



L.A. Care®

L.A. Cares About **Asthma®**

*Программа просвещения и поддержки для людей,
страдающих астмой.*





**Есть вопросы?
Нужна помощь?
Позвоните нам!**

Чтобы поговорить с инструктором по здоровому образу жизни, пожалуйста, звоните:

Отдел по медико-санитарному просвещению 1.855.878.4374
(линия ТТУ 711)

понедельник – пятница, 9:00 – 16:00



.....

Справочная служба медсестер
1.800.249.3619 (линия ТТУ 711)
круглосуточно, ежедневно





Содержание

❖ 5 фактов об астме, которые надо знать	2
❖ Триггеры астмы	4
❖ Признаки приближающегося приступа астмы.....	5
❖ Лекарства от астмы и как они работают	6
❖ Как использовать план действий по контролю астмы..	8
❖ План действий по контролю астмы: взрослый	10
❖ План действий по контролю астмы: ребенок.....	12
❖ Разговор с вашим врачом на тему астмы	14
❖ Примеры вопросов, которые можно задать врачу ..	15
❖ Как использовать пнеумотаксметр.....	16
❖ Понимание показаний	18
❖ График показаний пнеумотаксметра	20
❖ Важные источники	22
❖ Ссылки	24
❖ Примечания.....	28

5 фактов об астме, которые надо знать

1 Будьте осведомлены о том, что такое астма.

- ⌘ Астма – это заболевание легких. При астме дыхательные пути сужаются и отекают.
- ⌘ Астма заставляет вас кашлять, у вас появляется свистящее дыхание или одышка.

2 Знайте свои лекарственные препараты и способ их употребления.

- ⌘ Принимайте контролирующие препараты ежедневно, даже если вы хорошо себя чувствуете.
- ⌘ **Контролирующие** препараты необходимы, если:
 - вам трудно дышать днем более двух раз в неделю;
 - вам трудно дышать ночью более двух раз в месяц;
 - вам приходится пополнять запас лекарственного препарата быстрого действия более двух раз в год.



- ⌘ Используйте **быстродействующий** лекарственный препарат, если у вас наблюдаются такие симптомы астмы, как одышка, стеснение в груди, свистящее дыхание и кашель. Важно постоянно иметь при себе этот лекарственный препарат.
- ⌘ Узнайте, как использовать спейсер или аэрозольный препарат так, чтобы вы получали полную дозу лекарства.

3 Будьте осведомлены о том, что приводит к обострению астмы.

- ⌘ Триггеры – это то, что ухудшает ваше самочувствие. Это может быть курение, домашние животные, пыль, пыльца, вирусы или окружающие вас вещи.
- ⌘ Если симптомы астмы появляются при выполнении физических упражнений, примите быстродействующий лекарственный препарат до начала занятия.

4 Ведите дневник своих симптомов.

- ⌘ Записывайте симптомы и расскажите о них своему врачу.
- ⌘ Если вам больше 5 лет, вам может помочь пневмотахометр.

5 Создайте план действий по контролю астмы.

- ⌘ Создайте план действий по контролю астмы. Это письменный план действий во время приступа астмы.
- ⌘ При каждом посещении советуйтесь с врачом о плане действий по контролю астмы.

Триггеры АСТМЫ

Триггеры – это то, что раздражает дыхательные пути и может привести к обострению астмы. Когда астма спровоцирована, а вы не предприняли немедленных действий, у вас может начаться приступ астмы. Поговорите со своим врачом, чтобы узнать, как держаться подальше от триггеров, по возможности.

Некоторые наиболее распространенные триггеры:



домашние
животные
(кошки, собаки)



смог



плесень



холодная погода



пыль



сильные запахи



пылевые клещи



продукты питания



паразиты
(тараканы, мыши)



табачный дым



пыльца



физические
упражнения



пропущенный прием лекарственного
препарата от астмы

Признаки приближающегося приступа астмы

Типичные признаки обострения вашей астмы:

- ❖ затрудненное дыхание;
- ❖ кашель (днем, ночью или во время выполнения физических упражнений);
- ❖ свистящее дыхание (свист в груди);
- ❖ ощущение сдавленности в груди;
- ❖ плохой ночной сон (кашель, одышка, чувство сдавленности в груди или боль);
- ❖ пониженные показания пнеумотаксметра (если у вас нет пнеумотаксметра, попросите своего врача дать вам на него рецепт).

Симптомы во время приступа астмы, требующие скорой медицинской помощи

- ❖ вам чрезвычайно трудно дышать, ходить или говорить из-за сильной одышки;
- ❖ симптомы астмы не проходят;
- ❖ ваши губы и/или ногти посинели.

Что делать в экстренных случаях при приступе астмы?

- ❖ Примите быстродействующий лекарственный препарат (воспользуйтесь «**спасательным ингалятором**») незамедлительно и далее следуйте своему плану действий по контролю астмы.
- ❖ Просите о помощи, если вы не можете дышать!
- ❖ Позвоните **911** или отправляйтесь в ближайшее отделение скорой помощи или в пункт неотложной помощи, если симптомы астмы не проходят после приема лекарства быстрого действия.

Лекарственные препараты от астмы и как они работают

1 Быстродействующий лекарственный препарат (спасательный ингалятор)

- ⚡ Быстро открывает воздушные пути, останавливая приступ астмы.
- ⚡ Иногда врач может назначить вам прием данного лекарства перед выполнением физических упражнений или тогда, когда вы знаете, что столкнетесь с одним из триггеров.
- ⚡ Поговорите со своим врачом, если к вам относятся два условия из следующих:
 - ✓ вам приходится принимать быстродействующий лекарственный препарат более двух раз в неделю;
 - ✓ вы просыпаетесь по ночам более двух раз в месяц;
 - ✓ вам приходится пополнять запас быстродействующего лекарственного препарата более двух раз в год.



2 Контролирующий препарат (контролирующий ингалятор)

- ⚡ Помогает уменьшить отек, сужение дыхательных путей и количество слизи.
- ⚡ Надо принимать ежедневно, даже если вы себя хорошо чувствуете и симптомов астмы нет!
- ⚡ Ополаскивайте рот после приема лекарства, если это требуется согласно инструкции по применению препарата.
- ⚡ Не сдавайтесь! Может потребоваться до 2-х недель, чтобы лекарство начало действовать.



Как контролировать астму

- ⌘ Приходите к врачу часто, даже если вы себя хорошо чувствуете.
 - ⌘ Советуйтесь с врачом о своих триггерах, а также о лекарственных препаратах.
 - ⌘ Попросите врача составить план действий по контролю астмы, чтобы вы знали, что делать при обострении астмы.
 - ⌘ Принимайте лекарственные препараты в точном соответствии с указаниями врача.
 - ⌘ Используйте пнеумотаксметр, чтобы ежедневно контролировать свое состояние. Если у вас нет пнеумотаксметра, попросите врача, чтобы он вам его прописал.
-

Что происходит, когда астма находится под контролем

- ⌘ Вы можете вести нормальный образ жизни (*в том числе, заниматься спортом*) без проблем с дыханием.
- ⌘ Симптомов астмы либо нет, либо они незначительны.
- ⌘ Вы можете дышать!



Как пользоваться планом действий по контролю астмы

Все больные астмой должны разработать **план действий по контролю астмы**. Это письменный план действий, который поможет вам сориентироваться во время приступа астмы. Попросите своего врача или врача вашего ребенка составить план действий по контролю астмы вместе с вами.

План действий по контролю астмы содержит следующую информацию:

- ❖ как использовать показатели пнеумотаксметра, чтобы знать, на какой стадии находится ваша астма или астма вашего ребенка;
- ❖ как справляться с симптомами астмы;
- ❖ какие лекарственные препараты принимать и когда;
- ❖ когда надо идти к врачу или в пункт неотложной помощи.

Храните копию вашего плана действий по контролю астмы или плана вашего ребенка на работе, в школе у ребенка и в других часто посещаемых вами местах.



Пересматривайте свой план действий по контролю астмы со своим врачом каждый раз после внесения изменений в ваш курс лечения или в курс лечения вашего ребенка.

План действий по контролю астмы содержит цветовую шкалу для контролирования астмы.



Самочувствие ХОРОШЕЕ

(зеленая зона)

- Мне легко дышать и
- у меня нет кашля, нет чувства сдавленности в груди или свистящего дыхания, и
- я могу работать и заниматься спортом без затруднений



Самочувствие ПЛОХОЕ

(желтая зона)

- Кашель, свистящее дыхание, или
- мне трудно дышать, или
- есть чувство сдавленности в груди, или
- я просыпаюсь по ночам, или
- не могу ничем заниматься *(ни работать, ни заниматься физическими упражнениями)*



Самочувствие УЖАСНОЕ

(красная зона)

- Лекарства не помогают, или
- не могу ни говорить, ни ходить, или
- мне страшно, или
- дыхание затрудненное или частое, или
- есть боль в груди



Мой план действий по контролю астмы.

Пожалуйста, заполните вместе со своим врачом.

Полное имя: _____ Дата рождения: _____

Имя и фамилия врача: _____

Телефон врача: _____

Контактное лицо в экстренном случае: _____

Номер телефона контактного лица: _____

- Мои триггеры:** пыльца загрязненный воздух
 плесень пылевые клещи табачный дым
 сильные запахи тараканы физические упражнения
 животные простудные заболевания
 продукты питания другое

- Степень тяжести моей астмы:** 1 средний 3 умеренный
 2 средне-тяжелый 4 тяжелый

Самочувствие ХОРОШЕЕ (зеленая зона)

- Мне легко дышать, и
- у меня нет кашля, нет чувства сдавленности в груди или свистящего дыхания, и
- я могу работать и заниматься спортом без затруднений



Показания пневмотахометра: _____ до _____

Принимайте контролирующий препарат длительного применения ежедневно.

Лекарство: _____ Как принимать: _____ Сколько: _____ Когда: _____
_____ раз в день
_____ раз в день
_____ раз в день

за 15 -20 минут до начала физических упражнений
принять _____ доз (-ы), используя спейсер.

Самочувствие ПЛОХОЕ (желтая зона)

- Кашель, свистящее дыхание, или
- мне трудно дышать, или
- есть чувство сдавленности в груди, или
- я просыпаюсь по ночам, или
- не могу ничем заниматься,
не могу ни работать, ни делать физические упражнения



Показания пнеумотаксметра: _____ до _____

ПРИНЯТЬ ____ дозы быстродействующего препарата.
Если самочувствие не вернется в зеленую зону через
20 – 30 минут, принять еще ____ доз (-ы).

Лекарственный препарат: _____ Как принимать: _____ Сколько: _____ Когда: _____
_____ каждые ____ час (-а)

ПРОДОЛЖАЙТЕ принимать контролирующийся препарат
длительного пользования.

Лекарственный препарат: _____ Как принимать: _____ Сколько: _____ Когда: _____
_____ раз в день
_____ раз в день

Позвоните своему врачу, если быстродействующий препарат
не работает, ИЛИ если такие симптомы появляются чаще двух
раз в неделю.

Самочувствие УЖАСНОЕ (красная зона)

- Лекарственный препарат не помогает, или
- не могу ни говорить, ни ходить, или
- возникло чувство страха
- дыхание затрудненное или частое, или
- есть боль в груди



Показания пнеумотаксметра: ниже _____

Срочно просите о помощи!

Пока ждете получения скорой медицинской помощи, примите
следующие быстродействующие препараты:

Лекарственный препарат: _____ Как принимать: _____ Сколько: _____ Когда: _____
_____ раз в день
_____ раз в день
_____ раз в день

**Обратитесь за скорой медицинской помощью/позвоните в
911**, если вы не можете ходить или говорить из-за затрудненного
дыхания, ИЛИ если чувствуете головокружение, ИЛИ ваши губы
или ногти стали синими или серыми. **НЕ МЕДЛИТЕ!**

Подпись врача: _____ Дата: _____



План действий по контролю астмы моего ребенка.

Пожалуйста, заполните вместе со своим врачом.

Полное имя: _____ Дата рождения: _____

Имя и фамилия врача: _____

Телефон врача: _____


Контактное лицо в экстренном случае: _____

Номер телефона контактного лица: _____

- Мои триггеры:** пыльца загрязненный воздух
 плесень пылевые клещи табачный дым
 сильные запахи тараканы физические упражнения
 животные простудные заболевания
 продукты питания другое

- Степень тяжести моей астмы:** 1 средний 3 умеренный
 2 средне-тяжелый 4 тяжелый

Самочувствие моего ребенка ХОРОШЕЕ (зеленая зона)

- Ребенку легко дышать, и
- у него нет кашля, нет чувства сдавленности в груди или свистящего дыхания, и 
- ребенок может играть и заниматься спортом без затруднений

Показания пневмотахометра: _____ до _____

Принимайте контролирующий препарат длительного применения ежедневно.

Лекарство: _____ Как принимать: _____ Сколько: _____ Когда: _____ раз в день
_____ раз в день
_____ раз в день

за 15 -20 минут до начала физических упражнений принять _____ доз (-ы), используя спейсер.

Самочувствие ПЛОХОЕ (желтая зона)

- Кашель, свистящее дыхание или
- мне трудно дышать
- есть чувство сдавленности в груди, или
- я просыпаюсь по ночам, или
- не могу ничем заниматься,
не могу ни работать, ни делать физические упражнения



Показания пнеумотометра: _____ до _____

ДАЙТЕ ребенку ____ доз (-ы) быстродействующего лекарственного препарата. Если самочувствие не вернется в зеленую зону через 20 – 30 минут, следует дать еще ____ доз (-ы).

Лекарственный препарат: _____ Как принимать: _____ Сколько: _____ Когда: _____
_____ каждые ____ час (-а)

ПРОДОЛЖАЙТЕ принимать контролирующийся препарат длительного пользования.

Лекарственный препарат: _____ Как принимать: _____ Сколько: _____ Когда: _____
_____ раз в день
_____ раз в день

Позвоните своему врачу, если быстродействующий препарат не работает, ИЛИ если такие симптомы появляются чаще двух раз в неделю.

Самочувствие УЖАСНОЕ (красная зона)

- Лекарственный препарат не помогает, или
- не могу ни говорить, ни ходить, или
- возникло чувство страха
- дыхание затрудненное или частое, или
- есть боль в груди



Показания пнеумотометра: ниже _____

Срочно просите о помощи! Пока ждете получения скорой медицинской помощи, дайте ребенку следующие быстродействующие лекарственные препараты:

Лекарственный препарат: _____ Как принимать: _____ Сколько: _____ Когда: _____
_____ раз в день
_____ раз в день
_____ раз в день

Обратитесь за скорой медицинской помощью/позвоните в 911, если ваш ребенок не может ходить или говорить, так как ему трудно дышать, ИЛИ если у него головокружение, ИЛИ его губы или ногти стали синими или серыми. **НЕ МЕДЛИТЕ!**

*Дайте копию плана действий по контролю астмы для вашего ребенка его учителям и школьной медсестре.

Подпись врача: _____ Дата: _____

Проконсультируйтесь со своим врачом

на счет астмы

Советы по подготовке к следующему визиту к врачу:

- ✓ **Запишите все свои вопросы.** Не бойтесь задавать вопросы. Работа вашего врача – помочь вам справиться с астмой.
- ✓ **Составьте список своих триггеров.** Запишите все факторы, которые провоцируют астму (триггеры), и свою реакцию (кашель, свист в груди, затрудненное дыхание).
- ✓ **На прием приносите все свои лекарства и составленный план действий по контролю астмы.** План действий при астме содержит информацию о том, как и когда принимать лекарства. Если у вас его нет, спросите врача.
- ✓ **Пересмотрите лекарства, которые вы принимаете.** Спросите, как и когда надо их принимать.
- ✓ **Попросите дать вам материалы по медико-санитарному просвещению.** Материалы по медико-санитарному просвещению содержат информацию о том, что такое астма и как ее контролировать.
- ✓ **Позвоните своему врачу, если у вас есть вопросы.** Если по возвращении домой у вас все еще остались вопросы, позвоните в кабинет своего врача и попросите к телефону кого-то, кто сможет вам помочь.

Образцы вопросов,

которые можно задать врачу

- ❖ Что такое астма?
- ❖ Как я могу контролировать свою астму?
- ❖ Что является причиной заболевания? Вылечивается ли астма?
- ❖ Какие мои лекарства от астмы?
- ❖ Когда мне следует принимать мои лекарства?
- ❖ Как мне следует принимать мои лекарства?
- ❖ Не могли бы вы мне помочь с техникой использования ингалятора?
- ❖ Есть ли у лекарственных препаратов побочные эффекты? Каковы они?
- ❖ Могу ли я получить 90-дневный запас ежедневных медикаментов от астмы?
- ❖ Что такое план действий при астме?
- ❖ Можем ли мы проверить мой план действий при астме?
- ❖ Что такое спейсер? Как его надо использовать?
- ❖ Что такое пнеумотаксметр? Как его надо использовать?
- ❖ Надо ли мне делать прививку от гриппа?
- ❖ Есть ли у вас материалы по медико-санитарному просвещению, касающиеся астмы?
- ❖ На какое число назначен мой следующий прием?
- ❖ Нужно ли мне направление к специалисту?

Что мне надо спросить у своего врача?

Запишите ниже свои вопросы и возьмите с собой на прием у врача.

1

2

3

4

5

Как использовать пневмотахометр



Пневмотахометр показывает, насколько хорошо работают ваши легкие. Он измеряет то, с какой силой вы выдыхаете воздух. Это работает даже до того, как вы почувствуете симптомы астмы. Если у вас нет пневмотахометра, вы можете получить его в плане L.A. Care бесплатно. Попросите врача выписать вам рецепт.

Использовать пневмотахометр легко:

Шаг 1

- ❖ Убедитесь, что стрелка установлена на 0.
- ❖ Встаньте или сядьте.

Шаг 2

- ❖ Сделайте глубокий вдох.
- ❖ Быстро сожмите губами трубку.
- ❖ Смотрите прямо, прибор держите перед собой.
- ❖ Не закрывайте отверстия или цифры языком или пальцами.
- ❖ Выдохните как можно быстрее и сильнее.

Шаг 3

- ❖ Отметьте показания шкалы пневмотахометра в дневнике.
- ❖ Повторите тест еще два раза, каждый раз отмечая показания шкалы.
- ❖ Обведите лучший (*высший*) показатель.
- ❖ Это ваш показатель на сегодня.

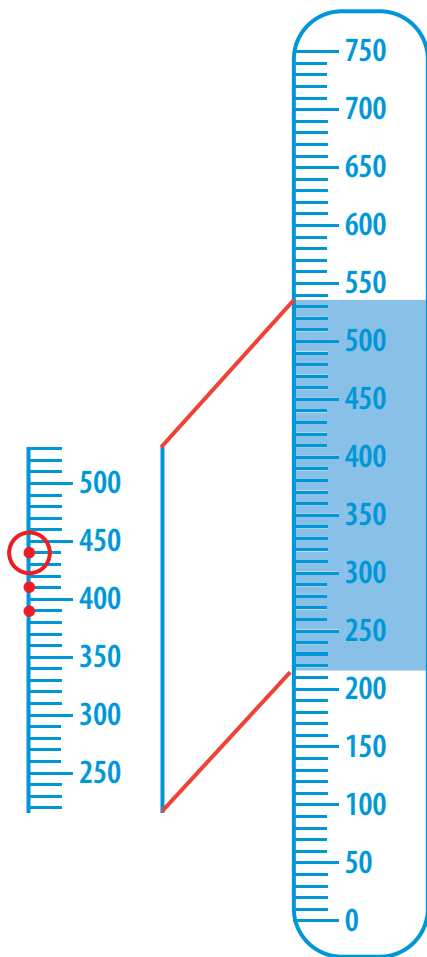
Шаг 4

- Запишите показатель пневмотахометра в дневнике. Старайтесь записывать показания в одно и то же время каждый день и **записывайте три показателя ежедневно.**

Ваш наилучший личный показатель пневмотахометра

Ваш наилучший личный показатель пневмотахометра – это самый высокий показатель за 2 недели при хорошем самочувствии. Используйте этот показатель для сравнения с прочими показателями пневмотахометра. Так вы будете знать, как у вас идут дела. Обсудите со своим врачом показатели пневмотахометра.

Наилучший личный показатель пневмотахометра:



Понимание своих показателей

Думайте о своих показателях пневмотахометра как о светофоре. Посмотрите на таблицу ниже и определите, в какой зоне вы находитесь. Ваш лучший личный показатель пневмотахометра может отличаться от чьего-то еще.

Шаг 1

Сначала найдите свой лучший личный показатель пневмотахометра в **синей** (первой) колонке.

Шаг 2

Затем, на той же строчке найдите показатель пневмотахометра на сегодня— в **зеленой**, **желтой**, или **красной** зоне.

Например: лучший личный показатель пневмотахометра мистера Смита — 450. Сегодня его показатель выше 360 (**зеленая зона**). Отлично, его самочувствие хорошее!



Следуйте своему плану действий при астме, когда вы находитесь в **зеленой**, **желтой**, или **красной** зоне. Поговорите с врачом, если у вас нет плана действий по контролю астмы.



Если ваш лучший личный показатель пневмотахометра	Вы находитесь в зеленой зоне, если ваш показатель пневмотахометра	Вы находитесь в желтой зоне, если ваш показатель пневмотахометра	Вы находитесь в красной зоне, если ваш показатель пневмотахометра
100	больше 80	между 80 и 50	менее 50
125	больше 100	между 100 и 63	менее 63
150	больше 120	между 120 и 75	менее 75
175	больше 140	между 140 и 88	менее 88
200	больше 160	между 160 и 100	менее 100
225	больше 180	между 180 и 113	менее 113
250	больше 200	между 200 и 125	менее 125
275	больше 220	между 220 и 138	менее 138
300	больше 240	между 240 и 150	менее 150
325	больше 260	между 260 и 163	менее 163
350	больше 280	между 280 и 175	менее 175
375	больше 300	между 300 и 188	менее 188
400	больше 320	между 320 и 200	менее 200
425	больше 340	между 340 и 213	менее 213
450	больше 360	между 360 и 225	менее 225
475	больше 380	между 380 и 238	менее 238
500	больше 400	между 400 и 250	менее 250
525	больше 420	между 420 и 263	менее 263
550	больше 440	между 440 и 275	менее 275
575	больше 460	между 460 и 288	менее 288
600	больше 480	между 480 и 300	менее 300

ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА
ВСЕ ХОРОШО

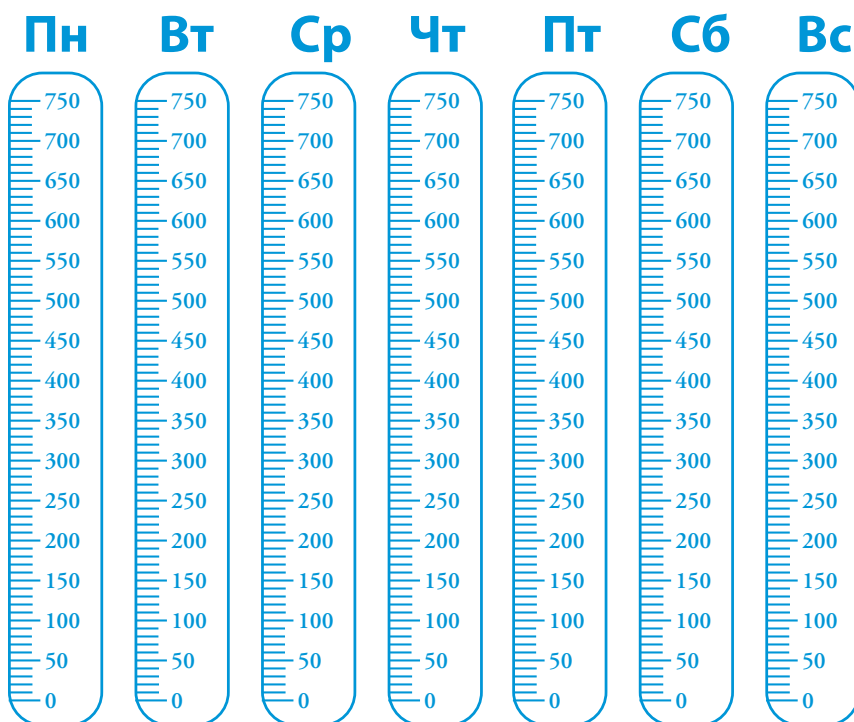
ЖЕЛТАЯ ЗОНА
Позвоните
своему врачу

КРАСНАЯ ЗОНА
Звоните в 911
Обратитесь за
помощью
НЕМЕДЛЕННО!

График показаний пневмотахометра

Снимайте показатели пневмотахометра каждый день в одно и то же время. Записывайте все три показателя. Обведите лучший (*самый высокий*) показатель. Используйте данную цифру, чтобы узнать, в какой зоне вы находитесь: **зеленой**, **желтой**, или **красной**. Следуйте своему плану действий по контролю астмы. Посоветуйтесь со своим врачом, если у вас нет плана действий по контролю астмы.

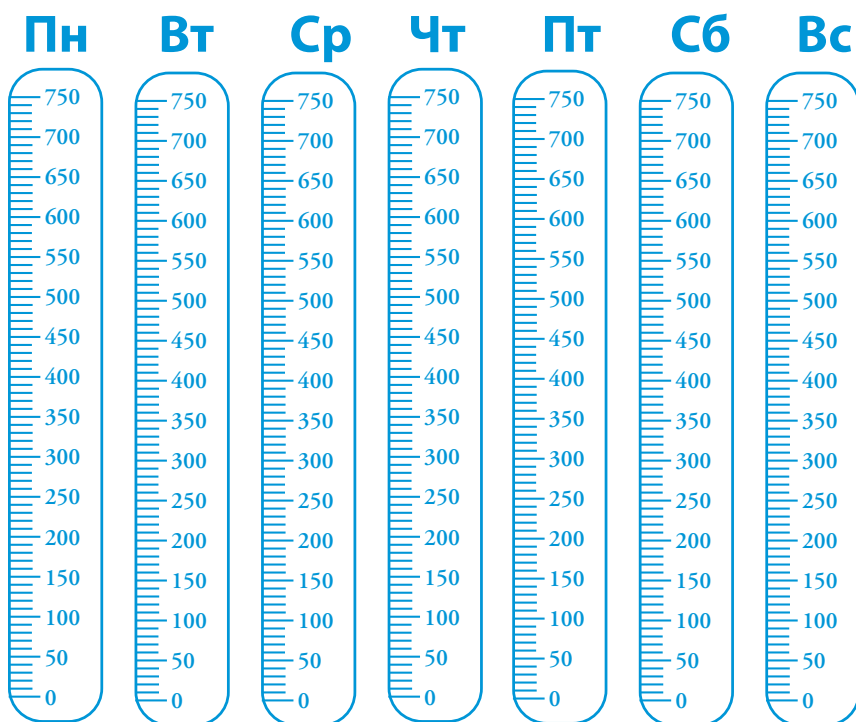
Неделя **1** ▶ Дата: _____



▶ Наивысший показатель пневмотахометра за день

**Наилучший личный показатель
пневмотахометра (самый высокий показатель
пневмотахометра за 2 недели):** _____

Неделя 2 ▶ Дата: _____



▶ **Наивысший показатель пневмотахометра за день**

Важные ИСТОЧНИКИ

Ваш врач

Ваш врач всегда готов вам помочь. Записывайтесь и не пропускайте визиты к врачу. Храните номер телефона своего врача под рукой.

Полное имя моего врача: _____

Номер телефона: _____

Отдел по медико-санитарному просвещению

Поговорите с инструктором по контролю астма 1.855.878.4374 (линия ТТУ 711)

понедельник - пятница 9:00 - 16:00



My Health in Motion™

Создайте свой личный кабинет на портале здоровья и санитарного просвещения плана L.A. Care. Участвуя в программе MyHM, вы можете:

- просматривать специализированные материалы и видеоклипы о здоровье;
- пользоваться службой чата с инструкторами по здоровому образу жизни;
- принимать участие в семинарах в свободном режиме и бывать на виртуальных групповых приемах у врача.

Справочная служба медсестер плана L.A. Care

Позвоните в **справочную службу медсестер** плана L.A. Care с общими вопросами о том, как вам и вашей семье оставаться здоровыми. Вы можете звонить круглосуточно, ежедневно. Звоните по телефону **1.800.249.3619** (линия ТТУ 711).



Community Resource Center

АДРЕСА РЕСУРСНЫХ ЦЕНТРОВ

Palmdale

2072 E. Palmdale Blvd.
Palmdale, CA 93550
☎ **1.213.438.5580**

Panorama City

7868 Van Nuys Blvd,
Panorama City, CA 91402
☎ **1.213.438.5497**
(открытие в 2024 г.)

West L.A.

11173W. Pico Blvd.
Los Angeles, 90064
☎ **1.310.231.3854**

Metro L.A.

1233 S. Western Ave.
Los Angeles, CA 90006
☎ **1.213.428.1457**

Lincoln Heights

2426 N. Broadway,
Los Angeles, CA 90031
☎ **1.213.294.2840**
(Открытие в 2024 г.)

El Monte

3570 Santa Anita Ave.
El Monte, CA 91731
☎ **1.213.4281495**

Pomona

696 W. Holt Ave.
Pomona, CA 91768
☎ **1.909.620.1661**

8 Inglewood

2864 W. Imperial Hwy.
Inglewood, CA 90303
☎ **1.310.330.3130**

9 South L.A.

5710 Crenshaw Blvd.
Los Angeles, CA 90043
(открытие в 2024 г.)

10 East L.A.

4801 Whittier Blvd.
Los Angeles, CA 90022
☎ **1.213.438.5570**

11 Lynwood

3200 E. Imperial Hwy.
Lynwood, CA 90262
☎ **1.310.661.3000**

12 Norwalk

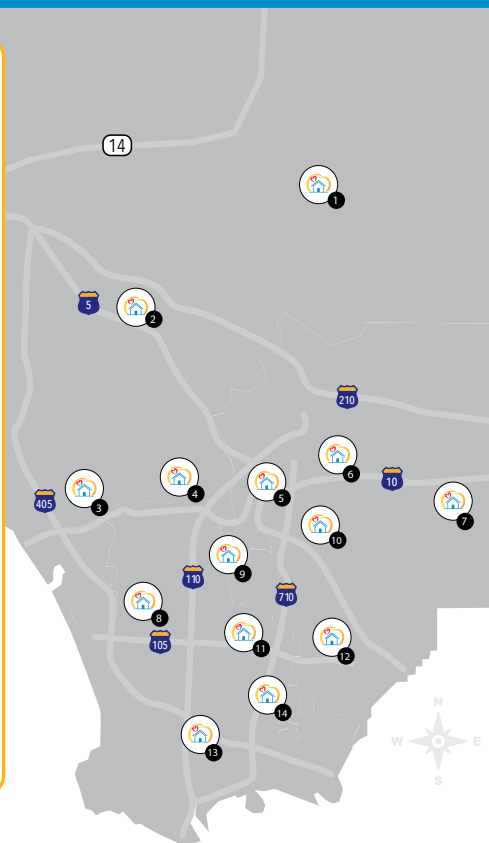
11721 Rosecrans Ave.
Norwalk, CA 90650
☎ **1.562.651.6060**

13 Wilmington

911 N. Avalon Blvd.
Wilmington, CA 90744
☎ **1.213.428.1490**

14 Long Beach

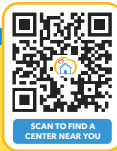
5599 Atlantic Ave.
Long Beach, CA 90805
☎ **1.562.256.9810**



План медицинского страхования Promise в рамках Blue Cross of California заключила договор с планом медицинского страхования L.A. Care Health Plan на предоставление услуг управляемого медицинского обслуживания по программе Medi-Cal в округе Лос-Анджелес. План L.A. Care и план Blue Shield Promise — независимые организации. План Blue Shield Promise является независимым обладателем лицензии ассоциации Blue Shield Association.



Для получения более подробной информации посетите страницу communityresourcecenterla.org или позвоните по телефону **1.877.287.6290** (линия ТТУ 711), с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00.



SCAN TO FIND A CENTER NEAR YOU

lacare.org



For A Healthy Life

Отдел по медико-санитарному просвещению

1.855.878.4374 (линия ТTY 711)

понедельник – пятница 9:00 – 16:00