



Promise Health Plan

# Առողջության մասին խնամք

Գարուն, 2024 թ.

A54761MDC-LA-AM\_0324

Medi\_24\_104\_LA-AM\_1A021524

<Mail ID>  
<First Name> <MI> <Last Name>  
<Street Address 1>  
<Street Address 2>  
<City, State Zip>

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Long Beach, CA  
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan  
PO Box 4317  
Woodland Hills, CA 91365-4317

# Առողջ և համեղ ճաշեր մատչելի գներով



Պարտադիր չէ, որ Ձեր ընտանիքին սննդարար կերակուրներ մատուցելը մեծ ծախսեր պահանջի: Գաղտնիքը այնպիսի առողջարար սպրանքների մթերուժն է, ինչպիսիք են պահածոյացված լոբին, ամբողջահատիկները, օրինակ՝ շագանակագույն բրինձը, և բազմաթիվ այլ տեսակի պահածոյացված և սառեցված բանջարեղեն: Ընտրեք քիչ քանակի աղ կամ նատրիում պարունակող տարբերակներ:

Այնուհետև գնեք մի քանի տեսակի թարմ մրգեր և բանջարեղեն, ինչպես նաև կաթնամթերք, օրինակ՝ ցածր յուղայնությամբ պանիր և հասարակ յոգուրտ:

Ահա մի քանի արագ և առողջ կերակուրների գաղափարներ:

## Հատիկավոր լոբով և պանրով տոստադաներ

Իրար խառնեք պահածոյացված հատիկավոր լոբին (կարմիր կամ սև), պահածոյացված լոլիկը և քերած, ցածր յուղայնությամբ պանիրը: Ավելացրեք թարմ գինձ: Եգիպտացորենի տորտիլյաները դրեք ջեռոցի տապակի վրա և ամեն մեկի վրա ավելացրեք խառնուրդի որոշ քանակություն: Թխեք ջեռոցում մինչև պանիրը հալվի: Վրան լցրեք սալսա և հասարակ յոգուրտ:

**Ինչու է այն առողջարար.** Հատիկավոր լոբին լավ միջոց է Ձեր սննդակարգում մանրաթելի և սպիտակուցի անհրաժեշտ քանակը ապահովելու համար: Լոլիկը հարուստ է վիտամին C-ով:

## Տապակած կարտոֆիլ խավարտով

Տապակեք կարտոֆիլ ջեռոցում: Մատուցեք՝ վրան ավելացնելով շոգեխաշած բրոկոլի և ցածր յուղայնությամբ չեդեր պանիր կամ սև հատիկավոր լոբի, սալսա և ավոկադո:

**Ինչու է այն առողջարար.** Կարտոֆիլը կալիումի, վիտամին C-ի և մանրաթելի հարուստ աղբյուր է (այն օգտագործեք կեղևով): Խավարտը տապակած կարտոֆիլը դարձնում է լիարժեք կերակրատեսակ:

## Լցունած ձվածեղով ճաշ

Պատրաստեք մեծ չափի ձվածեղ: Լցունեք այն տարբեր բանջարեղեններով, այդ թվում պղպեղով, հազարով, բրոկոլիով, սպանախով և լոլիկով: Ավելացրեք մի քիչ ցածր յուղայնությամբ չեդեր կամ մոցարելա պանիր:

**Ինչու է այն առողջարար.** Չուն սպիտակուցի հարուստ աղբյուր է: Բանջարեղենը հարուստ է վիտամիններով և մանրաթելով և քիչ կալորիաներ է պարունակում:

## Ամբողջահատիկով աման

Եփեք շագանակագույն բրինձ կամ մեկ այլ ամբողջահատիկ, օրինակ՝ քինոա: Մատուցեք մեծ ամանի մեջ՝ տապակած դդմիկով, սմբուկով, սնկով կամ պղպեղով: Ավելացրեք սպանախ կամ հազար, ինչպես նաև սիսեռ կամ պահածոյացված թունա ձուկ: Համեմեք ձիթապտղի յուղով, խոտաբույսերով և քացախով:

**Ինչու է այն առողջարար.** Դա մանրաթելերով հարուստ կերակրատեսակ է, որը պարունակում է սպիտակուց, ամբողջահատիկ և բանջարեղեն: Ձիթապտղի յուղը սրտի համար օգտակար ճարպ է:

## Մննդի մատակարարման ծառայություններ



L.A. Care-ի և Blue Shield Promise-ի մեր համայնքային կենտրոնները շաբաթական կամ ամսական պարբերությամբ բաժանում են անվճար մթերային սպրանքներ: Վայրերը ճշտելու համար սկանավորեք այս կոդը կամ այցելեք [communityresourcecenterla.org](http://communityresourcecenterla.org):





---

# Ինչպես խոսել Ձեր դեռահաս երեխայի հետ հոգեկան առողջության մասին

Չարմանալի չէ, որ այսօր շատ պատանիներ պայքարում են իրենց առողջության համար: Փաստ այն է, որ ԱՄՆ-ում ավագ դպրոցի աշակերտների 42%-ը նշում են, որ հաճախ իրենց տխուր կամ հուսահատված են զգում: Իսկ 29%-ն նշում են, որ ունեն հոգեկան առողջության խնդիրներ:

Ինչ է թաքնված այս մտահոգիչ թվերի հետևում: Այսօր դեռահասները մեծ ճնշման տակ են, ինչը ստիպում է նրանց անհանգիստ կամ ընկճված զգալ: Ճնշում են դպրոցը, սոցիալական մեդիան, կես դրույքով աշխատանքի համատեղումը, հասակակիցները և այլն:

Ձեր դեռահաս երեխայի հետ գրուցելը շատ կարևոր է: «Այն երիտասարդների համար, ովքեր խնդիրներ ունեն, շատ կարևոր է հասկանալ, ինչը ես չեմ կարող չշեշտել, որ իրենք ուշադրություն են ստանում, հասկացված են, և որ ինչ-որ մեկը հոգ է տանում իրենց մասին», - նշում է Blue Shield of California-ի վարքագծային առողջության տնօրեն David Bond-ը:

## Նշաններ, որ ցույց են տալիս, որ Ձեր երեխան միգուցե ունի օգնության կարիք

Դեռահասների մոտ, որոնք ընկճված կամ անհանգիստ են, սովորաբար լինում են նշաններ, որոնք ցույց են տալիս, որ ինչ-որ բան այնպես չէ, այդ թվում.

- Քնի, քաշի կամ սնվելու սովորությունների փոփոխություններ
- Մշտապես հուսահատ կամ տխուր տեսք ունի
- Կորցրել է հետաքրքրությունը այն բաների հանդեպ, որոնք սիրում էր, օրինակ սպորտը կամ ընկերների հետ ժամանակ անցկացնելը
- Օտարացել է ընկերներից և ընտանիքից

- Դժվարությամբ է կենտրոնանում կամ ուշադրություն դարձնում
- Շատ անհանգստացած է տարբեր բաներից կամ ունի վախեր, որոնցից չի կարողանում ձերբազատվել
- Առանց որևէ պատճառի կոպտում է Ձեզ

Այս նշաններից առանձին մեկը կարող է ոչինչ չնշանակել: Բայց եթե դա առօրյա վարքագիծ է կամ ուղղակի զգում եք, ինչ-որ բան սխալ է գնում, ապա գրուցելու ժամանակն է:

## 988 Օգնության գիծ ինքնասպանությունների և ճգնաժամերի ժամանակ

Դուք կամ Ձեր հարազատն  
ինքնասպանության մտքեր ունեք:  
Զանգահարեք, հաղորդագրություն  
ուղարկեք կամ գրեք **988** համարին՝  
Ինքնասպանությունների կանխարգելման  
և ճգնաժամային օգնության գծին միանալու  
համար: Օգնությունը հասանելի է 24/7:

### Ինչ ասել և անել

Ձեր դեռահաս երեխային պատմեք, թե ինչ եք նկատել: Ապա լսեք նրան: Դա կօգնի, որպեսզի Ձեր երեխան իրեն հասկացված զգա: Նրան ասացեք, որ նա միայնակ չէ և կարող է ավելի լավ զգալ իրեն:

Օգնություն ստանալու լավագույն տարբերակը Ձեր երեխայի բժիշկն է: Մանկաբույժները մշտապես գործ ունեն հոգեկան առողջության խնդիրների հետ: Նաև կարող եք զանգահարել մեր վարքագծային առողջության ծառայությունների բաժին՝ Ձեր դեռահաս երեխայի համար հոգեկան առողջության ճիշտ տեսակի աջակցություն գտնելու համար. **(855) 765-9701 (TTY՝ 711)**, 8:00-ից 18:00, երկուշաբթիից ուրբաթ:

---

Աղբյուրներ՝ Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոններ, Mental Health America, American Academy of Pediatrics

# Վերջին նորությունները երկար COVID-ի մասին



Արդեն մի քանի ամիս է, ինչ հիվանդացել եք COVID-19-ով: Բայց դեռ Ձեզ բավականին հոգնած եք զգում կամ շատ եք հագում: Միգուցե Ձեզ մոտ երկար COVID է:

Մարդկանց մեծամասնությունը ապաքինվում է COVID-19 վարակից մի քանի օրում կամ շաբաթում: Բայց որոշ մարդիկ ավելի երկար են ախտանիշներ ունենում: Ահա այս հիվանդության վերաբերյալ չորս հարցերի պատասխանները:

## 1. Ի՞նչ է երկար COVID-ը:

Երկար COVID-ով հիվանդ մարդիկ դեռևս ունեն առնվազն մեկ ախտանիշ վարակի սկզբից մեկ ամիս անց, կամ նրանց մոտ ի հայտ են գալիս նոր ախտանիշներ: Դա այդպես է, նույնիսկ եթե նրանք թեթև են տարել հիվանդությունը: Ախտանիշները կարող են տևել ամիսներ կամ նույնիսկ տարիներ:

Գիտնականները չեն հասկացել, թե ինչու է որոշ մարդկանց մոտ զարգանում երկար COVID-ը: Նրանք ընդամենը գիտեն, որ երկար COVID-ը կարող է ազդել Ձեր մարմնի ցանկացած մասի վրա՝ ուղեղից մինչև ոտքեր:

## 2. Որո՞նք են երկար COVID-ի ախտանիշները:

Քանի որ այն կարող է ազդել Ձեր ամբողջ մարմնի վրա, ախտանիշների ցանկը երկար է: Շատերը պարզապես ունեն դրանցից մի քանիսը: Տարածված ախտանիշները ներառում են հոգնածության կամ սպառվածության զգացողություն, շնչարգելություն, գլխում մշուշի զգացում, հոտի կամ համի կորուստ, սրտխփոց և հազ, որը չի անցնում:

---

Աղբյուրներ՝ Առողջապահության ազգային ինստիտուտներ, Հիվանդությունների վերահսկման և կանխարգելման կենտրոններ, Mayo Clinic

### 3. Ուլքեր են դրանով հիվանդանալու ավելի մեծ վտանգի տակ:

Ցանկացած մարդ կարող է հիվանդանալ երկար COVID-ով, սակայն, որոշ խմբեր ավելի բարձր ռիսկի տակ են: Սրանք ներառում են՝

- Մարդիկ, որոնք տեղափոխվել են հիվանդանոց կամ ծանր են տարել COVID-19-ը
- Այնպիսի ուղեկցող հիվանդություններ ունեցող մարդիկ, ինչպիսիք են ապոման կամ շաքարային դիաբետը
- Մարդիկ, որոնք չեն պատվաստվել COVID-19-ի դեմ
- Մարդիկ, որոնք COVID-19-ով մեկ անգամից ավել են հիվանդացել
- Իսպանական կամ լատինաամերիկյան ծագում ունեցող մարդիկ

### 4. Հնարավոր է կանխել երկար COVID-ը:

Լավագույն միջոցը COVID-19-ի դեմ պատվաստանյութերի և խթանիչների ժամանակին ստացումն է: Մա կօգնի Ձեզ

խուսափել հիվանդության կրկնությունից (կամ առաջին անգամ վարակվելուց): Եթե Դուք ռիսկային խմբում եք, ձեռնարկեք լրացուցիչ քայլեր, ինչպես, օրինակ, դիմակ կրելը և ձեռքերը կանոնավոր կերպով լվանալը:

Եթե կասկածում եք, որ վարակվել եք երկար COVID-ով, խոսեք Ձեր բժշկի հետ: Այս հիվանդության համար դեռ որևէ կոնկրետ բուժում չկա, բայց Ձեր բժիշկը կարող է պլան կազմել Ձեզ հատուկ ախտանիշները բուժելու համար:

## Ստացեք Ձեր GED-ն անվճար



Blue Shield Promise-ի անդամներին հասանելի է GEDWorks™ հատուկ ծրագիրը, որը կարող է օգնել Ձեզ ստանալ ավագ դպրոցին համարժեք դիպլոմ: Հավելյալ տեղեկությունների համար այցելեք [blueshieldca.com/GEDworks](https://blueshieldca.com/GEDworks):



# Հարցրեք բժիշկ Nuovo-ին

Նյարդայնանո՞ւմ եք բժշկի գնալուց:

Փորձագետի խորհուրդներ M.D. Jennifer Nuovo-ի կողմից, որը  
Blue Shield of California Promise Health Plan-ի գլխավոր բժիշկն է

**Հա**րց. Ես չեմ սիրում գնալ բժշկի: Ես  
զգում եմ, որ նրանք ինձ չեն լսում կամ  
ամեն ինչ հստակ չեն բացատրում: Ի՞նչ կարող  
եմ անել:

**Կա**ն բազմաթիվ պատճառներ, թե  
ինչու բժշկի մոտ այցը կարող է  
անհարմարություն պատճառել: Երբեմն դա  
լեզվական կամ մշակութային խոչընդոտի  
խնդիր է: Դա կարող է լինել նաև բավարար  
ժամանակ չունենալու զգացողությունը:  
Բժիշկները պետք է շատ բան հասցնեն  
անել այցի ընթացքում, ինչը կարող է  
չհամապատասխանել այն ամենի հետ, ինչ  
ցանկանում եք քննարկել:

Ձեր ունեցած ժամանակից առավելագույն  
օգուտ քաղելու համար պետք է պատրաստվեք:  
Ահա, թե ինչպես դա անել:

### Նախապես գրեք Ձեր հարցերը:

Դժվար է հիշել, թե ինչ պետք է ասել, երբ  
գտնվում եք գնման սեղանին: Այսպիսով, գրի  
առեք քննարկման ենթակա ամենակարևոր  
հինգ հարցը: Եթե դա նոր ծագած առողջական  
խնդիր է, կենտրոնացեք այն բանի վրա, թե երբ  
են սկսվել Ձեր ախտանիշները, որքան հաճախ  
եք դրանք զգում և արդյոք դրանք թեթևանում  
են, թե խորանում:



### Ձեր դեղերը վերցրեք Ձեզ հետ:

Դա վերաբերում է բոլոր դեղամիջոցներին,  
որոնք ընդունում եք, նույնիսկ եթե որոշ դեղեր  
հազվադեպ եք օգտագործում: Ներառեք նաև  
վիտամինները և հավելումները: Կարող եք  
նաև ցուցակ կազմել կամ Ձեր սմարթֆոնով  
լուսանկարել յուրաքանչյուր դեղը:

### Խոսեք անկաշկանդ:

Ցանկալի է ազնիվ լինել Ձեր բժշկի հետ,  
նույնիսկ եթե այդ ախտանիշներից անհարմար  
եք զգում խոսել: Մի ամաչեք Ձեր բժշկից  
խնդրել որևէ բան այլ կերպ բացատրելը,  
եթե նա պարզ չի արտահայտվում կամ  
օգտագործում է բժշկական տերմիններ:



**Օգնող տարեր Ձեզ հետ:**

Պայմանավորվեք, որպեսզի բանավոր թարգմանիչը ներկա լինի Ձեր այցի ընթացքում: Դուք կարող եք նաև գալ Ձեր հարազատի հետ, որպեսզի նա հարցեր տա և հասկանա, թե ինչպես պետք է հոգ տանի Ձեր մասին: Իսկ եթե օգնություն եք ցանկանում նոր մատակարար գտնելու հարցում, զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ **(800) 605-2556 (TTY՝ 711)**, 8:00-ից 18:00, երկուշաբթիից ուրբաթ:

**Հետբուժական ստուգման հանդիպում խնդրեք:**

Եթե ժամանակ չի եղել բոլոր թեմաները քննարկելու, դուրս գալուց հայտնեք դրա մասին բժշկին կամ բուժքրոջը: Ապա հասկացեք, թե ինչ պետք է անել հետո:

**Առողջապահական կրթական նյութեր**



Դուք կարող եք նպաստների մասին ծանուցումներ և առողջապահական բրոշյուրներ ստանալ Ձեր նախընտրած լեզվով կամ այլընտրանքային ձևաչափով: Զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝ **(800) 605-2556 (TTY՝ 711)**, 8:00-ից 18:00, երկուշաբթիից ուրբաթ: Դուք կարող եք նաև մուտք գործել մեր նոր առողջապահական գրադարան՝ սկանավորելով այս կոդը Ձեր սմարթֆոնի միջոցով կամ այցելելով [blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://blueshieldca.com/healtheducationlibrary):



---

# Կզգա՞ք արդյոք, եթե ունենաք արյան բարձր ճնշում:

Արյան ճնշումը մի բան է, որի մասին Դուք չեք մտածում, քանի դեռ Ձեր բժիշկը չի ստուգել այն: Սակայն Միացյալ Նահանգներում բոլոր չափահասների գրեթե կեսն ունի արյան բարձր ճնշում, որը հայտնի է նաև որպես գերճնշում: Եվ 4-հոգուց միայն 1-ն է այն վերահսկողության տակ պահում:

Արյան բարձր ճնշումը սովորաբար չունի որևէ ախտանիշ կամ նշան: Սակայն այն կարող է փաստել Ձեր մարմնի շատ մասերին, ինչպես, օրինակ, Ձեր սիրտը, ուղեղը, աչքերը և երիկամները: Այն նաև մեծացնում է սրտի նոպայի և կաթվածի վտանգը:

Ո՞րն է լավ լուրը: Արյան բարձր ճնշումը հնարավոր է կարգավորել: Դա է պատճառը, որ կարևոր է պարզել ունե՞ք այն, թե ոչ:

**Ձեր բժիշկը կարող է Ձեզ ասել, թե արդյոք Ձեր արյան ճնշումը բարձր է:** Արյան ճնշումը պարզապես Ձեր արյան ուժն է, որով այն ճնշում է զարկերակների պատերը: Արյան նորմալ ճնշումը 120/80-ից պակաս է: Երբ Ձեր ցուցանիշները ավելի բարձր են, դա նշանակում է, որ Դուք ունեք արյան բարձրացած կամ բարձր ճնշում:

**Որոշ մարդիկ ավելի շատ են հակված արյան բարձր ճնշում ունենալուն:** Որոշ գործոններ կարող են բարձրացնել դրա հավանականությունը: Որոշների դեպքում Դուք ոչինչ չեք կարող փոխել, օրինակ

- **Ձեր տարիքը.** Որքան մեծ տարիքի եք, այնքան ավելի հավանական է, որ արյան բարձր ճնշում ունենաք:
- **Ձեր սեռը.** Տղամարդիկ կանանցից ավելի հաճախ են ունենում արյան բարձր ճնշում մինչև 65 տարեկանը:
- **Ձեր ընտանեկան պատմությունը.** Եթե Ձեր ծնողներից մեկը կամ քույրը/եղբայրը դա ունի, Դուք նույնպես կարող եք դա ունենալ:
- **Ձեր ռասան կամ ազգային պատկանելիությունը.** Աֆրոամերիկյան կամ իսպանական ծագում ունեցող չափահասները հակված են արյան բարձր ճնշում ունենալ ավելի հաճախ, քան սպիտակ կամ ասիական ծագում ունեցող ամերիկացի չափահասները:

**Առողջ սովորույթները կարող են օգնել:** Ապրելակերպի փոփոխությունները կարող են օգնել, որպեսզի Ձեր ցուցանիշները պահեք առողջ սահմաններում: Կարևոր փոփոխություններից մի քանիսը հետևյալն են.

- **Ավելի շատ շարժվեք:** Կանոնավոր ֆիզիկական ակտիվություն ցուցաբերեք, օրինակ՝ ամենօրյա զբոսանք կատարեք:

- **Առողջ քաշ պահպանեք:** Ավելորդ քաշ ունենալը կամ գեր լինելը մեծացնում է արյան բարձր ճնշում ունենալու հավանականությունը:
- **Կրճատեք աղի սնունդը:** Եվ շատ ակոհոլ մի օգտագործեք:
- **Եթե ծխում եք, թողեք ծխելը:** Դա վատ է Ձեր թոքերի համար և վատ է Ձեր արյան ճնշման համար:

**Ձեր արյան ճնշումը ստուգեք առնվազն տարին մեկ անգամ:** Ձեր բժիշկը այն կչափի Ձեր տարեկան բժշկական ստուգման ժամանակ: Եթե այն բարձրացել է կամ բարձր է, Ձեր բժիշկը խորհուրդ կտա, թե ինչպես կատարել առողջ փոփոխություններ, ինչպիսիք են ավելի մեծ ֆիզիկական ակտիվությունը և ճիշտ սնվելը:

Կարող են օգնել նաև դեղամիջոցները: Եթե Ձեր բժիշկը նշանակի դրանք, անպայման օգտագործեք, նույնիսկ եթե լավ եք զգում: Դրանք կիջեցնեն Ձեր ցուցանիշները և կարող են օգնել կանխել առողջական լուրջ խնդիրները:

---

Աղբյուրներ՝ Հիվանդությունների կառավարման և կանխարգելման կենտրոններ, American Heart Association, National Heart, Lung, and Blood Institute

# Մենք այստեղ ենք Ձեզ օգնելու համար:

Մեզ համար ամենակարևորը Ձեր առողջությունն է: Մենք գիտենք, որ առողջության խնամքը կարող է բարդ լինել, և մեր Հաճախորդների սպասարկման թիմը պատրաստ է պատասխանել Ձեր հարցերին, լսել Ձեր մտահոգությունները կամ օգնել Ձեզ լուծել խնդիրը:

Մենք կարող ենք այսպիսի օգնություն տրամադրել.



Օգնել թույլտվություն ստանալ



Կազմակերպել փոխադրում բժշկական այցի համար



Օգնել Ձեզ վճարման հաշիվ ստանալու դեպքում



Պատասխանել ծրագրի վերաբերյալ Ձեր հարցին



Օգնել Ձեզ գտնել նոր բժիշկ

Զանգահարեք մեր հաճախորդների սպասարկման թիմին  
**(800) 605-2556 (TTY` 711)**,  
8:00-ից 18:00, երկուշաբթիից ուրբաթ:

## Ապրեք ավելի առողջ կյանքով

Wellvolution®-ը թվային հարթակ է, որտեղ առկա են ծրագրեր՝ նախատեսված օգնելու Ձեզ, որպեսզի առողջ սնվեք, նիհարեք, թողնեք ծխելը և նվազեցնեք սթրեսը: Բացի այդ, այն հասանելի է Ձեր ծրագրի շրջանակում առանց լրացուցիչ վճարի: Հավելյալ տեղեկությունների համար սկանավորեք այս կոդը Ձեր սմարթֆոնի միջոցով կամ այցելեք [wellvolution.com/medi-cal](https://wellvolution.com/medi-cal):



## Medi-Cal-ի թարմացում

Վարչաշրջանն ամեն տարի վերանայում է Ձեր Medi-Cal իրավունակությունը: Ձեր ապահովագրությունն ավտոմատ կերպով կերկարաձգվի, եթե հնարավոր լինի Ձեզ նույնականացնել էլեկտրոնային եղանակով: Հակառակ դեպքում, Դուք թարմացման փաթեթը փոստով կստանաք: Տեղեկացրեք մեզ, եթե Ձեր կոնտակտային տվյալները փոխվել են, որպեսզի կարողանաք շարունակել անդամակցությունը: Զանգահարեք **(855) 636-5251 (TTY` 711)**, 8:00-ից 18:00, երկուշաբթիից ուրբաթ:



# Բանավոր թարգմանչի ծառայություններ

Մենք առաջարկում ենք անվճար բանավոր  
թարգմանչական ծառայություններ մեր  
անդամներին հեռախոսով և անձամբ,  
ներառյալ ASL-ը: Դուք կարող եք բանավոր  
թարգմանիչ ունենալ Ձեր բժշկի հետ  
հանդիպման ժամանակ: Խնդրում ենք  
պլանավորել հինգ օր առաջ: Հեռախոսային  
ծառայությունները հասանելի են 24/7: Դուք  
կարող եք նաև բողոք ներկայացնել, եթե  
մենք չենք բավարարում Ձեր լեզվական  
պահանջները: Այն խնդրելու համար  
զանգահարեք Հաճախորդների սպասարկման  
բաժին՝ **(800) 605-2556 (TTY՝ 711)**, 8:00-ից  
18:00, երկուշաբթիից ուրբաթ:

## Առողջապահական կրթության ծրագրեր

Մենք առաջարկում ենք դասընթացներ,  
որոնք կօգնեն Ձեզ սովորել ավելի առողջ  
սնվել, լինել ավելի ակտիվ և ավելի լավ  
կառավարել Ձեր առողջական խնդիրները:  
Մասնակցությունն անվճար է: Կարող եք  
նաև հեռախոսով խոսել առողջապահության  
հրահանգիչի հետ՝ անհատական  
օգնություն ստանալու համար: Հավելյալ  
տեղեկությունների համար զանգահարեք  
Հաճախորդների սպասարկման  
բաժին՝ **(800) 605-2556 (TTY՝ 711)**  
հեռախոսահամարով, 08:00-ից 18:00,  
երկուշաբթիից ուրբաթ, և խնդրեք միացնել  
Առողջապահական կրթության բաժին:



## Համայնքային ռեսուրսների տեղեկատու

Մենք անդամներին առաջարկում  
ենք համայնքային ռեսուրսների  
և գործակալությունների ցուցակ:  
Այն գործակալությունների մասին  
տեղեկություններ է պարունակում, ինչը  
կարող է օգնել Ձեզ այնպիսի հարցերում,  
ինչպիսիք են ընտանեկան բռնությունը  
կամ տարեցների խնամքը: Եթե ցանկանում  
եք ունենալ դրա օրինակը, զանգահարեք  
Հաճախորդների սպասարկման բաժին՝  
**(800) 605-2556 (TTY՝ 711)**, 8:00-ից 18:00,  
երկուշաբթիից ուրբաթ:

Wellvolution-ը Blue Shield of California-ի գրանցված ապրանքանիշն է: Ծրագրի այս ծառայությունները չեն հանդիսանում Blue Shield առողջապահական ծրագրերի ապահովագրված նպաստներ, և Blue Shield առողջապահական ծրագրերի պայմաններից և դրույթներից ոչ մեկը չի կիրառվում: Blue Shield-ն իրեն իրավունք է վերապահում դադարեցնել այս ծրագիրը ցանկացած ժամանակ առանց ծանուցման:

Blue Shield of California Promise Health Plan-ը պայմանագիր է կնքել L.A. Care Health Plan-ի հետ, Los Angeles վարչաշրջանում Medi-Cal-ի կառավարվող խնամքի ծառայություններ մատուցելու նպատակով: Կարող եք այս փաստաթուղթն անվճար ստանալ այլ ձևաչափերով, ինչպես օրինակ խոշոր տպատառերով, բրայլյան այբուբենով կամ աուդիո տարբերակով: Զանգահարեք (800) 605-2556 (TTY 711) համարով, 8:00-ից 18:00, երկուշաբթիից ուրբաթ: Հեռախոսազանգն անվճար է:

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.