



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ ПОЛУЧАЙТЕ НЕОБХОДИМОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ДОМА

ПОЛУЧАЙТЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ДОМА

Узнайте, как получить необходимое медицинское обслуживание, не выходя из дома.

- Заболели? Для начала позвоните своему врачу.
- Позвоните в кабинет вашего врача и убедитесь, что вашу медицинскую страховку в нем принимают. Если это не так, узнайте **План действий: как получить лучшее медицинское обслуживание и укрепить своё здоровье**, и найдите врача, который принимает вашу страховку.
- Получать многие виды обслуживания, в том числе консультации врача, можно с помощью телемедицины.



НУЖНО ПОЛУЧИТЬ ЛЕКАРСТВА ПО РЕЦЕПТУ?

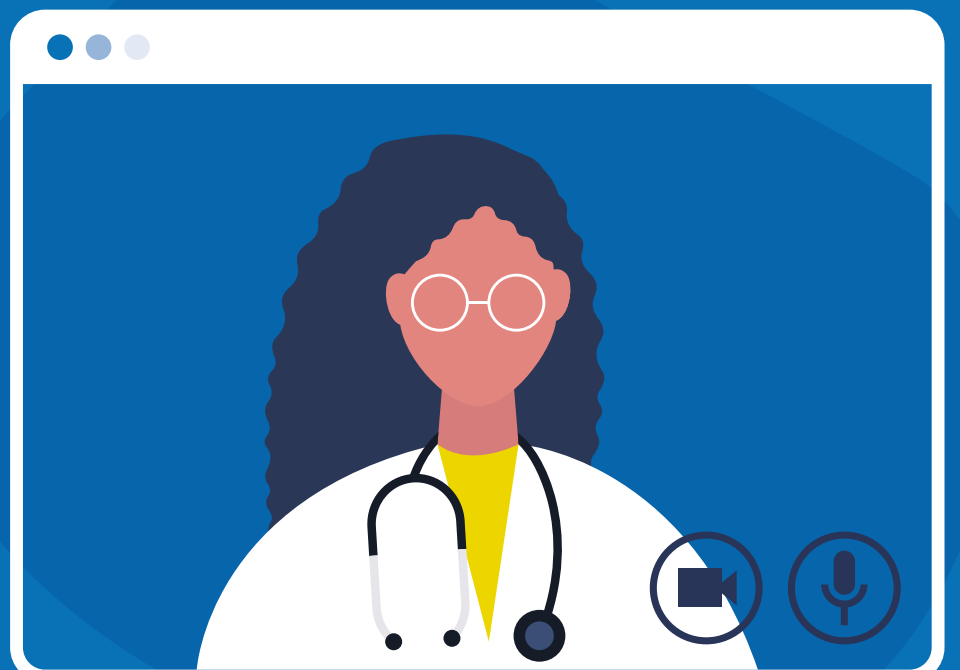
- Планируйте заранее.
- По возможности запрашивайте запас лекарств на 90 дней.
- Заказывайте доставку лекарств по рецепту почтой. Заранее уточните условия в своем страховом плане, чтобы избежать задержек.
- Узнайте в местной аптеке, можно ли получать лекарства, не выходя из машины, или заказать их доставку.
- Не пользуйтесь наличными. По возможности платите в Интернете или по телефону, если доверяете этой аптеке.

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ТЕЛЕМЕДИЦИНЕ

Что такое телемедицина?

Многие стандартные медицинские услуги можно получать по телефону, через интернет-портал, приложение или с помощью других подобных средств. Даже если ваш врач не работал дистанционно раньше, сейчас он мог начать это делать. Свяжитесь с ним и спросите, какие варианты он может предложить.

- Разговаривайте с врачом по телефону или в видеочате.
- Общайтесь с врачом в чате, по электронной почте либо используйте службы безопасного обмена сообщениями и файлами, такие как портал пациента.
- Пользуйтесь технологиями удаленного мониторинга состояния пациентов, чтобы предоставлять врачу информацию о вашем здоровье.



КАКИЕ УСЛУГИ ДОСТУПНЫ?

Вы будете приятно удивлены разнообразием услуг, которые можно получить с помощью телемедицины или других коммуникационных технологий.

Решение о дистанционном оказании медицинских услуг принимает врач с учетом состояния вашего здоровья. Например, вы можете получать следующие услуги.



Первичное медицинское обслуживание, включая профилактические мероприятия



Выдача рецептов на лекарства



Дерматология
(лечение кожи)



Консультации диетолога



Консультации психотерапевта



Неотложная медицинская помощь

(при синусите, боли в спине, инфекциях мочевыводящих путей, обычной сыпи и т. д.)



Удаленный мониторинг
(передача данных, на основании которых врач принимает решения о лечении хронического или острого заболевания)



КАК?

- Позвоните в кабинет вашего врача и узнайте, могут ли вам предложить услуги телемедицины.
- С организацией дистанционного оказания медицинских услуг может помочь ваша страховая компания.
- Убедитесь, что ваш врач принимает вашу медицинскую страховку. За услуги телемедицины может взиматься доплата, или к ним может применяться безусловная франшиза. Уточните у сотрудников кабинета вашего врача или страховой компании.
- Некоторые медицинские центры предоставляют помощь по телефону или видеочату при отсутствии у вас страховки. С помощью этого **инструмента** вы сможете найти ближайший центр и узнать, предоставляет ли он услуги телемедицины.

Хотите узнать больше о телемедицине и подготовке к приему? Посетите сайт telehealth.hhs.gov.

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своей семьи самостоятельно. Физическая активность, питание, сон, отдых — все эти факторы важны для хорошего самочувствия.

Ниже указаны несколько источников информации, которые помогут вам оставаться здоровыми.

- На сайте [MentalHealth.gov](https://www.mentalhealth.gov) представлена полезная информация о психическом здоровье.
- Ресурс [Choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov) и приложение **My Plate** содержат информацию о здоровом питании, рецепты и многое другое.
- Благодаря сайту [MillionHearts.hhs.gov](https://www.millionhearts.hhs.gov) вы узнаете, как заботиться о здоровье сердца, контролировать высокое давление или уровень холестерина и т. д.
- Если вы участник программы Medicare, ваш врач может помочь вам контролировать и лечить ваше хроническое (постоянное) заболевание. Спросите его об услугах контроля хронических заболеваний или посетите сайт [go.cms.gov/ccm](https://www.go.cms.gov/ccm).
- Вам нужна информация о питании, транспорте, тестировании и других услугах в вашем регионе? Звоните по номеру **3-1-1**.

Вакцинируйтесь от COVID-19

Используйте веб-сайт [Vaccines.gov](https://www.vaccines.gov), чтобы найти ближайшее к вам место вакцинации, а затем позвоните туда или посетите соответствующий веб-сайт, чтобы записаться на прием. Если вы имеете на это право, вы можете сделать бустер-инъекцию в любом месте, где имеется одобренная вакцина от COVID-19 для бустер-инъекции.

