

Лето 2025  
**Healthy Together**

1-800-562-4620 - WWW.OHPCC.ORG

## Помогаем вам подобрать здоровый рацион

**Знаете ли вы, что план Oregon Health Plan (OHP) может помочь вам питаться правильно? Нам важно удовлетворять свои основные потребности.** Если их не удовлетворяют, сложнее оставаться здоровым. OHP предлагает вам льготное социальное обслуживание для поддержания здоровья (HRSN). Рекомендации по полезному питанию в рамках HRSN помогут вам питаться правильно. Существует два вида помощи — подбор правильной с медицинской точки зрения диеты и обучение правильному питанию.

### Помощь в составлении специальных планов питания

Ваш лечащий врач может установить цель в выбранном плане здорового питания. Это может быть специалист, который поможет вам решить проблемы со здоровьем, например, при сердечных заболеваниях или диабете.

Затем вы встретитесь с диетологом, который вам поможет в этом. Вы обсудите с ним (или с ней) вопросы своего здоровья и вместе составите план питания. В новом плане питания могут быть предусмотрены

особые блюда с учетом вашего заболевания, так называемые блюда с учетом индивидуального диагноза. OHP может помочь вам получить такие конкретные продукты.

### Выбор здоровых продуктов питания

Ваш лечащий врач может предложить вам пройти обучение правильному питанию, чтобы вы смогли достичь ваших целей оздоровления. Это даст вам возможность научиться правильно выбирать продукты питания, чтобы вы чувствовали себя лучше. Ваш лечащий врач и команда медицинских специалистов могут помочь вам воспользоваться этой услугой, если вы будете признаны годными для участия в этой программе.

### Могу ли я получить эту помощь?

Во-первых, вы должны быть участником плана OHP. Далее вы можете претендовать на такую помощь, если:

- находитесь в приемной семье или в заключении;
- вы беременны, вам менее 6 лет или же вам 65 лет или более;
- вы имеете серьезные проблемы со здоровьем или инвалидность;
- вы не получаете достаточное количество пищи;
- вы много раз посещали отделение неотложной помощи.

У вас есть вопросы или вам нужна помощь?

Вы можете отправить нам электронное письмо по адресу [orhrsh@acentra.com](mailto:orhrsh@acentra.com) или посетить сайт [ohpcc.acentra.com/hrsn](http://ohpcc.acentra.com/hrsn). Вы также можете позвонить по телефону **1-800-562-4620**. Мы готовы помочь вам с оздоровлением и максимально восстановить ваши силы!



# Ваши лекарства могут быть небезопасны под воздействием солнца

**В летние месяцы вне дома можно найти множество интересных занятий. Достаточно проделать одну небольшую вещь перед выходом на улицу.** Загляните в свою аптечку. Некоторые лекарства могут нанести неожиданный вред под воздействием солнца.

## Получая порцию солнечного света

Некоторые лекарства могут повысить чувствительность вашей кожи к солнечному свету. Поэтому пребывание на улице в любое время года может вызвать сыпь, волдыри или симптомы, похожие на солнечный ожог. Такие реакции могут возникнуть через несколько часов после пребывания на солнце. Но иногда они могут появиться через несколько дней.

Такие побочные эффекты возникают не у всех. У кого-то они возникают лишь время от времени, но не каждый раз.

## Контрольный список

Ваш лечащий врач может назначить несколько видов лекарств, которые могут вызвать реакцию на солнце. Вот те, на которые стоит обратить внимание:

- антибиотики, используемые для борьбы с инфекциями;
- противозачаточные таблетки (оральные контрацептивы);
- статины, используемые для снижения уровня холестерина;
- производные сульфонилмочевины для лечения диабета 2 типа.

Существуют безрецептурные препараты, которые также могут вызывать подобные побочные эффекты. Обычно это антигистаминные препараты и нестероидные противовоспалительные средства, такие как ибупрофен и напроксен.

К каждому лекарству прилагается информация с предупреждениями. Внимательно с ней ознакомьтесь. В ней могут содержаться советы избегать пребывания на солнце. Если у вас возникнут вопросы, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом.

## Защитите свою кожу

Простые действия помогут защитить вашу кожу от онкологического заболевания и снизить риск побочных эффектов от солнечных лучей:

- с 10 утра до 2 часов дня ищите тенистые места, а не солнечные;
- носите рубашки с длинными рукавами, брюки, солнцезащитные очки и широкополую шляпу;
- используйте водостойкий солнцезащитный крем с широким спектром действия. Он также должен иметь фактор SPF 30 или выше. Нанесите солнцезащитный крем каждые 2 часа.



## + Заметки о здоровье

### Оставайтесь в прохладе этим летом

Температура в Орегоне может быть очень высокой. Жара может быть довольно опасной. Повышенная жара может вызвать серьезное заболевание, например, тепловой удар. Вы можете принять меры по защите себя и своей семьи. Проверяйте погоду каждый день перед выходом из дома. Также убедитесь в исправности вашего кондиционера. Знайте, где находятся местные центры охлаждения. Это может быть ваш местный торговый центр или библиотека. Подробности читайте на сайте [www.heat.gov](http://www.heat.gov). Если вам нужна дополнительная помощь в поиске мест, где можно охладиться или куда можно сходить, позвоните по телефону 1-800-562-4620.



### Остерегайтесь дыма от природных пожаров

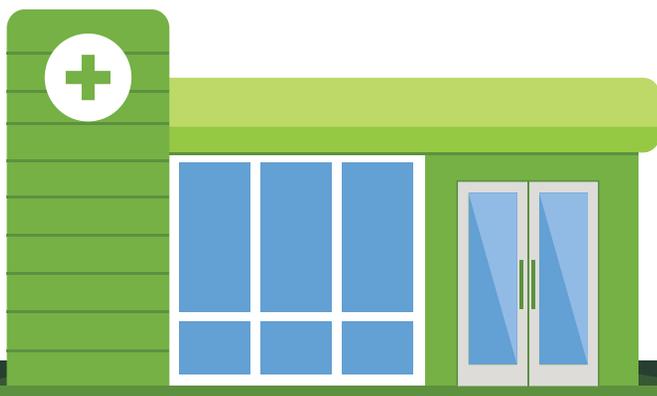
В Орегоне природные пожары могут быть очень сильными. Они могут распространяться на большие расстояния и долго сохраняться. Чтобы оставаться в безопасности, нужно быть начеку. Составьте план действий на случай, если огонь подберется близко к дому. Дым также ухудшает качество воздуха. Вдыхая такой воздух, вы можете серьезно себе навредить. Сохраняйте список местных эвакуационных центров. Подпишитесь на уведомления о чрезвычайных ситуациях в вашем районе. Для регистрации можно посетить [oralert.gov](http://oralert.gov). Если вам нужна помощь в приобретении воздушного фильтра, позвоните нам по телефону 1-800-562-4620.



# Обращайтесь в нужное место в нужное время

**Вы же не попросите своего механика подстричь ваш газон.** И вы никогда не ожидаете замены масла в цветочном магазине. Здравоохранение работает точно так же.

Ваш лечащий врач — это ваш главный помощник в восстановлении здоровья. Но куда обращаться, если вам требуется срочная или важная помощь или это происходит в нерабочее время? Здесь представлены наиболее подходящие места для посещения в зависимости от ваших потребностей.



## Клиники неотложной помощи

Проблемы со здоровьем не всегда критичны, но могут потребовать быстрой помощи. Клиники неотложной помощи оказывают помощь в следующих случаях:

- симптомы простуды, гриппа и COVID-19;
- ожоги и небольшие аллергические реакции;
- растяжения, вывихи и переломы костей;
- незначительные царапины и порезы;
- укусы насекомых, ожоги ядовитого плюща и другие высыпания.

Эти клиники работают быстро, но у них нет вашей медицинской карты.

## Что делать после вызова скорой помощи

Если вы окажетесь в отделении неотложной помощи, ваша задача будет добраться до дома в целости и сохранности и остаться там. Вот 3 важных совета, которые помогут вам избежать повторного обращения в больницу.

**1. Следуйте указаниям.** Внимательно прочтите письменные указания по выписке из отделения неотложной помощи и перед уходом уточните все интересующие вас вопросы. Вернувшись домой, придерживайтесь их.

**2. Не забывайте принимать предписанные лекарства.** Принимайте все свои лекарства, включая новые, выписанные в отделении неотложной помощи, в соответствии с указаниями врача. Продолжайте принимать их до тех пор, пока ваш лечащий врач не отменит их прием (даже если они вам помогают).

**3. Запишитесь на следующий прием.** В указаниях при выписке может быть указано время повторного обращения в ваше медицинское учреждение. Запишитесь на прием и не опаздывайте на него. Если вы почувствуете себя хуже или у вас появятся новые симптомы, немедленно обратитесь к врачу. Также звоните, если у вас возникнут вопросы по поводу указаний.

**Мы готовы вам помочь  
в любой день и в любое время.**  
Круглосуточная  
КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ ЛИНИЯ  
МЕДСЕСТЕР 1-800-562-4620  
Звоните в ЛЮБОЕ время,  
когда вам нужно будет  
поговорить с медсестрой.



## Отделение неотложной помощи

При серьезной травме или заболевании каждая минута дорога. Позвоните в **службу 911** или обратитесь в отделение неотложной помощи. Некоторые опасные для жизни чрезвычайные ситуации:

- проблемы с дыханием или речью;
- внезапная сильная боль, особенно за грудиной или в животе;
- кашель или рвота кровью;
- травма в результате серьезного дорожно-транспортного происшествия;
- кровотечение, рвота или диарея, которые невозможно остановить;
- травмы головы или позвоночника.

Независимо от того, обращаетесь ли вы в клинику, оказывающую неотложную помощь, или в отделение неотложной помощи, после посещения обратитесь в свое медицинское учреждение.

Координация медицинской помощи в рамках  
плана здравоохранения штата Орегон  
Oregon Health Plan Care Coordination  
P.O. Box 2480  
Tualatin, OR 97062

## Готовы отказаться от табака?

Звоните инструктору по борьбе  
с курением круглосуточно,  
без выходных (услуги доступны  
на более чем 170 языках):  
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)  
1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

В интернете:  
[www.quitnow.net/oregon](http://www.quitnow.net/oregon)

Позвоните по телефону **1-800-562-4620**, чтобы обсудить любую из тем этого  
информационного бюллетеня или любые другие вопросы здоровья. Посетите  
наш веб-сайт по адресу **www.ONPCC.org**.

10292J

Разработано компанией Krames, решение WebMD Ignite

# Удачные идеи для ланчбоксов к началу школьного сезона

**Пришло время начать все сначала. Пересмотрите обеденные привычки ваших детей к началу нового учебного года.** Старайтесь, чтобы половину их рациона составляли овощи и фрукты. Остальную часть должны составлять цельные злаки и белки. Отдавайте предпочтение нежирной птице или говядине, морепродуктам, яйцам, орехам, семечкам, фасоли, тофу или другим соевым продуктам. Вам также помогут следующие лакомства и хитрости:

- **замените белый хлеб на цельнозерновой хлеб**, английские маффины, тортильи или питы для бутербродов;
- **сыр, курицу-гриль, фрукты и овощи будет легче есть, если нарезать их ломтиками, кубиками или небольшими кусочками** (закуски также экономят время на прием пищи!);
- **Приправьте обеденное блюдо солью или хумусом.** И то, и другое хорошо сочетается с сырыми овощами, ломтиками яблок, цельнозерновыми крекерами, нарезанными кубиками продуктами и другими полезными лакомствами.
- **Обед важно приготовить с любовью, сделать его интересным и веселым.** Придайте квадратным бутербродам забавную форму, используя формочки для печенья. Вы также можете написать записку на салфетке.



## Вакцина для сохранения здоровья

**Вашему ребенку сделаны все необходимые прививки?** Вакцины защищают детей от таких серьезных заболеваний, как корь и коклюш. Они эффективны сегодня и будут эффективны в будущем.

Детские вакцины затрудняют распространение микробов. Это позволяет создать более благоприятную для здоровья обстановку в таких местах, как классы и парки. Прививки помогают вашему ребенку, но они также помогают предотвратить распространение болезней среди детей, которым прививки делать рано, и среди тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Задайте необходимые вопросы в медицинском учреждении вашего ребенка и узнайте о том, какие вакцины необходимы вашему ребенку.

