health net

Ձեր Ողջույնի գրքույկն այստեղ է:

ՏԵՂԵԿԱՑԵՔ ՁԵՐ ՆՈՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԻՆ ԵՎ ՆՊԱՍՏՆԵՐԻՆ

www.healthnet.com

Ներսում կգտնեք՝

1 Բարի գալուստ Health Net

2 Լրացուցիչ առողջական խնամք և ծառայություններ ստացեք, երբ դրանց կարիքն ունեք

3 Ընդհանուր ակնարկ ձեր ծրագրի մասին

4 Ինչպես ստեղծել ձեր անդամի առցանց հաշիվը

5 Ինչպես գտնել ձեր առաջնային խնամքի բժշկին

6 Առաջին հանդիպումը ձեր բժշկի հետ

7 Որտեղ գնալ խնամքի համար

8 Անմիջապե՛ս սկսեք օգտվել ձեր նպաստներից

9 Ձեր ցանցում բժիշկ գտեք

10 Այժմ ստուգում անցեք

11 Առողջ ժպիտներն այստեղ են սկսում

12 Վերահսկե՛ք ձեր առողջությունը

13 Health Net-ի Կանխարգելիչ զննման ուղեցույցներ

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

1 Բարի գալուստ Health Net

ԻՄԱՑԵՔ, ԹԵ ԻՆՉՊԵՍ ԱՌԱՎԵԼԱԳՈՒՅՆԸ ՍՏԱՆԱԼ ՁԵՐ ՆՈՐ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԻՑ

Ձեր նոր առողջապահական ծրագիրը պարունակում է բազմաթիվ նպաստներ, որոնք մշակված են՝ օգնելու ձեզ հնարավորինս առողջ լինել: ***Բաց մի թողեք ձեր առողջության առավելություններից որևէ մեկը:*** *Այս Ողջույնի փաթեթը կօգնի ձեզ ծանոթանալ Health Net-ին և սկսել ձեր ճամփորդությունը դեպի լավ առողջություն:*

Ինչ է պարունակում այն

Ինչպես ստանալ խնամք

Հետևեք այս ուղեցույցին ձեր նպաստներից օգտվելու համար:

Որտեղից ստանալ խնամք

Իմացեք ձեր տարբերակները.

- Բժշկի գրասենյակ
- Հեռակա առողջապահություն
- Հրատապ խնամք
- Շտապ օգնության սենյակ

Իմացեք, թե երբ է լավագույնը մեկը մյուսի փոխարեն ընտրելը:

Ինչ է ապահովագրված

Տեսեք ձեր նպաստները.

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

Ձեր առողջությունը բարելավելու ծրագրեր

Բացահայտեք անվճար ծրագրեր և ծառայություններ, որոնք կարող են օգնել ձեզ սահմանել և հասնել ձեր առողջապահական նպատակներին: Մենք այստեղ ենք, որպեսզի օգնենք ձեզ **ամեն քայլափոխի:**

Ընտրել կամ փոխել ձեր բժշկին

Համոզվեք, որ ունեք ձեր ուզած բժիշկը: Դուք կարող եք փոխել բժիշկներին՝ զանգահարելով Անդամների ծառայություններ՝ **1-800-675-6110 (TTY՝ 711**), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

Առողջության մասին տեղեկատվություն

Լրացրեք *Առողջապահական տեղեկատվության ձևը*, որպեսզի օգնեք մեզ հասկանալ այն աջակցությունն ու ծառայությունները, որոնք ձեզ անհրաժեշտ են ամենաառողջ լինելու համար:

(շարունակվում է)

Դիմեք մեզ, երբ ցանկանում եք՝

- Ստուգել ձեր անդամաքարտի կարգավիճակը
- Գտնել ձեր նպաստների սկսելու ամսաթիվը
- Նշանակել ձեր առողջության գնահատումը
- Անվճար փոխադրում կազմակերպել
- Ստանալ ձեր հարցերի կամ մտահոգությունների պատասխանները

Զանգահարեք (անվճար)

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

Այցելեք մեզ առցանց՝

www.healthnet.com

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

Պլանավորեք ձեր նախնական առողջապահական ժամադրությունը հաջորդ 120 օրվա ընթացքում

Ձեր բժշկին այցելությունը կարող է օգնել ձեզ **ավելի առողջ ապրելակերպի** ուղու վրա դնել: Պլանավորեք ձեր **նախնական առողջապահական ժամադրությունը** և կատարեք առաջին քայլը դեպի լավ առողջություն:

Ինչո՞ւ է ձեր առողջապահական ժամադրությունն այդքան կարևոր:

1. **Հնարավոր է, որ դուք վաղուց չեք այցելել բժշկի:**
   Սա ձեր հնարավորությունն է կանխարգելիչ խնամքի ծառայություններ ստանալ, որպեսզի օգնեք ձեզ առողջ մնալ:
2. **Ձեր առողջությունը փոխվում է տարեց տարի:**
   Երբ դուք ամեն տարի ֆիզիկական հետազոտություն եք ստանում, դուք մեծ հնարավորություն ունեք բռնելու և կանխելու առողջական որևէ խնդիր նախքան դրանք լուրջ դառնալը:
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:

Պլանավորեք ուղևորություն դեպի և հետ ձեր ժամադրությունից

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

- Բժշկական ժամադրություններ
- Ատամնաբուժական ժամադրություններ[1]
- Դիալիզ և այլ շարունակվող խնամք
- Բժշկական սարքավորման առաքում
- Թերապևտ (ներառյալ՝ թմրանյութերի օգտագործման օգնության ժամադրություններ)
- Մասնագետի ժամադրություններ
- Հիվանդանոցից դուրս գրում

Անվճար փոխադրում կազմակերպելու համար զանգահարեք ձեր Անդամների ծառայություններ:

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

Երբ սկսել ձեր նպաստներից օգտվելը

Ձեր անդամաքարտի վրա նշված է **ապահովագրության սկսելու ամսաթիվը:**

Որտեղ է իմ անդամաքարտը:

Եթե դուք չեք ստացել ձեր անդամի անդամաքարտն անդամակցության օրվանից կամ անդամաքարտի հայցման օրվանից **տասը աշխատանքային օր հետո**, խնդրում ենք զանգահարել Անդամների ծառայություններ անվճար՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

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

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

LTR064676MP00 (5/24)

2 Լրացուցիչ առողջական խնամք և ծառայություններ ստացեք, երբ դրանց կարիքն ունեք

ԼՐԱՑՐԵՔ ԱՌՈՂՋԱՊԱՀԱԿԱՆ ՏԵՂԵԿԱՏՎՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎՆ ԱՅՍՕՐ

Health Net-ն ունի հատուկ առողջապահական ծրագրեր և ծառայություններ ձեզ նման Medi-Cal-ի անդամների համար: Այդ պատճառով մենք մշակել ենք մեր Առողջապահական տեղեկատվության ձևը, որպեսզի օգնի մեզ ավելի լավ հասկանալ ձեր առողջապահական կարիքները:

Ձևը թույլ է տալիս կիսվել ձեր բժշկական պատմությունով և մանրամասներով, թե ինչպես եք զգում: Մենք օգտագործում ենք այս տեղեկատվությունը, որպեսզի օգնենք **ձեզ տրամադրել լրացուցիչ խնամք և ծառայություններ**, երբ դրանք ձեզ անհրաժեշտ են:

Օգնության կարիք ունե՞ք:

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

Կամ, այցելեք մեզ առցանց՝ www.healthnet.com

Ձեզ անհրաժեշտ հատուկ ծրագրերն ու ծառայությունները ստանալու համար հետևեք **այս երեք հեշտ քայլերին.**

1. **Լրացրեք ձևը**
   Խնդրում ենք փորձել պատասխանել բոլոր հարցերին: Եթե ձևը լրացնելու համար օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք Անդամների ծառայություններ անվճար՝ **1-800-675-6110 (TTY՝ 711)** օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

2. **Ձևը դրեք կցված ծրարի մեջ, որը պիտակավորված է «Առողջապահական տեղեկատվության ձև»**
   (տես նմուշի պատկերը)
   Այս ծրարն օգտագործելու դեպքում դրոշմակնիքներ չեն պահանջվում:
   Ուղարկեք ձևը հետևյալ հասցեով՝

   Medical Management Notifications
   PO BOX 2010
   Farmington MO 63640-9706

BRE064013E000 (10/23)
Health Information Form

NO POSTAGE NECESSARY IF MAILED IN THE UNITED STATES

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

3. **Ուղարկեք ձևը փոստով**
   Ձեր ձևը փոստով ուղարկելն առաջին քայլն է ձեզ համար ճիշտ բուժօգնություն ստանալու համար:

(շարունակվում է)

Ձեր առողջական տվյալները գաղտնի են

Մենք կօգտագործենք միայն այս ձևի տեղեկատվությունը, որպեսզի օգնենք ձեզ ստանալ առողջապահական ծառայություններ: Գաղտնիության մասին ավելին կարող եք իմանալ ձեր անդամի ձեռնարկում Գաղտնիության ծանուցում բաժնում: Կամ կարող եք զանգահարել Անդամների ծառայություններ:

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

- Օգնություն Առողջապահական տեղեկատվության ձևը լրացնելիս
- Հոգեկան առողջության ծառայություններ
- Ձեր առողջապահական հարցերի պատասխաններ

Միայնակ մի՛ տառապեք, մենք այստեղ ենք ձեզ համար:

Health Net-ը կարող է նաև օգնել, երբ դուք զգում եք սթրես, անհանգստություն կամ օգնության կարիք ունեք, եթե դուք.

- Դժվարություններ ունեք տանը, աշխատավայրում կամ ընկերների կամ ընտանիքի հետ
- Եթե տխուր եք, ջղային կամ անհանգիստ
- Զգում եք տխրություն, զայրացած եք կամ անհանգստացած

Եթե օգնության կարիք ունեք, **մենք մասնագետներ ունենք, որոնց հետ կարող եք անմիջապես զրուցել:** Եթե ցանկանում եք, նրանք կարող են օգնել ձեզ մեր ցանցի թերապևտի հետ հանդիպում ունենալ՝ **անվճար ձեզ համար:**

Մենք նույնիսկ կարող ենք կազմակերպել անվճար փոխադրում դեպի ձեր թերապևտի ժամադրություն:

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

health net

Մեկ ձևաթուղթ մեկ անդամի համար

*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

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 չէ

Դյույմ ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ 11 ☐ Հայտնի չէ

Ինչքա՞ն է Ձեր քաշը (գրեք ֆունտերով):

Գրիպի դեմ պատվաստում ստացե՞լ եք վերջին 12 ամսում: ☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Հայտնի չէ

Ունե՞ք ատամների կամ բերանի հետ կապված խնդիրներ, որոնք դժվարացնում են ուտելը: ☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Հայտնի չէ

Ուտո՞ւմ եք օրական առնվազն 2 անգամ: ☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Հայտնի չէ

Ուտո՞ւմ եք մրգեր և բանջարեղեն ամեն օր: ☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Հայտնի չէ

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

☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Ես ի վիճակի չեմ մարզվել բժշկական վիճակի պատճառով ☐ Հայտնի չէ

Միշտ օգտվո՞ւմ եք ամրագոտուց մեքենա վարելիս կամ նստելիս: ☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Կիրառելի չէ ☐ Հայտնի չէ

© 2018 Health Net. Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

Անդամի անուն

Անդամի ազգանուն

*Ծննդյան ամսաթիվ (ԱԱՕՕՏՏՏՏ)

*Medi-Cal ID

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

☐ Զարգացման 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 ☐ Փոխպատվաստում

Ունե՞ք որևէ այլ վիճակ, որը նշված չէ վերևում: ☐ Այո ☐ Ոչ

Հղի՞ եք: ☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Կիրառելի չէ

Վարքագծային առողջություն

Ընդհանուր առմամբ, որքանո՞վ 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, ընկճված 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 զգո՞ւմ 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 ☐ Պլանավորում եմ փոփոխել հաջորդ ամիս ☐ Պլանավորում եմ փոփոխել հաջորդ 6 ամսում ☐ Հայտնի չէ

Վերջին տարում որքա՞ն հաճախ եք օրական 5 կամ ավել ալկոհոլային խմիչք խմել:

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

Վերջին տարում որքա՞ն հաճախ եք ծխախոտ օգտագործել:

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

Ձեզ մոտ ախտանշե՞լ են վարքագծային առողջության խանգարում, ինչպես օրինակ՝ անհանգստություն, ընկճվածություն, երկբևեռություն կամ շիզոֆրենիա:

☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Հայտնի չէ

© 2018 Health Net. Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

Անդամի անուն

Անդամի ազգանուն

*Ծննդյան ամսաթիվ (ԱԱՕՕՏՏՏՏ)

*Medi-Cal ID

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

Օգտվո՞ւմ եք օժանդակող սարքերից: ☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Հայտնի չէ

Վերջին 90 օրում թթվածին օգտագործել եք: ☐ Այո ☐ Ոչ ☐ Հայտնի չէ

Ստանո՞ւմ 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	Սնունդ 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 բնակվո՞ւմ 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 զննում և անօթևանության վտանգ Վետերանների առողջապահության վարչությունում: Հանրային առողջության ամերիկյան ամսագիր: 2013; 103 (S2). S201–S211: Ստացվել է թույլատվություն:

© 2018 Health Net. Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

Անդամի անուն

Անդամի ազգանուն

*Ծննդյան ամսաթիվ (ԱԱՕՕՍՍՍՍ)

*Medi-Cal ID

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 ունեք:	☐ Այո	☐ Ոչ
Առողջական ձևաթղթեր լրացնելու հարցում օգնության կարիք ունեք:	☐ Այո	☐ Ոչ
Բժշկի այցելության ժամանակ հարցերին պատասխանելու համար օգնության կարիք ունեք:	☐ Այո	☐ Ոչ
Ունեք ընտանիքի անդամ կամ որևէ այլ մարդ, որը ցանկանում է և կարող է օգնել, երբ դրա կարիքն ունեք:	☐ Այո	☐ Ոչ
Երբևէ կարծո՞ւմ եք, որ Ձեր խնամակալը դժվարանում է Ձեզ տրամադրել Ձեզ անհրաժեշտ ողջ օգնությունը:	☐ Այո	☐ Ոչ
Դուք վախենո՞ւմ եք որևէ մեկից, կամ որևէ մեկը վնասո՞ւմ է Ձեզ:	☐ Այո	☐ Ոչ
Որևէ փոփոխություն նկատե՞լ եք մտածելու, հիշելու կամ որոշումներ կայացնելու ունակություններում:	☐ Այո	☐ Ոչ
Ընկե՞լ եք վերջին ամսում:	☐ Այո	☐ Ոչ
Վախենո՞ւմ եք, որ կարող է ընկնեք:	☐ Այո	☐ Ոչ
Պատահո՞ւմ է, որ երբեմն գումար չեք ունենում, որպեսզի սնունդ գնեք, վճարեք տան վարձը, հաշիվները կամ դեղորայքի համար:	☐ Այո	☐ Ոչ
Որևէ մեկն օգտվո՞ւմ 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

© 2018 Health Net. Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

3 Ընդհանուր ակնարկ ձեր ծրագրի մասին

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:

Ինչ է առաջարկում ձեր ծրագիրը

Բժշկական

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

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

Ատամնաբուժական[1]

- Կանոնավոր ստուգումներ
- Մաքրում և ռենտգեն
- Ֆտորիդային բուժումներ
- 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:

[1] Ատամնաբուժական սպասարկումն առաջարկվում է Los Angeles-ի և Sacramento-ի բնակիչներին: Օգնության համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) անվճար հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

Հատուկ ծառայություններ և ծրագրեր

- **Հիվանդությունների կառավարման ծրագրեր:** Հատուկ օգնություն ստացեք, եթե ունեք բարդ առողջական վիճակ, ինչպես օրինակ՝
  - Շաքարախտ
  - Թոքերի քրոնիկ օբստրուկտիվ հիվանդություն (COPD)
  - Արյան մանգաղաձև բջիջների անեմիա
  - ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ և այլն
- **Խնամքի համակարգման ծառայություններ:** Պարզեք, ինչպես ռեսուրսներ և ծառայություններ գտնել ձեր բնակության տարածքում:
- **Անվճար բժշկական փոխադրում:** Անվճար երթևեկություն կազմակերպեք ձեր բժշկի, ատամնաբույժի[1] կամ մասնագետի մոտ:
- **Բժշկի հետ հեռակա տեսաայցեր:** Զրուցեք բժշկի հետ առանց տնից դուրս գալու: Օգտվելով հեռակա առողջապահական ծառայություններից՝ **կարող եք նույն օրը զրուցել բժշկի հետ հեռախոսով կամ վիդեոյով:**
- **Բանավոր թարգմանչական ծառայություններ ժեստերի լեզվի կամ անգլերեն չխոսող անձանց համար:** Թարգմանիչ խնդրեք, որպեսզի օգնի ձեզ բժշկական և ատամնաբուժական[1] ժամադրությունների ընթացքում:
- **Առողջական կրթության ծրագրեր:** Օգնություն և աջակցություն ստացեք, որպեսզի՝
  - Ավելի լավ սնվեք
  - Տնօրինեք ձեր քաշը
  - Առողջ լինեք
  - Դադարեցնեք ծխելը և ավելին

  Մենք նաև ծրագրեր ունենք նոր մայրերի, երեխաների և դեռահասների համար:
- **Խնամքի շարունակականություն:** Եթե ձեր բժիշկը մեր ցանցում չէ, **դուք կարող եք դեռևս պահպանել նրան:** Որոշ դեպքերում կարող եք շարունակել նրանից խնամք ստանալ **մինչև 12 ամիս ժամանակահատվածում:**

Ապահովագրության մանրամասների համար.

- **Կարդացեք ձեր Անդամների տեղեկագիրքը:** Այն ներառում է ձեր անդամի իրավունքներն ու պարտականությունները, նախօրոք լիազորումը և ծախսաբաժինը:[2]
- **Զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝** 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) անվճար հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:
- **Այցելեք** www.healthnet.com կայքը:

[2] Շատ դեպքերում Health Net-ի անդամները չեն վճարում ապահովագրված ծառայությունների, հավելավճարների կամ հանելի գումարների համար:
Օգնության համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) անվճար հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

4 Ինչպես ստեղծել ձեր անդամի առցանց հաշիվը

Տեղեկացեք ձեր նպաստներին

Գտեք արագ և հեշտ մատչելի տեղեկություններ, գործիքներ և ռեսուրսներ 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
- Վերանայել ձեր առողջապահական ծրագրի նպաստները ձեր Անդամների տեղեկագրքում: Վերանայեք կարևոր թեմաներ, ինչպիսիք են՝ իրավունքներն ու պարտականությունները, նախօրոք լիազորումը և ծախսաբաժինը:[2]
- Օգտվել ծրագրերից, որոնք կօգնեն վերահսկել ձեր քաշը կամ դադարեցնել ծխելը
- Թարմացնել ձեր տվյալները

Կատարեք ներքոնշյալ քայլերը ձեր հաշիվը ստեղծելու համար

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

[2] Շատ դեպքերում Health Net-ի անդամները չեն վճարում ապահովագրված ծառայությունների, հավելավճարների կամ հանելի գումարների համար:
Օգնության համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) անվճար հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

5 Ինչպես գտնել ձեր առաջնային խնամքի բժշկին

Ձեր առաջնային խնամքի բժիշկը (PCP) ձեր բժիշկն է

Health Net-ը բժիշկներ ունի, որոնք՝

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

Մի՛ մոռացեք:

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

Ինչի մասին մտածել, եթե անհրաժեշտ է ընտրել նոր բժիշկ

Արդյո՞ք այս բժիշկը 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 բժիշկ ունեիք, նախքան Health Net-ի անդամ դառնալը, և այդ բժիշկը մեր ցանցում չէ, հնարավոր է, **որ կարողանաք շարունակել այցելել նրան որոշակի ժամանակ:** Խնդրում ենք զանգահարել Անդամների ծառայություններ և խոսել ձեր հանգամանքների մասին:

Ինչքա՞ն հեշտ է ժամադրություն ստանալ:

Հավաստիացեք, որ բժիշկը ժամադրության ժամեր է 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:

- Ինչքա՞ն ժամանակ կպահանջվի այնտեղ հասնելու համար տնից կամ աշխատավայրից:
- Հե՞շտ է կայանատեղի գտնել:
- Կարո՞ղ եք ավտոբուսով կամ գնացքով գնալ:

Անվճար ուղևորություն ստացեք դեպի ձեր ժամադրություն

Եթե դժվարանում եք բժշկի կամ ատամնաբույժի[1] ժամադրության գնալ, մեր անվճար փոխադրման ծառայությունը կարող է օգնել ձեզ: Անվճար փոխադրում կազմակերպելու համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ:

[1] Ատամնաբուժական սպասարկումն առաջարկվում է Los Angeles-ի և Sacramento-ի բնակիչներին: Օգնության համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) անվճար հեռախոսահամարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

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

Հիվանդի պորտալները և հավելումները կարող են հեշտացնել՝

- Էլ. նամակ ուղարկել ձեր բժշկին
- Ստուգել լաբորատոր անալիզների պատասխանները
- Առցանց ժամադրություններ նշանակել
- Դեղատոմսեր վերալցրել

Հեռախոսով կամ վիդեոյով այցերի միջոցով կարող եք **ձեր տնից** զրուցել 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 դառնալ և առողջ մնալ: Այսպիսով, նախքան նոր բժիշկ ընտրելը, ստացեք ձեզ անհրաժեշտ պատասխանները: Կապվեք մեզ հետ.

- **Հեռախոսով (անվճար)**
  Զանգահարեք
  1-800-675-6110 (TTY՝ 711) օ
  ը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր
- **Առցանց**
  Այցելեք www.healthnet.com կայքը և սեղմեք *Մատակարար գտնել (Find a Provider)*

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

6 Առաջին հանդիպումը ձեր բժշկի հետ

Ձեր բժիշկը ձեր առողջության գործընկերն է: Ձեր բժշկին ընտրելուց հետո, ***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 տրամադրում է սովորական խնամք, որը ներառում է՝

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

Ձեր բժիշկը նաև՝

- Վարում է ձեր առողջական արձանագրությունները
- Ուղղորդում է (ուղարկում է) ձեզ մասնագետների մոտ, եթե անհրաժեշտ է
- Պատվիրում է ռենտգեն, լաբորատոր անալիզներ, մամոգրաֆիա և այլն (երբ անհրաժեշտ է)

Ձեր բարեկեցության տարեկան 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 նաև կարող է օգնել ձեզ կազմել **խնամքի ծրագիր, որպեսզի օգնի ձեզ առողջ մնալ:** Սա հիանալի հնարավորություն է հարցեր տալու ձեր առողջության կամ դեղորայքի մասին: Ձանգահարեք ձեր առաջին այցը և բարեկեցության ստուգումը նշանակելու համար:

Փոխեք ձեր բժշկին

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

Եթե հարցեր կամ մտահոգություններ ունեք, դիմեք մեզ՝

- **Հեռախոսով (անվճար)՝** 1-800-675-6110 (TTY՝ 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր
- **Առցանց՝** այցելեք www.healthnet.com կայքը և սեղմեք *Մատակարար գտնել (Find a Provider)*:

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

7 Որտեղ գնալ խնամքի համար

Ձեր ծրագիրն առաջարկում է ձեզ անհրաժեշտ 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՝

- Բարեկեցության տարեկան ստուգումներ
- Հիվանդություններ
- Պատվաստումներ
- 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

Դուք ձեր բժշկի ուղեգրի կարիքը չունեք:

Գտեք թերապևտ կամ հոգեբույժ www.healthnet.com կայքում և սեղմեք *Մատակարար գտնել (Find a Provider)*: Կարող եք նաև զանգահարել Անդամների ծառայություններ և ընտրել *Վարքագծային առողջություն:*

Տանը

Ցանկացած պահի տեսաայցեր

Ձեզ կարող այցելել ձեր բժշկին կամ օգնության կարիք ունեք, երբ նրա գրասենյակը փակ է: **Օգտվեք հեռակա առողջապահական ծառայություններից առանց վիդեո այցելությունների համար:** Հանդիպեք խորհրդի կողմից վկայագրված բժշկի հետ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

Հեռակա առողջապահության ծառայություններն առաջարկում են հեշտ տարբերակ ոչ շտապ օգնության համար: **Հեռակա առողջապահության բժիշկները կարող են դեղեր նշանակել, եթե անհրաժեշտ է:** Ձեր հեռակա առողջապահության ծառայությունների կոնտակտային տվյալները նշված են ձեր անդամաքարտի հետևի կողմում:

Ցանկացած պահի այցեր հեռախոսով

Ստացեք հոգեկան առողջության կամ թմրանյութերի օգտագործման խանգարման ծառայություններ վիդեո կամ հեռախոսային ժամադրության միջոցով՝ զանգահարելով Անդամների ծառայություններ և ընտրել *Վարքագծային առողջություն:*

Ցանկացած պահի Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ

Զանգահարեք մեր Բուժքույրերի խորհրդատվական հեռախոսագիծ և խոսեք կլինիկական բժշկի հետ օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր: Դուք կվայելեք **իրական ժամանակի աջակցությունը**, որպեսզի հասկանաք ձեր ախտանիշները և անհրաժեշտ խնամքի մակարդակը: 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:*

Նշում. անմիջապես գնացեք մոտակա շտապ օգնության սենյակ կամ զանգահարեք 911, եթե ունեք արտակարգ իրավիճակ:

Շտապ օգնության խնամքը նախատեսված է կյանքին սպառնացող բժշկական վիճակների կամ ծանր պատահարի արդյունքում ստացված վնասվածքների համար:

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

8 Անմիջապե՛ս սկսեք օգտվել ձեր նպաստներից

ԿԱՏԱՐԵՔ ՄԻ ՔԱՆԻ ՊԱՐԶ ՔԱՅԼ՝ ՁԵԶ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ԽՆԱՄՔԸ ՍՏԱՆԱԼՈՒ ՀԱՄԱՐ

Հետևեք այս քայլերին, որպեսզի համոզվեք, որ պատրաստ եք ձեր ծրագրի նպաստներն օգտագործելու համար.

1 Ստուգեք ձեր ապահովագրության սկսելու ամսաթիվը

Ձեր անդամաքարտի վրա նշված է ապահովագրության ամսաթիվը: Եթե դուք չեք ստացել ձեր անդամաքարտը փոստով, դիմեք **Անդամների ծառայություններ 1-800-675-6110 հեռախոսահամարով:** Որպես այլընտրանք՝ դուք կարող եք գտնել ձեր ապահովագրության ամսաթիվն առցանց **www.healthnet.com** կայքում:

2 Հաստատեք ձեր բժշկին

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

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

3 Պլանավորեք այցելություն ձեր բժշկի մոտ

Դուք պետք է այցելեք ձեր բժշկին 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: Զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ անվճար ուղևորություն պլանավորելու համար:

4 Հարցեր տվեք

Ձեր առաջին ժամադրության ընթացքում ձեր բժիշկը կկատարի առողջության գնահատում, որպեսզի հասկանա ձեր բժշկական պատմությունը և լուծի ձեր առողջության հետ կապված ցանկացած մտահոգություն: Սա նաև շատ լավ ժամանակ է նրան հարցեր 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

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

FLY064677MP00 (9/24)

9 Ձեր ցանցում բժիշկ գտեք

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

Զանգահարեք 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:**

[1]Մատակարարների մատչելիությունը կարող է փոխվել:

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

FLY617105MH01w (5/22)

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
☐ հմոնք ☐ կորեերեն ☐ ռուսերեն ☐ թագալերեն ☐ վիետնամերեն

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

Հասցե՝ _____ Բնակարանի համար՝ _____

Քաղաք՝ _____ Նահանգ՝ _____ Փոստային կոդ՝ _____

Հեռախոս՝ _____

10 Այժմ ստուգում անցեք

HEALTH NET-Ի ԲՈԼՈՐ ՆՈՐ ԱՆԴԱՄՆԵՐԸ ՊԵՏՔ Է ՍՏՈՒԳՈՒՄ ԱՆՑՆԵՆ HEALTH NET-ԻՆ ՄԻԱՆԱԼՈՒՑ ՀԵՏՈ 120 ՕՐՎԱ 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 սրսկումները:
- 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 ունեք: 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:

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

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:

FLY061475MP00 (2/23)

11 Առողջ ժպիտներն այստեղ են սկսում

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

Medi-Cal Dental նպաստները ներառում են

Կանոնավոր խնամք ձեր ատամների առողջության համար

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

Ատամնաբուժական խնդիրները բուժելու խնամք

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

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 կառավարիչներ, որոնք կօգնեն ձեզ ատամնաբուժական խնամքի հարցում:
- Առողջապահական կրթությունից և բարեկեցության ծրագրերից:

Եթե դուք արդեն ունեք ատամնաբուժական ապահովագրում, խնդրում ենք տեսնել ձեր Dental ID քարտը, որպեսզի ժամադրություն նշանակեք:

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

Զանգահարեք (անվճար)
1-800-213-6991 (TTY՝ 711)
Երկուշաբթիից ուրբաթ
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
8 a.m.-ից 5 p.m.-ը

Առցանց
www.smilecalifornia.org

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

FLY065782MP00 (11/24)

12 Վերահսկե՛ք ձեր առողջությունը

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 կյանքի բոլոր փուլերում

Լավ զգացեք ձեզ ձեր քաշի առումով
Մեր սննդի և ֆիզիկական ակտիվության ռեսուրսները կարող են օգնել ձեզ հասնել ձեր քաշի նպատակներին: Հնարավոր է, որ ցանկանում եք, որ ձեր հագուստն ավելի լավ նստի ձեր մարմնին: Կամ, գուցե դուք ցանկանում եք հետ չմնալ ձեր սիրելիներից: Անկախ պատճառից՝ մենք ունենք ձեզ անհրաժեշտ գործիքները և աջակցությունը, որոնք կօգնեն ձեզ իմանալ, թե ինչպես կառավարել ձեր քաշը:

Ընդմիշտ 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՝ **1-800-300-8086 (TTY՝ 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)

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

Ձեր երեխային տվեք առողջ կյանքի սկիզբ

Եթե հղի եք կամ պատրաստվում եք ընտանիք կազմել, կարող եք բազմաթիվ հարցեր ունենալ: Ինչպե՞ս է մեծանում փոքրիկս: Ինչպե՞ս կարող եմ հոգ տանել իմ մասին: Սա նորմա՞լ է: Մեր առողջ հղիության ծրագիրը ձեզ տալիս է պատասխաններ, խորհուրդ և աջակցություն: Կարևոր է այցելել ձեր բժշկին հենց որ իմանաք, որ հղի եք կամ պատրաստվում եք ընտանիք կազմել:

Հոգեկան առողջությունը կարևոր է

Փնտրո՞ւմ եք ուղիներ ավելի երջանիկ և առողջ դառնալու համար: Հասանելի լինելով առցանց և հեռախոսի հավելվածի միջոցով՝ մեր Teladoc Հոգեկան առողջության ծրագիրն (Թվային ծրագիր) առաջարկում է գործիքներ, որոնք կօգնեն ձեզ ավելի լավ զգալ և լավ ապրել: Կարող եք գրանցվել այս ծրագրին հետևյալ հղումով՝ www.teladochealth.com:

Արյան բարձր ճնշում և սրտի առողջություն

Արյան բարձր ճնշո՞ւմ ունեք: Ուզո՞ւմ եք առողջ պահել ձեր առողջությունը: Դուք կարող եք փոխել ձեր առողջությունը այսօրվանից սկսած: Օգտագործեք մեր ռեսուրսները՝ առաջնորդելու ձեզ արյան ճնշումը նվազեցնելու և սրտի ավելի լավ առողջության համար:

Շաքարախտի հետ կապված ռեսուրսներ

Դուք ունե՞ք 2-րդ տիպի շաքարախտի ընտանեկան պատմություն: Մեր շաքարախտի ռեսուրսները կարող են օգնել ձեզ ավելին իմանալ ձեր ռիսկի գործոնների մասին: Դուք կարող եք նաև ծանոթանալ 2-րդ տիպի շաքարախտով հիվանդանալու ձեր հնարավորությունները նվազեցնելու համար առողջ կյանքի ընտրություն կատարելու ուղիներին:

Առողջության առցանց գրադարան

Ցանկանո՞ւմ եք ավելին իմանալ: Մենք ունենք տեսանյութեր և առողջության թերթիկներ բազմաթիվ թեմաներով, որոնք կօգնեն ձեզ: Այցելեք Առողջություն և բարեկեցություն (Health & Wellness)՝ www.healthnet.com:

Կապվեք մեզ հետ առողջապահական կրթության մասին տեղեկությունների կամ ձեր Medi-Cal նպաստների վերաբերյալ հարցերի համար.

Health Net-ի Անդամների ծառայություններ՝
1-800-675-6110 (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:

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

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

FLY063122MEP01 (7/24)

13 Health Net-ի Կանխարգելիչ զննման ուղեցույցներ

ՈՒՂԵՑՈՒՅՑՆԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ և ՉԱՓԱՀԱՍՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

Օգտվեք այս ուղեցույցից, որպեսզի հիշեք նշանակել ձեր բարեկեցության այցերը ձեր ընտանեկան բժշկի մոտ: Միշտ դիմեք և հետևեք ձեր բժշկի խնամքին և խորհուրդներին: Թարմացումները և փոփոխությունները հաճախ տեղի են ունենում ուղեցույցներով:

Այս տեղեկատվությունը բժշկական խորհուրդ չէ և չի նկարագրում ապահովագրությունը: Խնդրում ենք ստուգել ձեր ծրագրի նպաստների լեզուն ապահովագրության, սահմանափակումների և բացառումների համար:

Օգնել ձեզ առողջ մնալ

Լրացուցիչ տեղեկությունների կամ մանրամասն ուղեցույցների համար այցելեք **www.healthnet.com** կամ զանգահարեք ստորև նշված հեռախոսահամարով:

Health Net Medi-Cal անդամներ.

- **Առողջապահական կրթության մասին տեղեկատվություն**
  Դուք կարող եք անվճար խորհրդատվություն և տեղեկատվություն ստանալ մեր ծրագրերի մասին՝ դադարեցնելու ծխախոտի օգտագործումը, վերահսկելու ձեր քաշը և շատ ավելին: Հարցման դեպքում մենք կարող ենք օգնել ձեզ այլ լեզուներով և ձևաչափերով:
- **Առողջապահական կրթության մասին տեղեկատվության կամ ձեր Medi-Cal ծրագրի վերաբերյալ հարցերի համար՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711)** օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր:

Օգնության համար զանգահարեք Անդամների ծառայություններ՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711) անվճար 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
Շնչառական սինցիցիալ վիրուս (RSV)	• 1 դեղաչափ (ծնունդից մինչև 7 ամիս)՝ կախված մոր RSV պատվաստման կարգավիճակից: • 1 դեղաչափ (8-ից 19 ամիս):													
Հեպատիտ B (HepB)	✔	✔		Լրացնել, եթե հարկավոր է	✔					Լրացնել, եթե հարկավոր է				
Ռոտավիրուս (RV)			• 2 դոզայի շարք 2 և 4 ամսականում (Roatrix®) • 3 դեղաչափի շարք 2, 4 և 6 ամսականում (RotaTeq®)											
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 ռիսկի խմբեր	
Պնևմոկոկ			✔	✔	✔	Լրացնել, եթե հարկավոր է	✔		Լրացնել, եթե հարկավոր է				Բարձր ռիսկի խմբեր	
Չակտիվացած պոլիովարակ (IPV)			✔	✔	✔					Լրացնել, եթե հարկավոր է	✔			
Գրիպ					Գրիպի 2 պատվաստում մինչև 2 տարեկանը						Տարեկան (1 կամ 2 դոզա), ձեր բժշկի խորհրդով			
Կորոնավիրուս (COVID 19)					1 կամ ավելի շատ դոզա կամ ձեր բժշկի խորհրդով									
Կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ (MMR)					Բարձր ռիսկի խմբեր		✔		Լրացնել, եթե հարկավոր է		✔			
Ջրծաղիկ (VAR)							✔		Լրացնել, եթե հարկավոր է		✔			
Հեպատիտ A (HepA)							2 դոզա				Բժշկի խորհրդով, բարձր ռիսկի խմբեր			
Մենինգոկոկային			Բարձր ռիսկի խմբեր											

Լրացնել, եթե հարկավոր է. եթե ձեր երեխան նախկինում բաց է թողել որևէ պատվաստում (ներ), խոսեք նրա բժշկի հետ, թե ինչպես և երբ անել այս պատվաստումը:

Բարձր ռիսկի խմբեր. եթե դուք կամ ձեր երեխան ունեք որևէ առողջական վիճակ, նախքան որևէ պատվաստում ստանալը, նախ խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ: Նրանք ձեզ խորհուրդներ և ուղեցույց կտան, թե որն է լավագույնը:

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

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)	2 դոզաներ կարող են սկսվել 9 տարեկանից, խորհուրդ է տրվում 11-12 տարեկանների համար		Լրացնել, եթե հարկավոր է
Գրիպ	Տարեկան (1 կամ 2 դոզա) կամ բժշկի խորհրդով	Տարեկան (1 դոզա) 9 տարեկան և ավելի մեծ տարիքի համար	
Կորոնավիրուս (COVID 19)	1 կամ ավելի շատ դոզա կամ ձեր բժշկի խորհրդով		
Պնևմոկոկ	Բարձր ռիսկի խմբեր		
Հեպատիտ A (HepA)	Լրացնել, եթե հարկավոր է		
Հեպատիտ 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 ռիսկի խմբեր		
Մենինգոկոկային	Բարձր ռիսկի խմբեր	1 դոզա	Լրացնել, եթե հարկավոր է, խթանիչ սրսկում 16 տարեկանում
Մենինգոկոկային B	Բարձր վտանգի խմբեր, 10-18 տարեկան		

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	Ստուգում 12 ամսականում և 24 ամսականում, կամ բժշկի խորհրդով:								
Ատամնաբուժական այց		Ամեն 6-12 ամիսը մեկ (առաջին այցը սկսվում է առաջին ատամից մինչև 1 տարեկան) կամ ինչպես առաջարկում է ձեր ատամնաբույժը							
Ատամի ֆտորիդային լաք	Ամեն 6 ամիսը մեկ	Ըստ ձեր բժշկի կամ ատամնաբույժի խորհրդի							
Արյան անալիզ	Մեկ անգամ 0-ից 2 ամսվա ընթացքու	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			

Լրացնել, եթե հարկավոր է. եթե բաց եք թողել ձեր պատվաստում(ներ)ը, կարող եք խոսել ձեր բժշկի հետ այն մասին, թե երբ և ինչպես անել այս պատվաստումը:

Բարձր ռիսկի խմբեր. եթե դուք կամ ձեր երեխան ունեք որևէ առողջական վիճակ, նախքան որևէ պատվաստում ստանալը, նախ խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ: Նրանք ձեզ խորհուրդներ և ուղեցույց կտան, թե որն է լավագույնը:

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

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)	1 կամ ավելի նորացված (2023-2024 դեղատեսակ) պատվաստանյութի դոզա				
Կապույտ հազ, դիֆթերիա, փայտացում (Td/Tdap)	• 1 դոզա Tdap, ապա բուստեր Td կամ Tdap՝ ամեն 10 տարին մեկ • 1 դոզա Tdap յուրաքանչյուր հղիության համար – 1 դոզա Td/Tdap՝ վերքերի խնամքի համար				
Մարդու պապիլոմավիրուս (HPV)	2 կամ 3 դոզա՝ կախված առաջին պատվաստման տարիքից կամ վիճակից	Եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով			
Ջրծաղիկ (VAR)	2 դոզա (եթե ծնվել է 1980 թ. կամ ավելի ուշ)		Բժշկի խորհրդով		
Գոտևորող որքին	Եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով		2 դոզա RZV՝ սկսած 50 տարեկանից		
Կարմրուկ, խոզուկ, կարմրախտ (MMR)	1 կամ 2 դոզա, կամ բժշկի խորհրդով (եթե ծնվել է 1957 թվականին կամ ավելի ուշ)				
Գրիպ	Ամեն տարի				
Պնևմոկոկ (PPSV 23 կամ PCV 13)	Եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով				1 դոզա
Հեպատիտ A (HepA)	Եթե ամբողջությամբ պատվաստված չէ կամ եթե բարձր ռիսկային է 2, 3 կամ 4 դոզա, որը հիմնված է պատվաստանյութի վրա, կամ ինչպես ձեր բժիշկն է առաջարկում				
Հեպատիտ B (HepB)	2, 3 կամ 4 չափաբաժին՝ հիմնվելով պատվաստանյութի վրա, կամ ինչպես ձեր բժիշկն է առաջարկում			Ըստ իրավիճակի, եթե բարձր ռիսկ կա կամ բժշկի խորհրդով	
Haemophilus գրիպի b տեսակ (Hib)	1 կամ 3 դոզա՝ կախված վիճակից, եթե բարձր ռիսկային է, կամ ինչպես ձեր բժիշկն է առաջարկում				
Մենինգոկոկային A, C, W, Y	1 կամ 2 դոզա՝ հիմնվելով պատվաստանյութի վրա, կամ ինչպես ձեր բժիշկն է առաջարկում				
Մենինգոկոկային B	2 կամ 3 դոզա՝ հիմնվելով պատվաստանյութի վրա, եթե բարձր ռիսկային է, կամ ինչպես ձեր բժիշկն է առաջարկում				

Բարձր ռիսկի խմբեր. եթե դուք ունեք որևէ բժշկական վիճակ, նախքան որևէ պատվաստում ստանալը, նախ խորհրդակցեք ձեր բժշկի հետ: Նրանք ձեզ խորհուրդներ և ուղեցույց կտան, թե որն է լավագույնը:

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		
Արյան ճնշում՝ արյան բարձր ճնշումը ստուգելու համար	Ամեն 1-2 տարին		
Մարմնի զանգվածի ինդեքս (BMI)՝ գիրությունը ստուգելու համար	Ստուգեք ընթացիկ առողջական ստուգման ժամանակ		
Խոլեստերինի զննում՝ արյան ճարպերը ստուգելու համար	**Ընդհանուր ուղեցույց 20-65 տարեկան.** • Երիտասարդ մեծահասակները յուրաքանչյուր 5 տարին մեկ • 45-65 տարեկան տղամարդիկ՝ 1-2 տարին մեկ • 55-65 տարեկան կանայք՝ 1-2 տարին մեկ • Բժշկի խորհրդով:		Ամեն տարի
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	
Ատամնաբուժական	Ամեն 6 ամիսը մեկ կամ ատամնաբույժի խորհրդով		
Գլյուկոզայի ստուգում՝ արյան շաքարը ստուգելու համար	Ստուգեք, եթե բարձր վտանգ կա	Ամեն 3 տարին մեկ կամ բժշկի խորհրդով	
Մարդու իմունային անբավարարության վիրուս (HIV)	• Մեկանգամյա սքրինինգ, կրկնեք, եթե բարձր ռիսկային է կամ ինչպես ձեր բժիշկն է առաջարկում: • Եթե հղի է, HIV վարակի սքրինինգ:		Բժշկի խորհրդով
Հեպատիտ B	Ստուգել, եթե բարձր վտանգ կա կամ բժշկի խորհրդով		
Հեպատիտ C	Ստուգեք 18-79 տարեկան կամ ինչպես ձեր բժիշկն է առաջարկում		

Խորհուրդ տրվող առողջական զննումներ (ստուգումներ)
Ժամանակացույց չափահասների համար[1,2,4]

Ծառայություն	Տարիք (տարեկան)		
	19-39	40-64	65 և ավելի
Լրացուցիչ սքրինինգներ կանանց համար			
Կոնքի ստուգում՝ Պապ հետազոտությամբ, արգանդի վզիկի քաղցկեղի առկայությունը ստուգելու համար	**Սեռապես ակտիվ, ոչ հղի մարդկանց համար.** • սկսել 21-29 տարեկանից, 3 տարին մեկ ստուգել ՊԱՊ թեստով • 30-65 տարեկանում, ստուգեք 3 տարին մեկ ՊԱՊ-ով կամ 5 տարին մեկ ստուգեք HPV-ով կամ ՊԱՊ/HPV-ով, կամ ինչպես ձեր բժիշկն է առաջարկում:		Բժշկի խորհրդով
Մամոգրաֆիա՝ կրծքի քաղցկեղի առկայությունը ստուգելու համար	Ստուգեք ամեն տարի՝ սկսած 35 տարեկանից, արդյոք բարձր ռիսկային է, ինչպես առաջարկում է ձեր բժիշկը	Ամեն 2 տարին մեկ կամ ռիսկի հիման վրա, բժշկի խորհրդով	
Կրծքի զննում բժշկի կողմից	Ամեն 1-3 տարին մեկ	Ամեն տարի	
Կրծքի ինքնուրյուն զննում/ կրծքի ինքնագիտակցում կրծքի փոփոխությունները ստուգելու համար	Ամսական		
Խլամիդիայի կամ Գոնորեայի զննում՝ ստուգելու սեռական ճանապարհով փոխանցվող հիվանդության առկայությունը	• Սեռապես ակտիվության դեպքում սկրինինգը սկսեք 24 տարեկանից կամ ավելի փոքր տարիքից: Սա ներառում է հղի կանանց: • Սեռապես ակտիվության դեպքում, սկրինինգը սկսեք 25 տարեկանում և ավելի բարձր տարիքում, եթե վարակվելու ռիսկ կա: Սա ներառում է հղի կանանց:		
Ոսկրի խտության քննություն՝ ոսկրի կորուստը ստուգելու համար		Ստուգումը կախված է վտանգից	✔
Լրացուցիչ սքրինինգներ տղամարդկանց համար			
Որովայնային ուլտրաձայն ստուգելու համար որովայնային աորտային անևրիզմի առկայությունը (մեծ արյան անոթի այտուցվածություն որովայնի շրջանում)			Մեկ անգամ՝ 65–75 տարեկան տղամարդկանց համար, ովքեր երբևէ ծխել են, կամ ռիսկեր ունեն

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

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

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

[3]Ընթացիկ առողջական ստուգումները, երեխաների ու դեռահասների համար խորհրդատվությունն ու կրթությունը կարող են ներառել հիվանդի հասակի, քաշի և արյան ճնշման գրառումները: Ստուգումները կարո են նաև ներառել մարմնի զանգվածի ինդեքսի (BMI), տեսողության ու լսողության թեստեր: Խորհրդատվությունն ու կրթությունը կարող է ներառել, առանց սահմանափակման, հետևյալը՝

- Հակաբեղմնավորիչներ/ընտանիքի պլանավորում
- Ծանր բնածին սրտի արատ, սրտի առողջություն
- Ատամների առողջություն
- Զարգացման/վարքագծային քննություն
- Վնասվածքի/բռնության կանխում
- Հոգեկան առողջություն, օրինակ՝ դեպրեսիա/ուտելու խանգարումներ
- Դիետա/մարզում
- Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների (STI) և ՄԻԱՎ-ի զննում
- Նյութերի չարաշահում, օրինակ՝ ալկոհոլի ու թմրադեղերի չարաշահման կանխում
- Ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու համար
- Տուբերկուլյոզի (TB) զննում
- Քաշի վերահսկում

[4]Ընթացիկ առողջական ստուգումներ, երեխաների ու դեռահասների համար խորհրդատվությունն ու կրթությունը պետք է ներառի՝ հիվանդի հասակի, քաշի, արյան ճնշման, մարմնի զանգվածի ինդեքսի (BMI), տեսողության ու լսողության գրառումներ, դեպրեսիա և զննում ալկոհոլի կամ թմրանյութերի օգտագործման համար: Ուղեցույցները 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
- Հակաբեղմնավորիչներ/նախահղիություն
- Ատամների առողջություն
- Թմրադեղերի կանխում/դադարում
- Ընտանիքի պլանավորում
- Սրտի առողջություն, էլեկտրասրտագրության (ECG) զննում
- Վնասվածքի/բռնության կանխում
- Մայրության պլանավորում
- Դաշտանադադար
- Հոգեկան առողջություն, օրինակ՝ դեպրեսիա/ուտելու խանգարումներ
- Դիետա/մարզում
- Սեռական պրակտիկաներ, սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների (STI) և ՄԻԱՎ-ի զննում
- Նյութերի չարաշահում, օրինակ՝ ալկոհոլի ու թմրադեղերի չարաշահման կանխում
- Ծխախոտի օգտագործումը դադարեցնելու համար
- Տուբերկուլյոզի (TB) զննում
- Քաշի վերահսկում

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

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

BKT065105MP00 (9/24)

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

- Երաշխավորում ենք, 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

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

Health Net-ի շտապ օգնության հեռախոսահամարներ

Անդամների ծառայություններ
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

FLY055785MP00 (5/22)

Խնդրում ենք օգտվել **«Health Information Form»** պիտակով ծրարից և փոստով հետ ուղարկել ձեր *Առողջապահական տեղեկատվության ձևը*:

BRE064013E000 (10/23)
Health Information Form

SAMPLE ONLY

NO POSTAGE
NECESSARY
IF MAILED
IN THE
UNITED STATES

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

Խնդրում ենք օգտվել **«Provider Directory Request»** պիտակով ծրարից և փոստով հետ ուղարկել ձեր *Մատակարարի հասցեագրքի հայցի կտրոնը*:

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

Health Net-ը համապատասխանում է նահանգային և դաշնային քաղաքացիական իրավունքների մասին գործող օրենքներին և խտրականություն չի դնում, չի բացառում մարդկանց կամ այլ կերպ չի վերաբերվում նրանց ռասայի, մաշկի գույնի, ազգային ծագման, տարիքի, մտավոր հաշմանդամության, ֆիզիկական հաշմանդամության, սեռի (ներառյալ հղիությունը, սեռական կողմնորոշումը և գենդերային ինքնությունը), կրոնի, ծագման, էթնիկ խմբի նույնականացման, բժշկական վիճակի, գենետիկական տեղեկատվության, ամուսնական կարգավիճակի կամ սեռի հիման վրա:

Health Net-ը՝

- Հաշմանդամություն ունեցող անձանց տրամադրում է անվճար օգնություն և ծառայություններ՝ օգնելու նրանց արդյունավետ շփվել մեզ հետ, ինչպիսիք են՝
  - Որակավորված նշանների լեզվի թարգմանիչներ
  - Գրավոր նյութեր այլ ձևաչափերով (խոշոր տառատեսակով, աուդիո, մատչելի էլեկտրոնային ձևաչափեր և այլ ձևաչափեր)
- Տրամադրում է անվճար լեզվական ծառայություններ այն մարդկանց, ում առաջնային լեզուն անգլերենը չէ, ինչպես օրինակ՝
  - Որակավորված բանավոր թարգմանիչներ
  - Այլ լեզուներով գրավոր նյութեր
  - Եթե ձեզ անհրաժեշտ են այս ծառայությունները, դիմեք Health Net-ի Հաճախորդների կապի կենտրոնին՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711), օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, տարին 365 օր:

Խնդրանքի դեպքում այս փաստաթուղթը մատչելի կլինի բրեյլով, մեծ տպված, ձայներիզով կամ էլեկտրոնային ձևով: Այս ձևաչափերից մեկով պատճենը ստանալու համար խնդրում ենք զանգահարել կամ գրել՝
Health Net
Post Office Box 9103, Van Nuys, California 91409-9103
Հաճախորդների կապի կենտրոն՝ 1-800-675-6110 (TTY՝ 711)
California-ի հեռախոսականչ 711

Եթե կարծում եք, որ Health Net-ը չի տրամադրել այս ծառայությունները կամ այլ կերպ խտրականություն է դրսևորել ռասայի, մաշկի գույնի, ազգային ծագման, տարիքի կամ սեռի (ներառյալ հղիությունը, սեռական կողմնորոշումը և գենդերային ինքնությունը), մտավոր հաշմանդամության, ֆիզիկական հաշմանդամության, կրոնի, ծագման, էթնիկ խմբի նույնականացման, բժշկական վիճակի, գենետիկական տեղեկատվության, ամուսնական կարգավիճակի կամ սեռի պատճառով, դուք կարող եք բողոք ներկայացնել 1557 Համակարգողին:

Դուք կարող եք բողոք ներկայացնել անձամբ կամ փոստով, ֆաքսով կամ էլփոստով: Եթե բողոք ներկայացնելու համար օգնության կարիք ունեք, մեր **1557 Համակարգողը** հասանելի է ձեզ օգնելու համար:

- Հեռախոսով. Զանգահարեք՝ 855-577-8234 (TTY՝ 711)

- Ֆաքսով. 1-866-388-1769

- Գրավոր. Գրեք նամակ և ուղարկեք հետևյալ հասցեով՝ Health Net 1557 Coordinator, PO Box 31384, Tampa, FL 33631:

Էլեկտրոնային. Ուղարկեք էլփոստ՝ SM_Section1557Coord@centene.com Այս ծանուցումը հասանելի է նաև Health Net-ի կայքում՝ https://www.healthnet.com/content/healthnet/en_us/disclaimers/legal/non-discrimination-notice-medi-cal.html

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

- Հեռախոսով. Զանգահարեք՝ 916-440-7370: Եթե չեք խոսում կամ լավ չեք լսում, խնդրում ենք զանգահարել 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 95899-7413.
  Գանգատի ձևերը հասանելի են հետևյալ հղումով՝
  http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx
- Էլեկտրոնային. էլ. նամակ ուղարկեք CivilRights@dhcs.ca.gov հասցեին:

Դուք կարող եք նաև քաղաքացիական իրավունքների բողոք ներկայացնել ԱՄՆ Առողջապահության և մարդու բաժանմունքի Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակ էլեկտրոնային ձևով՝ Քաղաքացիական իրավունքների գրասենյակի գանգատների հարթակի միջոցով՝ https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf փոստով կամ հեռախոսով՝

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, SW

Room 509F, HHH Building

Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)

Գանգատի ձևերը հասանելի են https://www.hhs.gov/ocr/complaints/index.html հղումով:

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, զանգահարեք 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 និងឯកសារព្រឿនជាអក្សរខ្នាតធំក៏មានផ្តល់ជូនផងដែរ។ 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 شمارهٔ 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 मुफ़्त 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 buatc 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। ਅਪਾਹਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹੁੰਚਯੋਗ PDF ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਪ੍ਰਿੰਟ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ 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 tinutulungan 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) นอกจากนี้ยังมีความช่วยเหลือและบริการสำหรับผู้ทุพพลภาพ เช่น PDF ที่เข้าถึงได้และเอกสารที่พิมพ์ขนาดใหญ่ บริการเหล่านี้ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับคุณ

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 օրը

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

www.healthnet.com

Բարի գալո՛ւստ ձեր Health Net Medi-Cal ծրագիր:

Health Net Community Solutions, Inc.-ը հանդիսանում է Health Net, LLC-ի և Centene Corporation-ի մասնաճյուղ: Health Net-ը Health Net, LLC-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Բոլոր իրավունքները պաշտպանված են:

DGK065941MK00 (2/25)