրեք Medi-Cal:
5. Ընտրեք մատակարարի տեսակը:
6. Ներբեռնեք Մատակարարների հասցեագիրքը Մատակարարների որոնման էջից՝ Մատակարարների հասցեագիրք (Provider Directory) հղման միջոցով էջի ներքևում:

Ներբեռնեք Մատակարարների հասցեագիրքը Մատակարարների որոնման էջից՝ սեղմելով Մատակարարների հասցեագիրք (Provider Directory) հղումն էջի ներքևում: Սա մեր մատակարարների ամենաթարմ ցուցակն է: Մատակարարների մատչելիությունը կարող է փոխվել:



Հեռախոսով

Ձանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) հեռախոսահամարով: Կարող եք այցելել մեզ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:



Փոստով (կամայական)

Կարող եք լրացնել ձևաթուղթը ներքևում, և մենք ձեզ փոստով կուղարկենք Անդամների տեղեկագրքի և Մատակարարների հասցեագրքի պատճենը:

Ստացեք ձեր Անդամների տեղեկագիրքը

Կարող եք նաև ստանալ *Health Net-ի Medi-Cal Անդամների տեղեկագրքի* պատճենը: Խնդրում ենք ներբեռնել պատճենը մեր healthnet.com/shp կայքից: Սեղմեք *Health Net Medi-Cal Անդամների տեղեկագիրք (Member Handbook)* հղման վրա: Անդամների տեղեկագիրքը կներբեռնվի որպես PDF:

¹Մատակարարների մատչելիությունը կարող է փոխվել:

Ակնարկ. Երբ վերադարձնում եք լրացված ձևաթուղթը, խնդրում ենք օգտագործել կցված ծրարը:

Խնդրում ենք պարզ գրել և լրացնել բոլոր տեղեկությունները կապույտ կամ սև թանակով:

- Ընտրեք ձեր ուզած **Մատակարարների հասցեագրքի** վարչաշրջանը՝
 Amador Calaveras Inyo Los Angeles Mono Sacramento San Joaquin
 Stanislaus Tulare Tuolumne
- Ընտրեք **այլընտրանքային ձևաչափ**, եթե հարկավոր է՝
 Բրեյլ Մեծ տառատեսակ Ձայնագրություն
- Անդամների տեղեկագրքի** համար խնդրում ենք ընտրել ձեր նախընտրելի լեզուն՝
 անգլերեն իսպաներեն արաբերեն հայերեն կամբոջերեն չինարեն պարսկերեն
 հնդնք կորեերեն ռուսերեն թագալերեն վիետնամերեն

Անդամի անուն՝ _____ Անդամի ինքնության համար (ID)՝ _____

Հասցե՝ _____ Բնակարանի համար՝ _____

Քաղաք՝ _____ Նահանգ՝ _____ Փոստային կոդ՝ _____

Հեռախոս՝ _____

10 Այժմ անցեք ձեր ստուգումը

HEALTH NET-ի ԲՈԼՈՐ ՆՈՐ ԱՆԴԱՄՆԵՐԸ ՊԵՏՔ Է ՍՏՈՒԳՈՒՄ ԱՆՑՆԵՆ HEALTH NET-ԻՆ ՄԻԱՆԱԼՈՒՑ ՀԵՏՈ 120 ՕՐԿԱ ԸՆԹԱՑՔՈՒՄ:

Առաջին ստուգումը շատ կարևոր է, քանի որ.



Դուք ծանոթանում եք ձեր բժշկի հետ նախքան հիվանդանալը:



Ձեր բժիշկը կարող է օգնել ձեզ սովորել՝ ինչպես օգտվել ձեր առողջապահական ծրագրի ծառայություններից:



Ձեր բժիշկը կասի ձեզ՝ ում զանգահարել և ուր գնալ բուժման համար, երբ գրասենյակը փակ է:



Ձեր երեխաները կստանան դպրոցի համար անհրաժեշտ սրկումները:



Դուք տեղեկատվություն կստանաք կարևոր առողջական ստուգումների մասին, որոնք օգնում են ձեզ և ձեր երեխաներին առողջ մնալ:



Health Net-ի Բուժքույրական խորհրդատվության հեռախոսագիծ

Հիվանդ եք և խորհրդի կարիք ունե՞ք: Կարող եք զանգահարել ձեր բժշկին և օգնություն խնդրել: Կամ արագ և անվճար խորհրդի համար կարող եք զանգահարել Health Net-ի Բուժքույրական խորհրդատվության հեռախոսագծին՝ **1-800-675-6110 (TTY՝ 711)** հեռախոսահամարով: Բուժքույրը մատչելի է **օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:** Բուժքույրը խոսում է ձեր նախընտրած լեզվով և կասի ձեզ՝ ինչպես հոգալ ձեր առողջական խնամքի կարիքները:

(շարունակվում է)



**Զանգահարելով Health Net-ի
Բուժքույրական խորհրդատվության
հեռախոսագծին՝ դուք կարող եք.**

- **Տեղեկություն ստանալ**, որը կօգնի ձեզ որոշել, եթե հարկավոր է շտապ օգնության սենյակ գնալ:
- **Պարզել**, եթե կարող եք սպասել և ձեր բժշկին այցելել:
- **Քննարկել** ձեր առողջական խնդիրները և բուժման տարբերակները:
- **Ստանալ խորհուրդներ**, որոնք կօգնեն ձեզ ավելի լավ զգալ տանը, երբ հիվանդ եք:
- **Տեղեկանալ** ձեր դեղերի և առողջական կարիքների մասին:



Զանգահարեք այն բժշկին, ում անունը տպված է ձեր անդամաքարտի վրա և այսօր ստուգում նշանակեք:

**Լրացուցիչ տեղեկությունների համար
այցելեք www.healthnet.com կայքը:**

Այս տեղեկությունը նախատեսված չէ մասնագիտական բժշկական խնամքը փոխարինելու համար: Խնդրում ենք միշտ հետևել ձեր առողջապահական խնամքի մատակարարի ցուցումներին:

Ծրագրերն ու ծառայությունները կարող են փոփոխվել: Խնդրանքի դեպքում, առողջապահական կրթության նյութերը հասանելի են տարբեր լեզուներով և այլընտրանքային ձևաչափերով:

FLY061475MPOO (2/23)

11 Առողջ ժպիտները սկսում են այստեղ

Առողջ ատամներ ունենալը կարող է օգնել առողջ պահել ձեր մարմինը: Այդ պատճառով մենք առաջարկում ենք Medi-Cal Ատամնաբուժական նպաստները մեր Medi-Cal անդամներին:

Ավելին իմացեք Medi-Cal Dental-ի մասին

Medi-Cal Ատամնաբուժական նպաստները ներառում են

Կանոնավոր խնամք ձեր ատամների առողջության համար

- Ստուգումներ և ռենտգեն
- Մաքրումներ
- Ֆտորիդային բուժումներ ատամնախոռոչները կանխելու համար

Ատամնաբուժական խնդիրները բուժելու խնամք

- Լցնումներ
- Դիմացի ատամների արմատային խողովակներ
- Պատրաստի ատամնապսակներ
- Ամբողջական պրոթեզներ
- Այլ անհրաժեշտ ատամնաբուժական ծառայություններ

Եթե բնակվում եք Los Angeles կամ Sacramento վարչաշրջաններում, դիմեք Health Net`

Զանգահարեք (անվճար) 1-800-213-6991 (TTY` 711) Երկուշաբթիից ուրբաթ ժամը 8 a.m.-ից 6 p.m.-ը

Առցանց www.hndental.com

Եթե չեք բնակվում Los Angeles կամ Sacramento վարչաշրջաններում, դիմեք Medi-Cal Dental`

Զանգահարեք (անվճար) 1-800-322-6384 (TTY` 711) Երկուշաբթիից ուրբաթ ժամը 8 a.m.-ից 5 p.m.-ը

Առցանց <https://dental.dhcs.ca.gov/Beneficiaries/Denti-Cal/>

Health Net-ի կողմից առաջարկվող Medi-Cal Dental-ի միջոցով դուք և ձեր ընտանիքը կարող եք օգտվել

- Հոգատար մասնագետ ատամնաբույժների ցանցից, որոնք խոսում են ձեր լեզվով և հասկանում են ձեր յուրահատուկ կարիքները:
- Ձեզ մոտ գտնվող կլինիկաների մատչելիությունից:
- Գործի կառավարչից, որը կօգնի ձեզ ատամնաբուժական խնամքի հարցերում:
- Առողջապահական կրթությունից և բարեկեցության ծրագրերից:

12 Սկսեք կառավարել ձեր առողջությունն այսօր:

ԱՌՈՂՋԱԿԱՆ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԵՎ ԾԱՌԱՅՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Մենք բոլորս ցանկանում ենք ավելի լավ առողջություն ունենալ: Օգնություն և աջակցություն ունենալով՝ ձեր առողջական նպատակները հասանելի են: Մենք ունենք անվճար ծրագրերի, ծառայությունների և գործիքների բազմազանություն, որոնք կարող են օգնել ձեզ և ձեր ընտանիքին շարժվել դեպի ավելի լավ առողջություն:

Ծրագրեր բոլորի համար



Լավ զգացեք ձեր քաշի վերաբերյալ

Առողջ քաշ ունենալը միայն կալորիաներ հաշվելը չէ: Ամրակազմ ընտանիքներ ողջ կյանքում – Առողջ սովորույթներ առողջ մարդկանց համար քաշի կարգավորման ծրագրեր (Fit Families for Life and Healthy Habits for Healthy People Weight Control Programs) կարող են օգնել ձեզ հասնել քաշի ձեր նպատակներին: Հնարավոր է, որ ցանկանում եք, որ ձեր հագուստն ավելի լավ նստի ձեր մարմնին: Հնարավոր է, պետք է կարողանաք հետևել ձեր թոռներին: Անկախ պատճառից՝ մենք ունենք ձեզ անհրաժեշտ գործիքները և աջակցությունը:



Ընդմիջտ դադարեցրեք ծխելը

Ծխելը և էլեկտրոնային ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելն ամենաառողջ բաներից մեկն է, որ կարող եք անել: Դա նաև գումար խնայելու շատ լավ միջոց է: Ծխողները ծախսում են ամսական մոտ \$180 ծխախոտի համար:

Մենք գիտենք, որ դադարեցնելը հեշտ չէ, սակայն դուք միայնակ չեք: Մենք այստեղ ենք օգնելու համար՝ առաջարկելով հեռախոսային աջակցություն, դադարեցնելու մասին փաստեր և դեղորայք ծխելու ցանկությունը նվազեցնելու համար:

Զանգահարեք Kick It California-ի անվճար հեռախոսահամարով՝ **800-300-8086 (ԿԿՄ՝ 711)**: Աշխատանքային ժամերն են՝ երկուշաբթիից ուրբաթ, ժամը 7 a.m.-ից 9 p.m.-ը, և շաբաթ օրը, ժամը 9 a.m.-ից 5 p.m.-ը:

(շարունակվում է)



Ծրագրեր ընտանիքների և երեխաների համար



Ձեր երեխային առողջ սկիզբ տվեք

Երբ հղի եք, դուք շատ հարցեր ունեք: Ինչպես է մեծանում փոքրիկս: Ինչպես կարող եմ հոգ տանել իմ մասին: Սա նորմալ է: Մեր առողջ հղիության ծրագիրը ձեզ տալիս է պատասխաններ, խորհուրդ և աջակցություն: Այցելեք ձեր բժշկին հղիության մասին իմանալուն պես:



Հոգեկան առողջությունը կարևոր է

Ձեր մտածելակերպն ու զգացմունքները կարող են ազդել ձեր ընդհանուր առողջության վրա: Մեր հոգեկան առողջության ռեսուրսները կարող են օգնել ձեզ ավելին իմանալ, ավելի լավ զգալ և լավ ապրել:

Ավելին իմացեք այլ ծրագրերի և ծառայությունների մասին



Առողջ սիրտ, առողջ կյանք ծրագիր (Healthy Hearts, Healthy Lives program) - ինքնուրույն կարգավորվող ծրագիր

Ստացեք աշխատանքային գործիք, որը ներառում է աշխատանքային գրքույկ՝ օգնելու ձեզ ունենալ առողջ սիրտ:



Շաքարախտի կանխարգելման ծրագիր (Diabetes prevention program)

Այս ծրագիրը ձեզ է տրամադրում աջակցություն և գործիքներ, որոնք անհրաժեշտ են՝ քաշ կորցնելու և ձեր կողմից 2-րդ տիպի շաքարախտ և սրտի հիվանդություն ձեռք բերելու ռիսկը նվազեցնելու համար:



Իմացեք ավելին առողջապահական կրթության դասընթացներում

Մասնակցեք դասերի տարբեր թեմաներով, որոնք կօգնեն ձեզ առողջ մնալ:

Կապվեք մեզ հետ՝
զանգահարելով
ներքոնշյալ անվճար
հեռախոսահամարներով՝

**Առողջապահական
կրթության
տեղեկատվական
հեռախոսագիծ**

800-804-6074 (TTY՝ 711),
երկուշաբթից ուրբաթ,
ժամը 9 a.m.-ից 5 p.m.-ը

**Անդամների
ծառայություններ՝**
800-675-6110 (TTY՝ 711),

օրը 24 ժամ,
շաբաթը 7 օր

Առցանց՝

www.healthnet.com

Մուտք գործեք ձեր հաշիվ
մեր կայքում և այցելեք մեր
առողջական կրթության
նյութերի գրադարանը:
Մենք հոդվածներ ունենք
հետևյալի մասին՝

Շաքարախտ

Ասթմա

Արյան բարձր ճնշում

Պատվաստումներ
(սրսկումներ)

Առողջական գնումներ

Եվ շատ ավելին

Այս տեղեկությունը նախատեսված չէ մասնագիտական բժշկական խնամքը փոխարինելու համար: Խնդրում ենք միշտ հետևել ձեր առողջական խնամքի մատակարարի ցուցումներին: Ծրագրերն ու ծառայությունները կարող են փոփոխվել:

Health Net of California, Inc.-ը և Health Net Community Solutions, Inc.-ը Health Net, LLC.-ի դուստր ձեռնարկություններն են: Health Net-ը Health Net, LLC.-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

13 Health Net-ի Կանխարգելիչ զննումների ուղեցույցներ

ՈՒՂԵՑՈՒՅՑՆԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ և ՉԱՓԱՅԱՍՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ





Օգտվեք այս ուղեցույցից, որպեսզի հիշեք նշանակել ձեր բարեկեցության այցերը ձեր ընտանեկան բժշկի մոտ: Միշտ խնամք ստացեք և հետևեք ձեր բժշկի խորհրդին, քանի որ այս ուղեցույցները թարմացվում են կանոնավոր կերպով և կարող են փոփոխվել:

Այս տեղեկատվությունը բժշկական խորհուրդ է և հատուկ նպաստների ապահովագրություն չի երաշխավորում: Խնդրում ենք կարդալ ձեր ծրագրի նպաստների հատվածը՝ ապահովագրության, սահմանափակումների և բացառությունների համար:

Օգնում ենք ձեզ առողջ մնալ

Լրացուցիչ տեղեկությունների կամ մանրամասն ուղեցույցների համար այցելեք www.healthnet.com կայքը կամ զանգահարեք ներքոնշյալ հեռախոսահամարներից մեկով:

Health Net Medi-Cal անդամներ.

- **Առողջապահական կրթության տեղեկատվական հեռախոսագիծ՝ Զանգահարեք 800-804-6074 (TTY՝ 711)** հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ, ժամը 9 a.m.-ից 5 p.m.-ը, անվճար առողջապահական կրթության նյութերի և ռեսուրսների համար: Կարող եք տեղեկություններ ստանալ ծխելը դադարեցնելու ծրագրի, քաշ կորցնելու ծրագրերի և շատ ավելիի մասին: Խնդրանքի դեպքում, առողջապահական կրթության նյութերը հասանելի են տարբեր լեզուներով և այլընտրանքային ձևաչափերով:
- **Հարցեր ձեր Medi-Cal նպաստների մասին՝ 800-675-6110 (TTY՝ 711)** հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:



Խորհուրդ տրվող պատվաստումներ (սրսկումներ)

Ժամանակացույց 0-ից 6 տարեկանների համար^{1,2}

Պատվաստում	Ծնունդ	Տարիք (ամսական)											Տարիք (տարեկան)					
		1	2	4	6	9	12	15	18	19-23	2-3	4	5	6				
Չեպատիտ B (HepB)	✓	✓	Լրացնել, եթե հարկավոր է		✓									Լրացնել, եթե հարկավոր է				
Ռոտավիրուս (RV)		✓	✓	✓														
Դիֆթերիա, կապույտ հազ, փայտացում (DTaP)		✓	✓	✓	✓	Լրացնել, եթե հարկավոր է		✓		Լրացնել, եթե հարկավոր է								✓
Haemophilus գրիպի b տեսակ (Hib)		✓	✓	✓	✓	Լրացնել, եթե հարկավոր է		✓		Լրացնել, եթե հարկավոր է								Բարձր վտանգի խմբեր
Պնևմոկոկ		✓	✓	✓	✓	Լրացնել, եթե հարկավոր է		✓		Լրացնել, եթե հարկավոր է								Բարձր վտանգի խմբեր
Չակտիվացած պոլիովարակ (IPV)		✓	✓			✓								Լրացնել, եթե հարկավոր է				✓
Գրիպ										✓ Տարեկան								
Կորոնավիրուս (COVID 19)										✓ Բժշկի խորհրդով								
Կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ (MMR)					Բարձր վտանգի խմբեր			✓		Լրացնել, եթե հարկավոր է								✓
Ջրծաղիկ (VAR)								✓		Լրացնել, եթե հարկավոր է								✓
Չեպատիտ A (HepA)													✓ 2 դոզա	✓ Բժշկի խորհրդով, բարձր վտանգի խմբեր				
Մենինգոկոկային										✓ Բարձր վտանգի խմբեր								

Լրացնել, եթե հարկավոր է. եթե բաց եք թողել ձեր սրսկում(ներ)ն անցյալում, դուք կարող եք զրուցել ձեր բժշկի հետ այժմ այս սրսկումը ստանալու մասին:

Բարձր վտանգի խմբեր. զրուցեք ձեր բժշկի հետ՝ պարզելու, եթե այս սրսկումը պետք է ստանաք:



Խորհուրդ տրվող պատվաստումներ (սրսկումներ)

Ժամանակացույց 7-ից 18 տարեկանների համար^{1,2}

Պատվաստում	Տարիք (տարեկան)		
	7-10	11-12	13-18
Կապույտ հազ, դիֆթերիա, փայտացում (Tdap)	Լրացնել, եթե հարկավոր է	✓ 1 դոզա	Լրացնել, եթե հարկավոր է
Մարդու պապիլոմավիրուս (HPV)	Բարձր վտանգի խմբեր	✓ Բժշկի խորհրդով	Լրացնել, եթե հարկավոր է
Գրիպ	✓ Տարեկան		
Կորոնավիրուս (COVID 19)	✓ Բժշկի խորհրդով		
Պնևմոկոկ	Բարձր վտանգի խմբեր		
Չեպատիտ A (HepA)	Բժշկի խորհրդով, բարձր վտանգի խմբեր		
Չեպատիտ B (HepB)	Լրացնել, եթե հարկավոր է		
Չակտիվացած պոլիովարակ (IPV)	Լրացնել, եթե հարկավոր է		
Կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ (MMR)	Լրացնել, եթե հարկավոր է		
Ջրծաղիկ (VAR)	Լրացնել, եթե հարկավոր է		
Haemophilus գրիպի b տեսակ (Hib)	Բարձր վտանգի խմբեր		
Մենինգոկոկային	Բարձր վտանգի խմբեր	✓ 1 դոզա	✓ Լրացնել, եթե հարկավոր է, խթանիչ սրսկում 16 տարեկանում
Մենինգոկոկային B	Բարձր վտանգի խմբեր, 10-18 տարեկան		

Լրացնել, եթե հարկավոր է. եթե բաց եք թողել ձեր սրսկում(ներ)ն անցյալում, դուք կարող եք գրուցել ձեր բժշկի հետ այժմ այս սրսկումը ստանալու մասին:

Բարձր վտանգի խմբեր. գրուցեք ձեր բժշկի հետ՝ պարզելու, եթե այս սրսկումը պետք է ստանաք:





Խորհուրդ տրվող զննումներ (ստուգումներ)

Ժամանակացույց 0-ից 18 տարեկանների համար^{1,2,3}

Ծառայություն	Տարիք (ամսական)						Տարիք (տարեկան)		
	Ծննդից մինչև 6	9	12	15	18	19-36	3-10	11-12	13-18
Ընթացիկ առողջական ստուգում	Ծնվելուց, 3-5 օրական, և 1, 2, 4 ու 6 ամսական	Ամեն 3 ամիսը մեկ			Ամեն 6 ամիսը մեկ		Ամեն տարի		
Կապարի ստուգում	Սկսած 6 ամսականից՝ ստուգում ընթացիկ առողջական ստուգման ժամանակ: Ստուգում 12 ամսականում և 24 ամսականում, կամ բժշկի խորհրդով:								
Ատամնաբուժական այց	Ամեն 6-ից 12 ամիսը մեկ կամ ատամնաբույժի խորհրդով								
Ատամի ֆտորիդային լաք կամ հավելում	Սկսած 6 ամսականից, բժշկի/ատամնաբույժի խորհրդով:								
Արյան անալիզ	Մեկ անգամ 0-ից 2 ամսականում	Ստուգում 4 և 12 ամսականում, և ընթացիկ առողջական ստուգման ժամանակ, եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով							
Մարմնի զանգվածի ինդեքս (BMI)	Սկսած 2 տարեկանից՝ ստուգել BMI ընթացիկ առողջական ստուգման ժամանակ								



Խորհուրդ տրվող պատվաստումներ (սրսկումներ)

Ժամանակացույց չափահասների համար^{1,2}

Պատվաստում	Տարիք (տարեկան)				
	19-26	27-49	50-59	60-64	65 և բարձր տարիքի
Կորոնավիրուս (COVID 19)	✓ Բժշկի խորհրդով				
Կապույտ հազ, դիֆթերիա, փայտացում (Td/Tdap)	✓ 1 Tdap դոզա, այնուհետև ավելացնել Td ամեն 10 տարին մեկ				
Մարդու պապիլոմավիրուս (HPV)	✓ Բժշկի խորհրդով	Եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով			
Ջրծաղիկ (VAR)	✓ 2 դոզա				
Չերպես			✓ 2 դոզա RZV՝ սկսած 50 տարեկանից, կամ 1 դոզա ZVL՝ սկսած 60 տարեկանից		
Կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ (MMR)	✓ 1 կամ 2 դոզա կամ բժշկի խորհրդով				
Գրիպ	✓ Ամեն տարի				
Պնևմոկոկ (PPSV 23 կամ PCV 13)	Եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով				✓ 1 դոզա
Չեպատիտ A (HepA)	2 կամ 3 դոզա, եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով				
Չեպատիտ B (HepB)	3 դոզա, եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով				
Haemophilus գրիպի b տեսակ (Hib)	1 կամ 3 դոզա, եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով				
Մենինգոկոկային	1 կամ ավելի դոզաներ, եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով				
Մենինգոկոկային B	2 կամ 3 դոզա, եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով				

Բարձր վտանգի խմբեր. գրուցեք ձեր բժշկի հետ՝ պարզելու, եթե այս սրսկումը պետք է ստանաք:



Խորհուրդ տրվող առողջական զննումներ (ստուգումներ)

Ժամանակացույց չափահասների համար^{1,2,4}

Ծառայություն	Տարիք (տարեկան)		
	19-39	40-64	65 և բարձր տարիքի
Ընթացիկ առողջական ստուգում	Ամեն տարի		
Լսողության զննում լսողության կորուստը ստուգելու համար		Բժշկի խորհրդով	
Աչքերի զննում՝ աչքերի խնդիրները ստուգելու համար	Ամեն 5-10 տարին մեկ	40-54 տարեկան՝ ամեն 2-4 տարին մեկ, 55-64 տարեկան՝ ամեն 1-3 տարին մեկ	Ամեն 1-2 տարին մեկ
Ասպիրինի թերապիա սրտի հիվանդությունը կանխելու համար		Քննարկեք բժշկի հետ ընթացիկ առողջական ստուգման ժամանակ	
Արյան ճնշում՝ արյան բարձր ճնշումը ստուգելու համար	Ամեն 1-2 տարին մեկ		
Մարմնի զանգվածի ինդեքս (BMI)՝ գիրությունը ստուգելու համար	Ստուգեք ընթացիկ առողջական ստուգման ժամանակ		
Խոլեստերինի զննում՝ արյան ճարպերը ստուգելու համար	Բժշկի խորհրդով	Եթե բարձր վտանգ կա, ստուգեք ամեն 5 տարին մեկ՝ սկսած 35 տարեկանից տղամարդկանց համար, և 45 տարեկանից կանանց համար	
Հաստ աղիքի ու վերջնաղիքի քաղցկեղի զննում հաստ աղիքի ու վերջնաղիքի քաղցկեղի առկայությունը ստուգելու համար		40-44 տարեկանների համար՝ բժշկի խորհրդով: 45 տարեկանից սկսած՝ զրուցեք ձեր բժշկի հետ անալիզների տեսակի և հաճախականության մասին	
Գլյուկոզայի ստուգում՝ արյան շաքարը ստուգելու համար	Ստուգեք, եթե բարձր վտանգ կա	Ամեն 3 տարին մեկ կամ բժշկի խորհրդով	
Մարդու իմունային անբավարարության վիրուս (ՄԻԱՎ/ՀԻՎ)	Մեկանգամյա զննում, կրկնել զննումը, եթե բարձր վտանգ կա	Բժշկի խորհրդով	
Ատամնաբուժական	Ամեն 6 ամիսը մեկ		
Հեպատիտ C և հեպատիտ B	Ստուգել, եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով		





Խորհուրդ տրվող առողջական զննումներ (ստուգումներ)

Ժամանակացույց կանանց համար^{1,2}

Ծառայություն	Տարիք (տարեկան)		
	19–39	40–64	65 և բարձր տարիքի
Կոնքի ստուգում՝ Պապ հետազոտությամբ, արգանդի վզիկի քաղցկեղի առկայությունը ստուգելու համար	Սեռական կյանքով ապրող ոչ հղի մարդկանց համար՝ սկսած 21 տարեկանից՝ ամեն 3 տարին մեկ, սկսած 30 տարեկանից՝ ամեն 3–5 տարին մեկ, կամ բժշկի խորհրդով		Բժշկի խորհրդով
Մամոգրաֆիա՝ կրծքի քաղցկեղի առկայությունը ստուգելու համար	Ամեն տարին մեկ՝ սկսած 35 տարեկանից, եթե բարձր վտանգ կա	Ամեն 1–2 տարին մեկ կամ բժշկի խորհրդով	
Կրծքի զննում բժշկի կողմից	Ամեն 1–3 տարին մեկ	Ամեն տարի	
Կրծքի ինքնուրույն զննում/ կրծքի ինքնազննություն/ կրծքի փոփոխությունները ստուգելու համար	Ամսական		
Խլամիդիայի զննում՝ ստուգելու Խլամիդիայի՝ սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդության առկայությունը	Ամեն տարի՝ մինչև 24 տարեկան սեռական կյանքով ապրող ոչ հղի մարդկանց համար, ամեն տարի՝ սկսած 24 տարեկանից, եթե բարձր վտանգ կա		
Ոսկրի խտության քննություն՝ ոսկրի կորուստը ստուգելու համար		Ստուգումը կախված է վտանգից	Ամեն 2 տարին մեկ



Խորհուրդ տրվող առողջական զննումներ (ստուգումներ)

Ժամանակացույց տղամարդկանց համար^{1,2}

Ծառայություն	Տարիք (տարեկան)		
	19–39	40–64	65 և բարձր տարիքի
Ծագանակազեղծի հատուկ հակածին (PSA/DRE) շագանակազեղծի քաղցկեղի առկայությունը ստուգելու համար		Բժշկի խորհրդով	
Որովայնային ուլտրաձայն ստուգելու համար որովայնային աորտային անեվրիզմի առկայությունը (մեծ արյան անոթի այտուցվածություն որովայնի շրջանում)			Մեկ անգամ՝ 65–75 տարեկան անձանց համար, ովքեր երբևէ ծխել են, կամ վտանգ կա
Ամորձիների ինքնուրույն ստուգում	Բժշկի խորհրդով		

¹Այս ուղեցույցները կարող են փոխվել: Զրուցեք ձեր բժշկի հետ:

²Բժիշկը պետք է հետևի Զիվանդությունների վերահսկման ու կանխարգելման կենտրոնների (CDC), ԱՄՆ Կանխարգելիչ ծառայությունների հանձնախմբի (USPSTF) և Մանկաբույժների ամերիկյան ակադեմիայի (AAP) համապատասխան շարքերին ու ընթացիկ ուղեցույցներին:

³Ընթացիկ առողջական ստուգումները, երեխաների ու դեռահասների համար խորհրդատվությունն ու կրթությունը պետք է ներառեն հիվանդի բոյի, քաշի և արյան ճնշման ստուգումներ: Ստուգումները պետք է նաև ներառեն մարմնի զանգվածի ինդեքսի (BMI), տեսողության ու լսողության քննություններ: Խորհրդատվությունն ու կրթությունը կարող է ներառել, առանց սահմանափակման, հետևյալը՝

- Հակաբեղմնավորիչներ/ընտանիքի պլանավորում
- Վնասվածքի/բռնության կանխում
- Նյութերի չարաշահում, օրինակ՝ ակոհոլի ու թմրադեղերի չարաշահման կանխում
- Ծանր բնածին սրտի արատ, սրտի առողջություն
- Հոգեկան առողջություն, օրինակ՝ դեպրեսիա/ուտելու խանգարումներ
- Ծխախոտի օգտագործում և ծխելու դադարեցում
- Ատամների առողջություն
- Մնունդ/մարզում
- Տուբերկուլյոզի (TB) զննում
- Զարգացման/վարքագծային գնահատում
- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների (STI) և ՄԻԱՎ-ի զննում
- Քաշի վերահսկում

⁴Ընթացիկ առողջական ստուգումներ, երեխաների ու դեռահասների համար խորհրդատվությունն ու կրթությունը պետք է ներառի՝ հիվանդի բոյի, քաշի, արյան ճնշման, մարմնի զանգվածի ինդեքսի (BMI), տեսողության ու լսողության ստուգումներ, դեպրեսիա և զննում ակոհոլի կամ թմրանյութերի օգտագործման համար: Խորհրդատվությունը կարող են տարբեր լինել՝ հիմնվելով պատմության ու վտանգի գործոնների վրա: Խորհրդատվությունն ու կրթությունը կարող է ներառել՝

- Քաղցկեղի զննումներ, օրինակ՝ թոքերի քաղցկեղի զննում և BRCA վտանգի գնահատում
- Սրտի առողջություն, էլեկտրասրտագրության (ECG) զննում
- Սեռական պրակտիկաներ, սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների (STI) և ՄԻԱՎ-ի զննում
- Հակաբեղմնավորիչներ/նախահղիություն
- Վնասվածքի/բռնության կանխում
- Նյութերի չարաշահում, օրինակ՝ ակոհոլի ու թմրադեղերի չարաշահման կանխում
- Ատամների առողջություն
- Մայրության պլանավորում
- Դաշտանադադար
- Ծխախոտի օգտագործում և ծխելու դադարեցում
- Թմրադեղերի կանխում/դադարում
- Հոգեկան առողջություն, օրինակ՝ դեպրեսիա/ուտելու խանգարումներ
- Տուբերկուլյոզի (TB) զննում
- Ընտանիքի պլանավորում
- Մնունդ/մարզում
- Քաշի վերահսկում

Այս տեղեկությունը նախատեսված չէ մասնագիտական բժշկական խնամքը փոխարինելու համար: Խնդրում ենք միշտ հետևել ձեր առողջապահական խնամքի մատակարարի ցուցումներին: Ծրագրերն ու ծառայությունները կարող են փոփոխվել:

Health Net of California, Inc.-ը և Health Net Community Solutions, Inc.-ը Health Net, LLC.-ի դուստր ձեռնարկություններն են: Health Net-ը Health Net, LLC.-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

14 Օգնություն և աջակցություն ստացեք Health Net-ի Շտապ օգնության ծառայությունների միջոցով

Health Net-ն այստեղ է մեր անդամներին և համայնքներին օգնելու համար, երբ դրա կարիքը կա: Մենք ձեզ օգնելու շատ տարբերակներ ունենք, եթե դուք արտակարգ իրավիճակում եք: Դրանք ներառում են՝



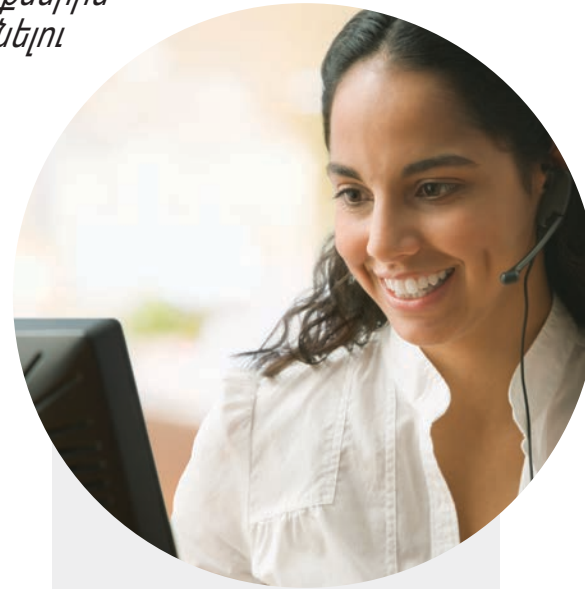
Հեռախոսային աջակցություն

- Երաշխավորել, որ դուք և ձեր ընտանիքն ապահով եք: Մենք կվերանայենք արտակարգ իրավիճակներում անվտանգության (հրդեհ, ջրհեղեղ, երկրաշարժ և այլն) տեղեկատվությունը:
- Կկապենք ձեզ հետևյալի հետ՝
 - Տեղական տարհանման կենտրոններ
 - Ռեսուրսներ
 - Փոխադրում
- Կորոշենք բժշկական օգնության և դեղորայքի ձեր կարիքը: Մենք նաև կկապենք ձեզ այլ մատակարարների և դեղատների հետ, եթե չեք կարող կապ հաստատել ձեր՝
 - Սովորական մատակարարի հետ
 - Մասնագետի հետ
 - Տեղական դեղատան հետ
- Գտնենք COVID-19 պատվաստման այլ տարբերակներ, եթե չեք կարող գալ ձեր նշանակված ժամադրությանը:



Տեղում աջակցություն

- Տեղում և տեղական վարչաշրջանի տարհանման կենտրոններում ուղղակի օգնություն կցուցաբերենք անդամներին:
- Կտրամադրենք առողջական խնամքի օգնություն: Բացի դրանից, կօգնենք ձեզ ստանալ շատ ռեսուրսներ և ծառայություններ, որոնք մատչելի են ձեզ համար մոտակա համայնքում:
- Կօգնենք ձեզ՝
 - Ժամադրություններ նշանակել
 - Դեղատուն գտնել կամ օգնություն ձեր դեղորայքի հետ
 - Փոխադրում տրամադրել բժշկական ժամադրությունների և դեղատուն այցերի համար



Health Net-ի շտապ օգնության հեռախոսահամարներ

Անդամների ծառայությունների բաժին
1-800-675-6110
(մատչելի է 24/7)

Շտապ օգնության դեղատոմսային պաշարի մասին տեղեկատվություն՝
1-800-400-8987
8am-ից 6pm,
երկուշաբթիից ուրբաթ

Հոգեկան առողջության թեժ գիծ՝
1-800-227-1060
(մատչելի է 24/7)

Տեղեկատվություն առողջական խնամքի մատակարարների համար՝
1-800-641-7761
8am-ից 6pm,
երկուշաբթիից ուրբաթ

Խնդրում ենք օգտագործել «**Health Information Form**» պիտակով ծրարը՝ ձեր Առողջապահական տեղեկատվության ձևը փոստով ուղարկելու համար:

BRE064013E000 (10/23)
Health Information Form

SAMPLE ONLY

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 2010 FARMINGTON, MO
POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

MEDICAL MANAGEMENT NOTIFICATIONS
PO BOX 2010
FARMINGTON MO 63640-9706

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES



Խնդրում ենք օգտագործել «Provider Directory Request» պիտակով ծրարը՝ ձեր Մատակարարի տեղեկատվի հարցումը փոստով ուղարկելու համար:

BRE064014E000 (10/23)
Provider Directory Request

SAMPLE ONLY

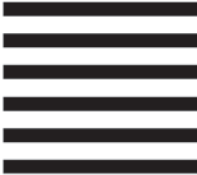


NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

BUSINESS REPLY MAIL
FIRST-CLASS MAIL PERMIT NO. 4053 RANCHO CORDOVA, CA

POSTAGE WILL BE PAID BY ADDRESSEE

HEALTH NET LLC
PO BOX 9103
VAN NUYS CA 91499-4273



Ոչ-խտրականության ծանուցագիր

Health Net-ը հետևում է Նահանգային և Դաշնային քաղաքացիական օրենքներին և խտրականություն չի դրսևորում, բացառում մարդկանց կամ վերաբերվում նրանց որևէ այլ կերպ՝ կախված նրանց սեռից, ռասայից, մաշկի գույնից, կրոնից, նախնիներից, ազգային պատկանելիությունից, էթնիկ խմբի նույնականացումից, տարիքից, մտային անկարողությունից, ֆիզիկական հաշմանդամությունից, բժշկական վիճակից, գենետիկ տեղեկություններից, ամուսնական կարգավիճակից, գենդերից, գենդերային պատկանելությունից կամ սեռական կողմնորոշումից:

Health Net-ը տրամադրում է.

- Անվճար օգնություն և ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց, որպեսզի նրանք ավելի լավ հաղորդակցվեն մեզ հետ, ինչպես օրինակ՝ որակավորված նշանային լեզվի թարգմանիչներ ու գրավոր նյութեր այլ ձևաչափերով (խոշոր տառատեսակով, աուդիո, մատչելի էլեկտրոնային ձևաչափեր, այլ ձևաչափեր):
- Անվճար լեզվական ծառայություններ այն անձանց, ում առաջնային լեզուն անգլերենը չէ, ինչպես օրինակ՝ որակավորված բանավոր թարգմանիչներ և այլ լեզուներով գրավոր նյութեր:

Եթե ձեզ անհրաժեշտ են այս ծառայությունները կամ ուզում եք խնդրել այս փաստաթուղթն այլընտրանքային ձևաչափով, կապվեք Health Net-ի Հաճախորդների կապի կենտրոն 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, տարեկան 365 օր:

Եթե կարծում եք, որ Health Net-ը չի կարողացել տրամադրել այս ծառայությունները կամ հակաօրինական կերպով խտրականություն է տրամադրել, դուք կարող եք բողոք ներկայացնել Health Net-ի դեմ հեռախոսով, գրավոր, անձամբ կամ էլեկտրոնային տարբերակով.

- Հեռախոսով. Չանգահարեք Health Net-ի Քաղաքացիական իրավունքների համակարգողին 1-866-458-2208 (TTY՝ 711) հեռախոսահամարով, երկուշաբթիից ուրբաթ օրերին, 8 a.m.-ից 5 p.m.-ը:
- Գրավոր. Լրացրեք գանգատի ձևաթուղթը կամ նամակ գրեք և ուղարկեք այն հետևյալ հասցեով՝ Health Net Civil Rights Coordinator, P.O. Box 9103, Van Nuys, CA 91409-9103:
- Անձամբ. Այցելեք ձեր բժշկի գրասենյակ կամ Health Net և տեղեկացրեք, որ ցանկանում եք բողոք ներկայացնել:
- Էլեկտրոնային ձևով. Այցելեք Health Net-ի կայք՝ www.healthnet.com

Կարող եք նաև քաղաքացիական իրավունքների գանգատ ներկայացնել California-ի Առողջական խնամքի ծառայությունների բաժանմունքի Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակ՝ հեռախոսով, գրավոր կամ էլեկտրոնային տարբերակով.

- Հեռախոսով. Չանգահարեք 916-440-7370 հեռախոսահամարով: Եթե չեք խոսում կամ լավ չեք լսում, խնդրում ենք չանգահարել 711:
- Գրավոր. Լրացրեք գանգատի ձևաթուղթը կամ նամակ գրեք և ուղարկեք այն հետևյալ հասցեով՝ Deputy Director, Office of Civil Rights, Department of Health Care Services, Office of Civil Rights, P.O. Box 997413, MS 0009, Sacramento, CA 7413-95899:
Գանգատի ձևերը հասանելի են http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx հղումով:
- Էլեկտրոնային ձևով. Էլ. նամակ ուղարկեք CivilRights@dhcs.ca.gov

Եթե կարծում եք, որ ձեր նկատմամբ խտրականություն է դրսևորվել ռասայի, մաշկի գույնի, ազգային պատկանելիության, տարիքի, հաշմանդամության կամ սեռի պատճառով, կարող եք նաև քաղաքացիական իրավունքների գանգատ ներկայացնել ԱՄՆ Առողջապահության և մարդու ծառայությունների բաժանմունքի Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակ՝ հեռախոսով, գրավոր կամ էլեկտրոնային տարբերակով.

- Հեռախոսով. 1-800-368-1019 (TDD՝ 1-800-537-7697)
- Գրավոր. Լրացրեք գանգատի ձևաթուղթը կամ նամակ ուղարկեք հետևյալ հասցեով՝
U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F,
HHH Building, Washington, DC 20201
Գանգատի ձևերը մատչելի են <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>
- Էլեկտրոնային ձևով. Այցելեք Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակի գանգատների հարթակ՝ <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

English: If you, or someone you are helping, need language services, call 1-800-675-6110 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like accessible PDF and large print documents, are also available. These services are at no cost to you.

Arabic: إذا كنت أنت أو أي شخص تقوم بمساعدته، بحاجة إلى الخدمات اللغوية، فاتصل بالرقم 1-800-675-6110 (TTY: 711) تتوفر أيضاً المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل الملفات المنقولة (PDF) التي يمكن الوصول إليها والمستندات المطبوعة الكبيرة. تتوفر هذه الخدمات بدون تكلفة بالنسبة لك.

Armenian: Եթե դուք կամ որևէ մեկը, ում դուք օգնում եք, ունեն լեզվական օգնության կարիք, գանգահարեք 1-800-675-6110 (TTY 711): Հաշմանդամություն ունեցող մարդկանց համար հասանելի են օգնություն և ծառայություններ, ինչպես օրինակ՝ մատչելի PDF և մեծ տպագրությամբ փաստաթղթեր: Այս ծառայությունները ձեզ համար անվճար են:

Cambodian: ប្រសិនបើអ្នក ឬនរណាម្នាក់ដែលអ្នកកំពុងជួយ ត្រូវការសេវាផ្នែកភាសា សូមទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-675-6110 (TTY: 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់អ្នកដែលពិការ ដូចជាទម្រង់ PDF សម្រាប់អ្នកពិការ និងឯកសារព្រីនជាអក្សរខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ សេវាកម្មទាំងនេះត្រូវបានផ្តល់ជូនអ្នកដោយមិនគិតថ្លៃ។

Chinese: 如果您或者您正在帮助的人需要语言服务，请致电1-800-675-6110 (TTY: 711)。还可提供面向残障人士的帮助和服务，例如无障碍 PDF 和大字版文档。这些服务免费为您提供。

Farsi: اگر شما یا هر فرد دیگری که به او کمک می‌کنید نیاز به خدمات زبانی دارد، با شماره 1-800-675-6110 (TTY: 711) تماس بگیرید. کمک‌ها و خدماتی مانند مدارک با چاپ درشت و PDF دسترس‌پذیر نیز برای معلولان قابل عرضه است. این خدمات هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت.

Hindi: यदि आपको, या जिसकी आप मदद कर रहे हैं उसे, भाषा सेवाएँ चाहिए, तो कॉल करें 1-800-675-6110 (TTY: 711)। विकलांग लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे सुलभ PDF और बड़े प्रिंट वाले दस्तावेज़, भी उपलब्ध हैं। ये सेवाएँ आपके लिए मुफ्त उपलब्ध हैं।

Hmong: Yog hais tias koj, los sis ib tus neeg twg uas koj tab tom pab nws, xav tau cov kev pab cuam txhais lus, hu rau 1-800-675-6110 (TTY: 711). Tsis tas li ntawd, peb kuj tseem muaj cov khoom siv pab thiab cov kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab tib si, xws li cov ntaub ntawv PDF uas tuaj yeem nkag cuag tau yooj yim thiab cov ntaub ntawv luam tawm uas pom tus niam ntawv loj. Cov kev pab cuam no yog muaj pab yam tsis xam nqi dab tsi rau koj them li.

Japanese: ご自身またはご自身がサポートしている方が言語サービスを必要とする場合は、1-800-675-6110 (TTY: 711)までお問い合わせください。障がいをお持ちの方のために、アクセシブルなPDFや大きな文字で書かれたドキュメントなどの補助・サービスも提供しています。これらのサービスは無料で提供されています。

Korean: 귀하 또는 귀하가 도와주고 있는 분이 언어 서비스가 필요하시면 1-800-675-6110 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오. 장애가 있는 분들에게 보조 자료 및 서비스(예: 액세스 가능한 PDF 및 대형 활자 인쇄본)도 제공됩니다. 이 서비스는 무료로 이용하실 수 있습니다.

Laotian: ຖ້າທ່ານ, ຫຼື ບຸກຄົນໃດໜຶ່ງທີ່ທ່ານກຳລັງຊ່ວຍເຫຼືອ, ຕ້ອງການບໍລິການແປພາສາ, ໂທ 1-800-675-6110 (TTY: 711). ນອກນັ້ນ, ພວກເຮົາຍັງມີອຸປະກອນຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການສຳລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ, ເຊັ່ນ ເອກະສານ PDF ທີ່ສາມາດເຂົ້າເຖິງໄດ້ສະດວກ ແລະ ເອກະສານພິມຂະໜາດໃຫຍ່. ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ແມ່ນມີໄວ້ຊ່ວຍເຫຼືອທ່ານໂດຍບໍ່ໄດ້ເສຍຄ່າໃດໆ.

Mien: Da'faanh Meih, Fai Heuc Meih Haih Tengx, Oix Janx-kaeqv waac gong, Heuc 1-800-675-6110 (TTY: 711). JomcCaux gong Bun Yangh mienh Caux mv fungc, Oix dongh eix PDF Caux Bunh Fiev dimc, Haih yaac kungx nyei. Deix gong Haih buac Yietc liuz maiv jaax-zinh Bieqc Meih.

FLY061959EP00 (06/23)

Punjabi: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਜਾਂ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ 1-800-675-6110 (TTY: 711) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ। ਅਪਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Russian: Если вам или человеку, которому вы помогаете, необходимы услуги перевода, звоните по телефону 1-800-675-6110 (TTY: 711). Кроме того, мы предоставляем материалы и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы в специальном формате PDF или напечатанные крупным шрифтом. Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: Si usted o la persona a quien ayuda necesita servicios de idiomas, comuníquese al 1-800-675-6110 (TTY: 711). También hay herramientas y servicios disponibles para personas con discapacidad, como documentos en letra grande y en archivos PDF accesibles. Estos servicios no tienen ningún costo para usted.

Tagalog: Kung ikaw o ang taong tinutulongan mo ay kailangan ng mga serbisyo sa wika, tumawag sa 1-800-675-6110 (TTY: 711). Makakakuha rin ng mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng naa-access na PDF at mga dokumentong malaking print. Wala kang babayaran para sa mga serbisyong ito.

Thai: หากคุณหรือคนที่คุณช่วยเหลือ ต้องการบริการด้านภาษา โทร 1-800-675-6110 (TTY: 711) นอกจากนี้ยังมี ความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

Ukrainian: Якщо вам або людині, якій ви допомагаєте, потрібні послуги перекладу, телефонуйте на номер 1 800 675 6110 (TTY: 711). Ми також надаємо матеріали та послуги для людей з обмеженими можливостями, як-от документи в спеціальному форматі PDF або надруковані великим шрифтом. Ці послуги для вас безкоштовні.

Vietnamese: Nếu quý vị hoặc ai đó mà quý vị đang giúp đỡ cần dịch vụ ngôn ngữ, hãy gọi 1-800-675-6110 (TTY: 711). Chúng tôi cũng có sẵn các trợ giúp và dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu dạng bản in khổ lớn và PDF có thể tiếp cận được. Quý vị được nhận các dịch vụ này miễn phí.



Լրացուցիչ տեղեկությունների համար խնդրում ենք դիմել՝

Health Net
21281 Burbank Blvd.
Woodland Hills, CA 91367

Անդամների ծառայություններ

Անվճար 1-800-675-6110 (TTY՝ 711),
օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր

Անդամակցություն ծառայություններ

Անվճար 1-800-327-0502 (TTY՝ 711)
երկուշաբթիից ուրբաթ, 7:30 a.m.-ից 6 p.m.-ը

www.healthnet.com

Բարի
գալուստ ձեր
Health Net
Medi-Cal
ծրագիր:

Health Net of California, Inc.-ը և Health Net Community Solutions, Inc.-ը Health Net, LLC.-ի
դուստր ձեռնարկություններն են: Health Net-ը Health Net, LLC.-ի գրանցված ապրանքանիշն է:
Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

DGK063507MK00 (10/23)