

ВЫ ГОТОВЫ К СЕЗОННОЙ ЭПИДЕМИИ ГРИППА?

Осень в разгаре, а это значит, что нам пора готовиться к тому, что дни станут короче, а за окном — холоднее. Кроме того, надо быть во всеоружии в борьбе с гриппом.



Проще и эффективнее всего защититься от гриппа можно с помощью прививки. Центр по контролю и профилактике заболеваний рекомендует всем гражданам старше

6 лет — и в особенности тем, кому за 65, — делать прививки от гриппа каждый год. Это самый верный шаг, если вы хотите сохранить здоровье и не попасть в больницу.

Просто обратитесь к своему основному поставщику медицинских услуг или к лечащей группе и договоритесь о приеме. Не откладывайте на завтра!

Симптомы гриппа и лечение

Наиболее распространенные симптомы гриппа, приведенные на веб-сайте flu.gov, официальном веб-сайте Министерства здравоохранения и социальной защиты США, посвященном гриппу:

Продолжение на стр. 3



С ЗАБОТОЙ О ТЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О ВАС

Вы являетесь участником программы Commonwealth Care Alliance, поэтому на благо вашего здоровья трудится целая лечащая группа. В вашу группу, скорее всего, входит ваш сын или дочь, брат или сестра или друг — тот, кто-то из круга близких людей, кто непосредственно ухаживает за вами. круга «близких» людей.

Такой близкий человек помогает вам принимать вовремя лекарства и проходить лечение, отводит вас на приемы, общается с вашими врачами и делает многое и многое другое. Однако для того чтобы добросовестно выполнять эту работу, таким людям необходимо также заботиться и о себе. Ниже мы приводим несколько советов, которые помогут тем, кто за вами ухаживает, справляться с трудностями и стрессом:

- Не стесняйтесь просить других членов семьи или друзей помогать вам. Будет гораздо легче, если вы распределите обязанности между собой!
- Не пренебрегайте собственным здоровьем. Питайтесь правильно, выполняйте физические упражнения, соблюдайте режим сна и отдыха и регулярно посещайте врача.

Продолжение на стр. 2

СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ПРОШЛИ ОПРОС MEDICARE О КАЧЕСТВЕ ОБСЛУЖИВАНИЯ ПО ПРОГРАММЕ

Ранее в этом году многие участники программы Commonwealth Care Alliance приняли участие в опросе “CAHPS” о качестве обслуживания по нашей программе Senior Care Options. Данный опрос проводился программой Medicare. В нем участников просили оценить качество работы их страховых планов в таких сферах, как обслуживание участников, получение необходимых рецептурных препаратов и общее качество обслуживания.

Мы получили результаты данного опроса и рады вам сообщить, что программа Medicare присвоила программе Commonwealth Care Alliance Senior Care Options четыре из пяти возможных звезд. Это означает, что качество нашей работы и обслуживания превышает средний уровень. Мы довольны результатами, однако непременно продолжим упорно трудиться и повышать качество своей работы, чтобы предоставлять вам необходимый и заслуженный уход.

Если вы принимали участие в опросе, то мы искренне благодарны вам за это. Ваши ответы помогут нам улучшить работу программы Senior Care Options.



НОВЫЕ ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЕ КАРТОЧКИ

Все участники программы Commonwealth Care Alliance получат по почте новые идентификационные карточки до 1 января 2016 г. Новая идентификационная карточка будет немного отличаться от той, что у вас есть сейчас. После получения убедитесь, что пользуетесь новой карточкой взамен старой.

О ЗВОНКАХ В ОТДЕЛ ОБСЛУЖИВАНИЯ УЧАСТНИКОВ

Изменились некоторые голосовые подсказки, которые вы слышите при звонках на бесплатный номер телефона Отдела обслуживания участников программы Commonwealth Care Alliance: 1-866-610-2273 (для пользователей телетайпа (TTY): 711). Поэтому во время звонка просим вас прослушать их внимательно, чтобы сделать правильный выбор.

Наиболее значительные изменения касаются появления нового раздела голосового меню, с помощью которого можно оставить заявку на транспортные услуги.

Если звонящий выбирает данный раздел, то его звонок переводится в Транспортный отдел. Вы также можете позвонить в Транспортный отдел напрямую по бесплатному номеру 1-855-204-1410 (для пользователей телетайпа (TTY) : 711). Транспортный отдел занимается организацией перевозок, которые были одобрены лечащей группой участника. (Дополнительную информацию см. в статье «Подвезти?» на стр. 3.)



С ЗАБОЙ О ТЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О ВАС (продолжение)



- Делайте перерывы для отдыха, когда ухаживаете за другим человеком. Попросите друзей или членов семьи заменять вас время от времени. Используйте свободное время, чтобы отдохнуть и восстановить силы.

Другие полезные советы и источники информации вы можете найти на веб-сайте программы Commonwealth Care Alliance (www.commonwealthcaresco.org).



НУЖЕН ТРАНСПОРТ? МЫ РАСКАЖЕМ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО СДЕЛАТЬ.

Commonwealth Care Alliance со всей серьезностью относится к тому, чтобы доставить вас на прием к врачу вовремя и в целости и сохранности. Поэтому наш Транспортный отдел хочет напомнить вам, что для организации транспортных услуг и ее одобрения лечащей группой необходимо уведомить нас за два дня (48 рабочих часов). К сожалению, мы не сможем внести изменения в план вашей поездки, если уведомление поступило менее чем за 24 рабочих часа. Например, мы не сможем изменить место высадки или добавить дополнительную остановку в пути.

Как мы можем сделать вашу поездку наиболее комфортной?

- Не обращайтесь к поставщикам услуг транспортировки напрямую, чтобы договориться о поездке или попросить их удовлетворить возникшую у вас в последний момент просьбу. Поставщики могут принимать заказы на транспортировку только через систему программы ССА.
- При отправке заявки на транспортные услуги просим вас предоставить всю необходимую информацию, которая поможет правильно организовать вашу поездку. Например, сообщите нам, нужен ли вам сопровождающий, будут ли еще пассажиры кроме вас или нужно ли специальное вспомогательное или другое оборудование для передвижения.
- Обратите внимание, что мы не всегда можем удовлетворить ваш запрос о конкретном поставщике транспортных услуг, так как поставщик может быть занят и не сможет принять вашу заявку на поездку. Поэтому советуем вам не ограничивать свой выбор одним поставщиком.
- Обратите также внимание на режим работы Транспортного отдела: с понедельника по пятницу, с 8:00 a.m. до 5:00 p.m.

Заранее благодарим вас за терпение. Мы стараемся как можно оперативнее обрабатывать заявки на транспортные услуги.

ВЫ ГОТОВЫ К СЕЗОННОЙ ЭПИДЕМИИ ГРИППА?

(продолжение)



- Температура тела от 100 °F и выше, ощущение жара, кашель и (или) воспаленное горло;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль и (или) болезненность мышц;
- озноб;
- утомление;
- тошнота, рвота и (или) диарея.

Если у вас проявились какие-либо из этих симптомов, то веб-сайт flu.gov советует принять лекарства или соблюдать следующие рекомендации:

- соблюдать постельный режим;
- пить как можно больше прозрачных жидкостей, например, воды, напитков для спортсменов или напитков с электролитами, чтобы предотвратить обезвоживание организма;
- приложить ко лбу, рукам и ногам прохладную влажную ткань, чтобы ослабить неприятные ощущения из-за жара;
- включить увлажнитель воздуха в той комнате, в которой вы находитесь, чтобы облегчить дыхание;
- полоскать горло соленой водой (теплая вода и соль в соотношении 1:1), чтобы избавиться от воспаления в горле;
- накрыться теплым одеялом, чтобы избавиться от озноба.

РАСКАЖИТЕ ДРУЗЬЯМ И РОДСТВЕН- НИКАМ О ПРОГРАММЕ SENIOR CARE OPTIONS

Среди ваших близких и друзей есть те, кто хотел бы стать участником программы Commonwealth Care Alliance Senior Care Options и получать предоставляемые по ней услуги? Попросите их связаться с нашим Отделом обслуживания участников по телефону 1-866-610 2273 (для пользователей телетайпа (TTY) 711) для получения дополнительной информации. Мы работаем 7 дней в неделю с 8:00 a.m. до 5:00 p.m.

ПРОВЕРЯЙТЕ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Проверяйте почту от Commonwealth Care Alliance. Скоро вам будут направлены следующие важные материалы для участников программ:

- Ежегодное уведомление об изменениях, 2016 г.
- Свидетельство страхового покрытия, 2016 г.
- Фармацевтический справочник (Список препаратов), 2016 г.
- Список препаратов, покрываемых MassHealth, 2016 г.
- Вкладыш на нескольких языках
- Информация о получении Справочника поставщиков и Фармацевтического справочника
- Дополнительные требования для получения субсидии для лиц с низким уровнем доходов, 2016 г. (только для участников, отвечающих критериям сострахования)

Документы можно получить по почте на английском, испанском, русском и португальском языках. Данные документы также доступны в альтернативных форматах. По интересующим вас вопросам обращайтесь в Отдел обслуживания участников по телефону 1-866-610-2273 (для пользователей телетайпа (TTY : 711), 8:00 a.m. – 5:00 p.m., ежедневно.

