

VILLAGE CARE MAX

ЖИВИТЕ ТАК, КАК ВАМ ПРАВИТСЯ

Наши участники – наш приоритет №1.

Мы – план управляемой долгосрочной медицинской помощи
5-звездочного уровня



Тел.: 800-469-6292
Пользователи ТТУ: 711

7 дней в неделю, с 8:00 утра до 8:00 вечера

www.villagecaremax.org

5-звездочный рейтинг
установлен на основе
Руководства для
потребителей плана
управляемой долгосрочной
медицинской помощи
(MLTC) в городе Нью-Йорке
за 2014 г., опубликованного
Департаментом
здравоохранения штата
Нью-Йорк



HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

Информационный бюллетень участника плана - осень 2015 г.

Советы о том, как предотвратить похищение персональных данных

По всей стране возрастает количество случаев похищения персональных данных. Мы хотим помочь вам избежать этой опасности! Воры, похищающие персональные данные, крадут вашу личную информацию для того, чтобы совершать мошеннические действия. Соблюдайте нижеуказанные рекомендации, и вы сможете сократить вероятность того, что это произойдет с вами:

- Не носите в кошельке вашу карточку социального страхования и не пишите ваш номер социального страхования на ваших чеках. Давайте ваш номер социального страхования только в том случае, когда это необходимо.
- Сохраняйте в тайне свой PIN-код. Никогда не записывайте ваш PIN-код на кредитной или дебетовой карточке или на какой-либо бумажке, которая хранится в вашем кошельке.
- Следите за тем, чтобы никто не подсматривал за вами из-за плеча. Когда пользуетесь телефонами-автоматами и банкоматами – закрывайте клавиатуру свободной рукой.
- Быстро забирайте вашу почту. Если вы уезжаете из дома на длительное время – попросите, чтобы почтовое отделение приостановило доставку вашей почты.
- Следите за периодичностью ваших счетов. Если возникла задержка с поступлением счетов или финансовых выписок – свяжитесь с их отправителями.
- Проверяйте свою кредитную историю как минимум один раз в год. Проверяйте ее чаще в том случае, если вы заподозрили, что кто-то получил доступ к вашей информации.
- Храните свою персональную информацию дома в безопасном месте. Следите за тем, чтобы она не лежала где-нибудь без присмотра.
- Не отвечайте на просьбы о предоставлении вашей личной информации, которые поступают по почте, телефону или через Интернет (за исключением случаев, связанных с вашими личными запросами).
- Сохраняйте свои квитанции. Просите, чтобы вам также отдавали копии и неправильно выписанные квитанции. Быстро сверяйте квитанции с выписками со счетов. Следите за тем, чтобы не было несанкционированных операций.

Доставка пищи

Знаете ли вы, что вы можете получать дополнительное питание? Мы можем предоставлять вам дополнительное питание, соответствующее вашим диетическим предпочтениям. Возможно вы имеете право на получение дополнительного питания, если вы соответствуете следующим требованиям:

- Вы не можете самостоятельно готовить или получать соответствующее питание, или у вас нет попечителя, который помогает вам с этим (или условия, на которых предоставляется такое питание, будут сокращать потребность в более дорогостоящих формах поддержки, связанных с предоставлением питания на дому)
- Вы получаете в день менее 3 часов услуг по персональному уходу и не посещаете дневной медицинский стационар для взрослых. Для получения более подробной информации обращайтесь к своему менеджеру по обслуживанию.

Сообщите нам о своих впечатлениях

Мы, представители вашего плана страхования здоровья, хотели бы узнать о том, какие аспекты нашей работы вам нравятся, и что мы могли бы делать лучше, чтобы удовлетворять вашим потребностям в сфере медицинского обслуживания. В любое время вы можете позвонить нам или отправить сообщение по электронной почте.

Адрес нашей электронной почты: TellUs@villagecare.org Мы будем рады получить сообщение от вас. Если вам понадобится неотложная помощь для получения наших услуг – просим позвонить в Отдел обслуживания участников плана по телефону 800-469-6292.

Отдел обслуживания участников плана

Отдел обслуживания участников плана VillageCareMax напоминает своим участникам о том, что они могут обращаться к нам по любым вопросам. С отделом обслуживания участников плана можно связаться по телефону 1-800-469-6292, с 8:30 утра до 6:00 вечера, с понедельника по пятницу. Задача Отдела обслуживания участников плана состоит в удовлетворении ваших нужд и обеспечении вас первоклассной помощью. У нас есть сотрудники, говорящие на английском, испанском, китайском и русском языках. Есть также возможность воспользоваться услугами переводчиков на другие языки. Мы всегда рады оказать вам помощь

Как узнать, что у меня депрессия?

Понимание депрессии начинается со знания ее признаков.

- Ощущение грусти в течение большей части дня
- усталость или отсутствие энергии почти каждый день.
- Отсутствие интереса к тому, что нравилось в прошлом.
- Потеря веса или аппетита.
- Чувство бесполезности или вины почти каждый день.
- Трудно засыпать, сохранять сон или слишком много спите.
- Мысли о смерти или самоубийстве.
- Трудно обдумывать что-то или принимать решения.

Основной симптом депрессии – грусть или утрата заинтересованности в том, что раньше нравилось. Если у вас были какие-либо подобные мысли, ощущения или действия в течение более двух недель – просим обратиться к своему менеджеру по обслуживанию или своему врачу

***Не забудьте заполнить свой контрольный список, чтобы получить подарочную карту аптеки CVS на сумму 15 долларов. Для получения дополнительной информации обращайтесь в план VillageCareMAX.**



WebMD, 2015. How do I know if I have depression? Retrieved from: <http://www.webmd.com/depression/guide/what-is-depression#1>

Боритесь против гриппа – борьба начинается с вас

План VillageCareMAX рекомендует, чтобы первым средством защиты от гриппа стала прививка. Существует много людей, которые ежегодно получают прививки от гриппа. Прививка от гриппа поможет вам избежать заражения гриппом. Получите прививку от гриппа у своего врача или в местной аптеке. Прививки от гриппа есть в аптеках Rite Aid, CVS, Walgreens, Duane Reade или в центрах Urgent Care. Заболевания гриппом начинаются в январе или феврале. Однако они могут встречаться уже в октябре и могут продолжаться до мая.

Советы о том, как не заболеть гриппом:

- Одевайтесь тепло и не выходите на улицу в холодную или ветреную погоду.
- Не забудьте обсудить со своим врачом вопрос о прививки от пневмонии.
- Правильно мойте руки. Мойте руки с мылом.
- Заботьтесь о своем здоровье – принимайте пищу три раза в день и принимайте свои лекарства согласно указаний.
- Спите по восемь часов. Такой сон поможет вашей иммунной системе бороться с холодной погодой.
- Избегайте встреч с больными членами семьи и друзьями.



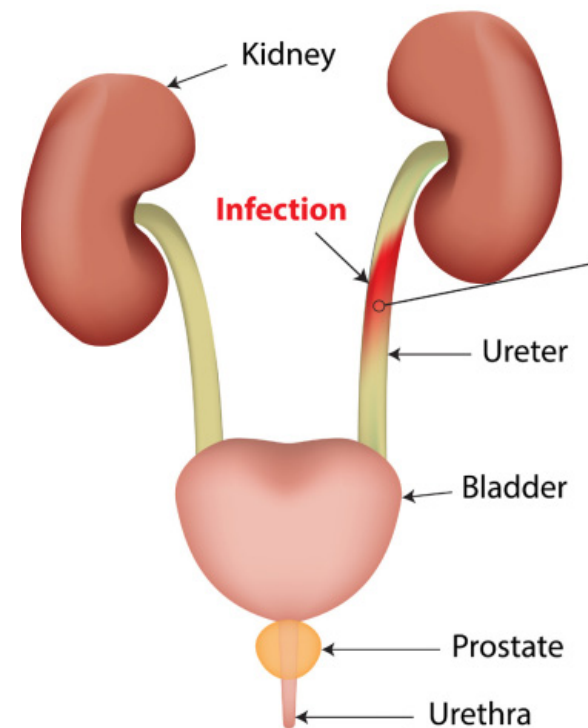
Инфекции дыхательных и мочевыводящих путей – сохранение здоровья

Инфекции дыхательных путей – это любые инфекции, которые могут возникать в системе органов дыхания. Это могут быть вирусные или бактериальные инфекции, которые заражают легкие. Наиболее распространенные инфекции – простуда, грипп, пневмония и бронхит.

- Сделайте прививки от гриппа и пневмонии.
- Избегайте встреч с заболевшими людьми.
- Мойте руки с мылом.
- Прикрывайте рот при кашле или чихании.
- Не используйте совместно с другими людьми предметы личной гигиены.
- Одевайтесь тепло и избегайте холодной погоды.
- Пройдите весь курс лечения антибиотиками согласно указаний своего врача.
- Если у вас поднимается температура, возникает озноб, слабость, боли в мышцах, кашель и/или одышка – немедленно обращайтесь за медицинской помощью.



Инфекция мочевыводящих путей – это заболевание мочеполового тракта, через который проходит моча перед выведением из организма. Инфекция появляется тогда, когда в этот тракт попадают бактерии и начинают расти. Инфекция может распространяться на почки и вызывать заражение. Без немедленного лечения почечная инфекция может превратиться в очень серьезное заболевание.



- Пейте большое количество жидкости для промывания и выведения инфекции из организма.
- Если вы чувствуете, что вам нужно сходить в туалет – немедленно сходите. Не удерживайте!
- После посещения туалета женщины всегда должны подтираться по направлению спереди назад, чтобы не распространять инфекцию.
- Всегда подмывайтесь с мылом.
- Если при мочеиспускании вы чувствуете боль или жжение, испытываете частые позывы к мочеиспусканию и/или при мочеиспускании выделяется только небольшое количество мочи – немедленно обращайтесь к своему врачу.
- Обращайтесь к своему врачу, если у вас начали возникать боли внизу живота, если ваша моча выглядит мутной, розовой, красной и/или издает неприятный запах.

Источники

http://infectiousdiseases.about.com/od/prevention/a/prevention_tips.htm

http://www.medicinenet.com/urinary_tract_infection/page2.htm#what_causes_a_urinary_tract_infection

<http://www.webmd.com/a-to-z-guides/urinary-tract-infections-in-teens-and-adults-symptoms>