



КОРОНАВИРУС И МЕДИЦИНСКАЯ СТРАХОВКА: ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СВОЮ СЕМЬЮ

Ниже приведены важные правила, которые нужно соблюдать, чтобы защитить себя и свою семью от COVID-19.

- По возможности оставайтесь дома.
- Часто мойте руки, затрачивая на это не менее двадцати секунд.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Очищайте и дезинфицируйте поверхности, к которым часто прикасаются.
- Откажитесь от путешествий, включая все круизы и, по возможности, авиаперелеты.
- Вам нужна маска? [Вот информация от Центра контроля и профилактики заболеваний \(CDC\)](#).
- Узнайте больше о телемедицине на сайте telehealth.hhs.gov.

Вакцинируйтесь от COVID-19

Используйте веб-сайт [Vaccines.gov](https://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.

Обратитесь к своему лечащему врачу, если у вас есть опасения относительно COVID-19 или вы заболели. Сначала позвоните!

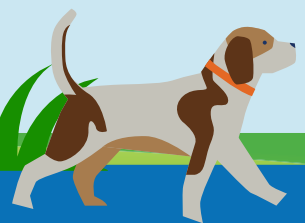
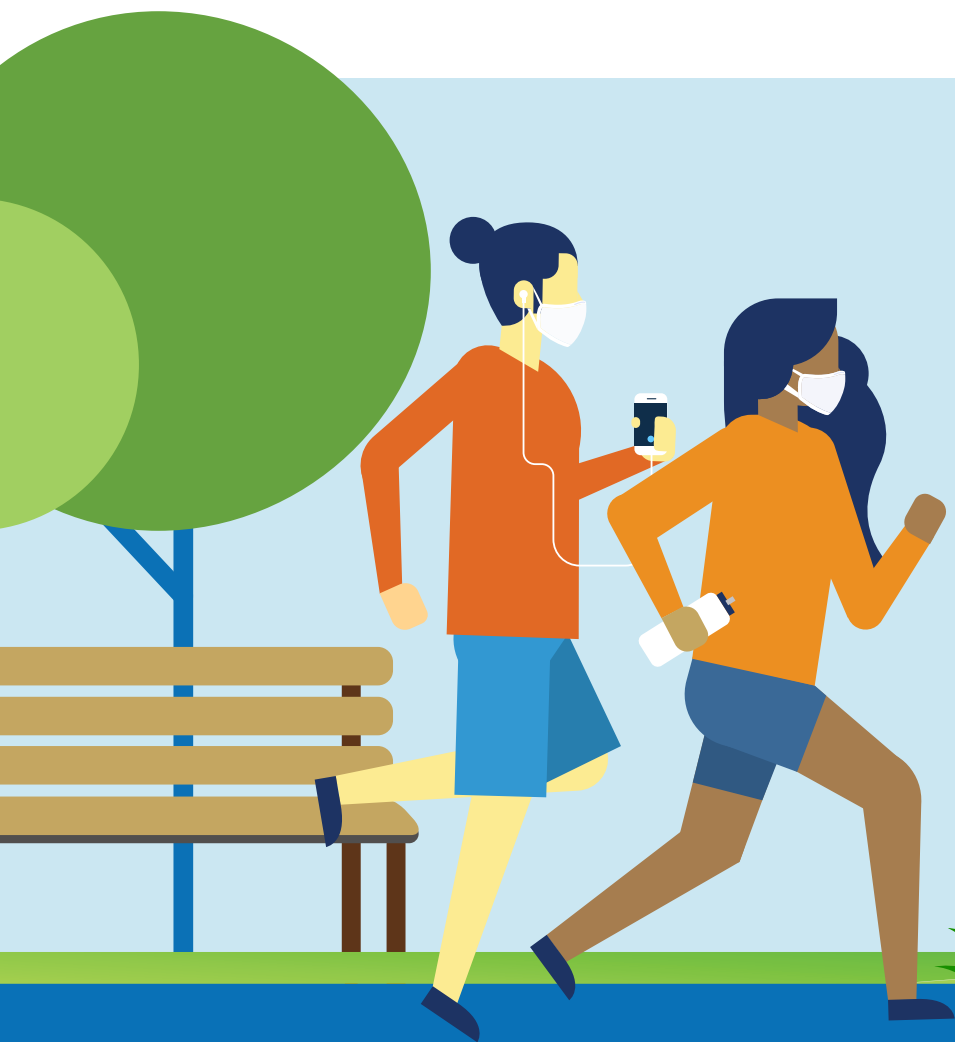


БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Вот несколько способов, рекомендуемых CDC, чтобы справляться со стрессом в это сложное время.

- Ограничьте просмотр, чтение или прослушивание новостей и использование социальных сетей.
- общайтесь с другими людьми. Разговаривайте с друзьями и близкими по телефону или через видеочат о том, что вас беспокоит, и о своем самочувствии.

Позаботьтесь о себе. Практикуйте методики глубокого дыхания, делайте растяжку или медитируйте. Старайтесь есть здоровую пищу, регулярно заниматься спортом и высыпаться.



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ МОШЕННИКОВ

Защищайте свои личные данные от мошенников!

В это время неопределенности легко отвлечься и потерять бдительность. Мошенники могут попытаться украсть ваши личные данные. Они могут обманывать вас и говорить, что отправят вам вакцину от коронавируса, тесты, маски или что-нибудь другое, если вы дадите им свои личные данные.

- Предоставляйте личные данные только сотрудникам кабинета вашего врача, аптеке, больнице, страховой компании или другому проверенному поставщику медицинских услуг.
- Проверьте, нет ли ошибок в формах отчетов о страховых требованиях или в Отчете о выплатах.
- Безопасность карточки медицинского страхования важна не меньше, чем безопасность кредитной карты.

Помните, что сотрудники программы Medicare никогда не звонят, чтобы спросить или проверить ваш номер Medicare.

Более подробная информация есть на сайте [Medicare.gov/fraud](https://www.medicare.gov/fraud).



ОБНОВЛЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОТ MEDICARE

- **Телемедицина.** Во время пандемии COVID-19 программа Medicare расширила доступ к [услугам телемедицины](#). Они включают обычные приемы врача, психиатрические и психологические консультации и профилактические обследования. Так врачи и другие поставщики медицинских услуг могут предоставлять услуги без личного посещения пациентами. Свяжитесь с вашим поставщиком медицинских услуг, чтобы узнать подробнее.
- **Анализы на COVID-19.** Вы ничего не платите из собственных средств.
- **Все госпитализации по медицинским показаниям.** Речь идет и о случаях, когда у вас диагностировали COVID-19 и вам необходимо оставаться в больнице на карантине, а не выписываться после пребывания в стационаре.

Помните: если вам нужно обратиться к врачу, сначала позвоните ему. Если у вас появились [серьезные признаки](#) COVID-19, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

Более подробная информация есть на сайте [Medicare.gov](#).



Обновленная информация на сайте [HealthCare.gov](#)



ЧТО ПОКРЫВАЕТСЯ?

- Если у вас уже есть покрытие страхового плана, приобретенного через биржу медицинского страхования, покрытие в случае коронавируса, как правило, такое же, как и в случае любой другой вирусной инфекции.
- Узнайте подробнее о том, [что покрывается планами, предлагаемыми на бирже медицинского страхования](#).

Узнайте у своей страховой компании о конкретных покрываемых услугах и условиях покрытия.



[HealthCare.gov](#)

НАПОМИНАЕМ!

- Планам, предлагаемым на бирже медицинского страхования, запрещено ограничивать покрытие из-за уже существующих заболеваний.
- Страховые планы не могут прекратить покрытие из-за изменения состояния здоровья.
- Войдите в систему, чтобы обновить свои данные, если у вас изменились адрес, доход домохозяйства, работа или количество членов домохозяйства.
- Вы можете изменить свой план в определенных ситуациях.

[Свяжитесь с отделением программы в своем штате, чтобы узнать подробнее об обновлениях Medicaid.](#)



HealthCare.gov

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПЕРИОДЫ РЕГИСТРАЦИИ В СТРАХОВОЙ ПЛАН

В случае некоторых изменений в жизни вы можете впервые зарегистрироваться в страховой план или перейти на другой план. Ответьте на несколько вопросов, чтобы узнать, можете ли вы зарегистрироваться в страховой план или изменить свое страховое покрытие.



Ниже приведено несколько примеров таких ситуаций.



Потеря страхового
покрытия медицинского
обслуживания



Изменение дохода
домохозяйства



Заключение брака



Рождение ребенка



Изменение количества членов
домохозяйства (иждивенцы,
смерть, развод)



Изменение адреса



Освобождение из
мест заключения



Получение гражданства или
права проживания в США на
законном основании



ВАМ НУЖНА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ?

Посетите указанные ниже сайты, чтобы узнать больше.

- [Coronavirus.gov](https://www.coronavirus.gov)
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Medicare: <https://www.medicare.gov/medicare-coronavirus>
- Биржа медицинского страхования: <https://www.healthcare.gov/coronavirus/>
- Medicaid: <https://www.medicaid.gov/resources-for-states/disaster-response-toolkit/coronavirus-disease-2019-covid-19/index.html>
- Налоговые льготы и выплаты Налогового управления США (IRS) для смягчения экономических последствий: <https://www.irs.gov/coronavirus-tax-relief-and-economic-impact-payments>

Вам нужна информация о питании, транспорте, тестировании и других услугах в вашем регионе? Звоните по номеру 3-1-1.