

Літо 2025 року Healthy Together

Допоможемо вам отримати необхідну здорову їжу

Чи знаєте ви, що План охорони здоров'я штату Орегон (ОНР) може допомогти вам отримувати здорову їжу? Важливо, щоб люди могли задовольняти свої основні потреби. Якщо вони не задовольняють свої потреби, їм буде важче залишатися здоровими. ОНР пропонує допомогу в отриманні гарантій задоволення соціальних потреб, пов'язаних зі здоров'ям (HRSN). Гарантія задоволення HRSN у харчуванні може допомогти вам отримувати здорову їжу. Пропонується два види допомоги з харчуванням: харчування з урахуванням індивідуального медичного діагнозу та навчання раціонального харчування.

Допомога у складанні спеціальних планів харчування

Ваш лікар може визначити мету плану здорового харчування. Це може бути допомога у подоланні таких розладів здоров'я, як серцево-судинні захворювання або діабет.

Потім ви зустрінетеся зі спеціально підготовленою людиною, яка зможе вам допомогти, — лікарем-дієтологом. Вони обговорять з вами ваш стан здоров'я та допоможуть скласти план харчування. Новий план харчування може передбачати спеціальне харчування для вашого стану здоров'я, яке

називається «харчуванням з урахуванням індивідуального медичного діагнозу». ОНР може допомогти вам отримувати це спеціальне харчування.

Вибір здорових продуктів

Ваш лікар може запропонувати вам навчання з раціонального харчування, щоб допомогти вам досягти ваших цілей у поліпшенні свого стану здоров'я. Це можливість дізнатися, як обирати їжу з розумом та як за допомогою їжі можна допомогти організму почуватися краще. Ваш лікар та медичний персонал можуть допомогти вам скористатися цією послугою, якщо ви відповідаєте критеріям.

Чи можу я отримати цю допомогу?

По-перше, ви повинні бути учасником ОНР. По-друге, ви можете відповідати критеріям, якщо ви:

- Були в прийомній сім'ї або у в'язниці
- Вагітні, дитина віком до 6 років або людина старше 65 років
- Маєте серйозні проблеми зі здоров'ям або інвалідність
- Не доїдаєте
- Неодноразово потрапляли до відділення невідкладної допомоги

Виникли запитання або потрібна допомога? Ви можете надіслати нам електронного листа на адресу orhrsh@acentra.com або відвідати сайт ohpcc.acentra.com/hrsn. Ви також можете зателефонувати за номером **1-800-562-4620**.

Ми допомагаємо вам бути здоровими та почуватися якнайкраще!



Ваші ліки можуть бути несумісними з сонцем

У літні місяці на вулиці можна багато чим зайнятися. Просто зробіть швиденько дещо, а потім ідіть на вулицю. Загляньте у свою аптечку. Деякі ліки можуть надати неочікуваної перчинки всьому тому часу, що ви провели на сонці.

Доза сонячного світла

Деякі ліки можуть зробити вашу шкіру чутливішою до сонячних променів. А відтак, після перебування на вулиці в будь-який час року у вас можуть з'явитися висип, пухирі або симптоми, схожі на сонячні опіки. Ці реакції можуть виникнути через кілька годин після перебування на сонці. Але іноді вони можуть з'явитися через кілька днів.

Не у всіх людей виникають ці побічні ефекти. У деяких вони з'являються лише час від часу, а не кожного разу.

Список ліків, на які слід звернути особливу увагу

Ваш лікар може призначити кілька видів ліків, які можуть викликати реакцію від сонця.

Ось які це можуть бути ліки:

- Антибіотики, що використовуються для боротьби з інфекціями
- Протизаплідні пігулки (оральні контрацептиви)
- Статини, що використовуються для зниження рівня холестерину
- Сульфонілсечовини для лікування цукрового діабету другого типу

Існують безрецептурні ліки, які також можуть викликати ці побічні ефекти. До поширених належать антигістамінні препарати та нестероїдні протизапальні препарати, такі як ібупрофен та напроксен.

Кожен препарат містить попереджувальну інформацію. Уважно прочитайте її. Там може бути вказано, що слід уникати перебування на сонці. Якщо у вас виникнуть запитання, зверніться до свого лікаря.

Захистіть свою шкіру

Прості кроки можуть допомогти вам захистити шкіру від раку та знизити ризик отримання побічних ефектів від сонячного світла:

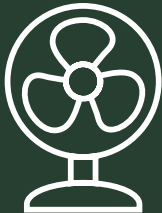
- Шукайте затінені місця, а не сонячні, між 10:00 та 14:00.
- Носіть сорочки з довгими рукавами, штани, сонцезахисні окуляри та капелюх з широкими полями.
- Використовуйте сонцезахисний крем широкого спектру дії, стійкий до води. Його сонцезахисний фактор (SPF) повинен бути 30 або вище. Наносьте сонцезахисний крем кожні 2 години.



✚ Короткі поради щодо здоров'я

Як не перегрітися цього літа

Температура в штаті Орегон може бути дуже спекотною. Спекта може навіть бути небезпечною. Ви можете отримати тяжку хворобу, наприклад, тепловий удар, у надзвичайно спекотну погоду. Ви можете вжити заходів, щоб захистити себе та свою родину. Перевіряйте погоду щодня, перш ніж виходити з дому. Крім того, переконайтесь, що ваш кондиціонер працює справно. Дізнайтесь, де знайти місцеві центри охолодження. Це може бути ваш місцевий торговий центр або бібліотека. Дізнайтесь більше на сайті www.heat.gov. Якщо вам потрібна додаткова допомога у пошуку способів охолодження або місць, куди можна піти, зателефонуйте за номером **1-800-562-4620**.



Захистіть себе від диму лісових пожеж

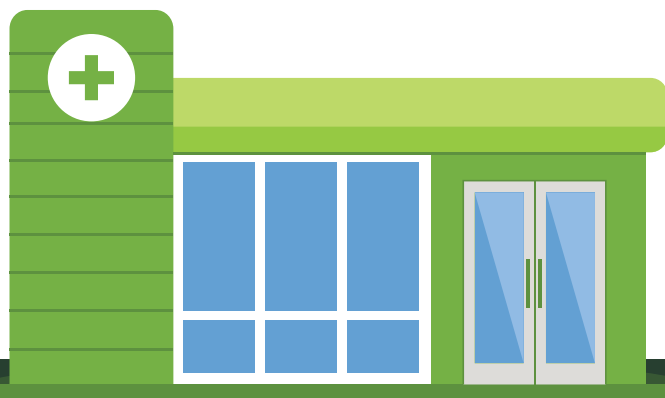
У штаті Орегон лісові пожежі можуть бути дуже сильними. Вони можуть поширюватися на широкі площі і тривати довгий час. Щоб бути в безпеці, будьте наготові. Підготуйте план, як вибратися з дому, якщо вогонь наближається занадто близько. Дим також може погіршити якість повітря. Від вдихання повітря можуть виникнути серйозні проблеми зі здоров'ям. Майте при собі перелік місцевих евакуаційних центрів. Підпишіться на сповіщення про надзвичайні ситуації у вашому регіоні. Ви можете зареєструватися на сайті oralert.gov. Якщо вам потрібна допомога з придбанням повітряного фільтра, зателефонуйте нам за номером **1-800-562-4620**.



Ідіть у потрібне місце у потрібний час

Ви б не просили механіка покосити вам газон. І ніколи б не стали очікувати, що вам замінять оливу у квітковому магазині. Сфера охорони здоров'я працює так само.

Ваш лікар — це ваша основна контактна особа з питань поліпшення стану здоров'я. Але куди звернутися, коли у вас негайна або серйозна потреба в допомозі, або коли вже неробочий час? Ось найкраще місце, яке можна відвідати залежно від ваших потреб.



Клініки невідкладної допомоги

Деякі проблеми зі здоров'ям не є надзвичайними ситуаціями, але потребують швидкої допомоги. Клініки невідкладної допомоги лікують:

- Симптоми застуди, грипу та COVID-19
- Опіки та алергічні реакції, які не є серйозними
- Розтягнення, вивихи та переломи кісток
- Незначні подряпини та порізи
- Укуси комах, висипання від отруйного плюща та інші висипання

Ці клініки швидко надають допомогу, але у них немає вашої медичної документації.

Що робити після візиту до відділення невідкладної допомоги (ER)

Коли ви перебуваєте у відділенні невідкладної допомоги, ви хочете лише одного — потрапити додому цілим і неушкодженим і залишитися там. Ось 3 важливі поради, які допоможуть вам більше не потрапити до лікарні.

1 Дотримуйтеся вказівок. Уважно прочитайте письмові вказівки, отримані під час виписки з ER, та поставте всі запитання, які у вас виникли, перш ніж піти. Прийшовши додому, дотримуйтеся їх.

2 Слідуйте за прийманням ліків. Приймайте всі ліки, які вам виписали, а також нові, які виписані в ER, згідно з вказівками. Продовжуйте приймати їх, поки ваш лікар не скаже вам припинити, навіть якщо вам стане краще.

3 Запишіться на наступний прийом. У вказівках, які ви отримали під час виписки, може бути зазначено, коли вам слід звернутися до свого лікаря. Запишіться на прийом, щоб вас оглянули, та сходіть до лікаря. Негайно зверніться за допомогою, якщо ви почуваетесь гірше або з'явилися нові симптоми. Також ви можете зателефонувати, якщо у вас виникнуть запитання щодо вказівок.

Ми готові допомогти вам

у будь-який день і будь-який час.

**ЦІЛОДОБОВА МЕДИЧНА
КОНСУЛЬТАЦІЙНА ЛІНІЯ**

1-800-562-4620 Телефонуйте

В БУДЬ-ЯКИЙ ЧАС, коли вам

необхідно поговорити

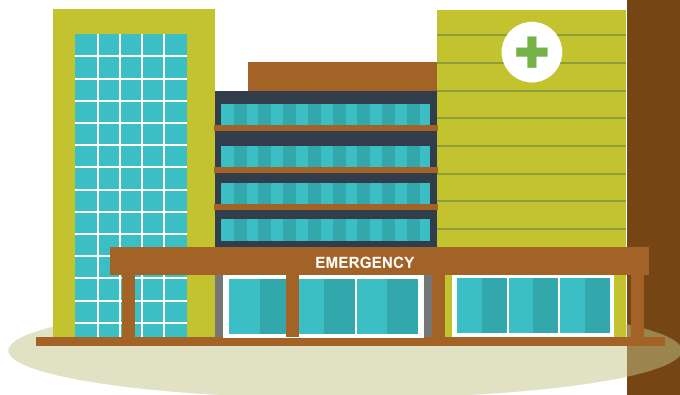
з медсестрою.

Відділення невідкладної допомоги (ER)

Коли ви відчуваєте сильний біль або сильно захворіли, кожна хвилина важлива. Зателефонуйте за номером **911** або зверніться до відділення невідкладної допомоги. Серед надзвичайних ситуацій, що загрожують життю, можуть бути:

- Проблеми з диханням або говорінням
- Раптовий, сильний біль, особливо в грудях або животі
- Кашляння або блювання кров'ю
- Травма, отримана внаслідок серйозної дорожньо-транспортної пригоди
- Кровотеча, блювання або діарея, які ви не можете зупинити
- Травми голови або хребта

Після того, як ви звернетесь до клініки невідкладної допомоги або відділення невідкладної допомоги, відвідайте свого лікаря.



Oregon Health Plan Care Coordination
P.O. Box 2480
Tualatin, OR 97062

Готові кинути курити?
Телефонуйте інструктору з
відмови від куріння 24 години
на добу, 7 днів на тиждень,
на більш ніж 170 мовах:
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

Онлайн:
www.quitnow.net/oregon

Зателефонуйте за номером **1-800-562-4620**, щоб обговорити будь-яку з тем цього інформаційного бюлетеня або інші проблеми зі здоров'ям. Відвідайте наш сайт за адресою **www.ONHPC.org**.

10292N

Розробник: Krames, рішення WebMD Ignite

Переваги ланчбоксу в новому шкільному сезоні

Настав час почати все заново. Переосмисліть обідній розпорядок ваших дітей, коли вони розпочинають новий навчальний рік. Половину раціону мають складати овочі та фрукти. Решта — цілозернові та білки. Подумайте про нежирну птицю або яловичину, морепродукти, яйця, горіхи, насіння, боби, тофу або інші соєві продукти. Також скористайтеся такими смаколикami та хитрощами:

- **Замініть білий хліб чорним або цілозерновим хлібом**, англійськими мафінами, тортільями або пітами для бутербродів.
- **Сир, смажену курку, фрукти та овочі легше їсти**, якщо нарізати їх скибочками, кубиками або невеликими шматочками. (Фуршетні страви також звільняють трохи часу на їжу!)
- **Приправте обід сальсою або хумусом**. Вони добре поєднуються з сирими овочами, слайсами яблук, цілозерновими крекерами, кубиками та іншими корисними ласощами.
- **Обід має викликати цікавість, бути веселим і сповненим любові**. Зробіть квадратні бутерброди цікавих форм за допомогою формочок для печива. Ви також можете написати записку на серветці.



Укол заради міцного здоров'я

Ваша дитина отримала всі необхідні вакцини? Вакцини захищають дітей від серйозних захворювань, таких як кір та кашлюк. Вони діють зараз і в майбутньому.

Вакцини, отримані в дитячому віці, запобігають легкому поширенню мікробів. Завдяки цьому класи, парки та інші подібні місця є здоровішим середовищем для всіх. Щеплення допомагають вашій дитині, але також допомагають запобігти поширенню захворювань на немовлят, занадто малих для ін'єкцій, і тих, хто має проблеми зі здоров'ям.

Обговоріть з лікарем вашої дитини свої запитання та те, які щеплення потрібні вашій дитині.

