

Познакомьтесь со **ВСЕМИ** своими льготами



## Тема: Набор инструментариев, способных помочь вам в отказе от курения

**Отказ от употребления табака, в том числе курение сигарет, электронных сигарет и жевание табака, является одним из наиболее эффективных шагов, которые вы можете предпринять в целях улучшения своего здоровья.**



Через 24 часа после того, как вы бросите курить, вы снизите вероятность сердечного приступа.



В первый год вы заметите улучшение здоровья полости рта и сокращение симптомов заболеваний десен.



Через несколько месяцев ваши легкие станут лучше работать, и вы заметите улучшение общего состояния вашего здоровья.



Через год после отказа от курения вдвое снизится риск сердечных заболеваний.

**Существует множество способов бросить курить, и все они полностью обеспечены страхованием:**



### Ваша команда по уходу

**Любой поставщик услуг – по лечению физических, психических или стоматологических заболеваний** — будет рад помочь вам в отказе от курения. Они могут помочь вам найти наиболее эффективные местные программы, учитывающие ваши интересы и полностью обеспеченные страхованием. Они также могут помочь вам решить, какое лекарство (например, никотиновый пластырь или жевательная резинка) подходит для вас.



### Служба помощи желающим отказаться от курения табачных изделий (Quit Line)

Служба штата Орегон Quit Line предлагает **бесплатное консультирование**, которое вы можете получить по телефону и в онлайн-чате. Начните сегодня на веб-сайте [quitnow.net/oregon](http://quitnow.net/oregon) или по тел. 800-QUIT-NOW (800-784-8669). Это обеспеченное страхованием пособие, которое вы можете использовать дважды в течение 12-месячного периода.



### Smokefree.gov

**smokefree.gov** - это национальная программа, которая предлагает набор различных **инструментов, которые помогут вам бросить курить**, включая онлайн-чат и бесплатные смс напоминания. Эти услуги предоставляются вам бесплатно. Посетите веб-сайт и выберите услугу, которую желаете протестировать.

**Вы будете более склонны отказаться от курения, если вам будет предложена помощь. Использование услуг и лекарств, призванных помочь вам бросить курить, удваивает ваши шансы отказаться от курения в долгосрочной перспективе.**

## Есть вопросы?

Если у вас возникли какие-либо вопросы, связанные с отказом от курения, или вам требуется дополнительная помощь, позвоните в службу поддержки клиентов программы CareOregon по телефону 800-224-4840 или TTY 711 для слабослышащих или отправьте нам защищённое сообщение на адрес [careoregon.org/portal](http://careoregon.org/portal)

[careoregon.org](http://careoregon.org)



## Узнайте подробнее о программе CareOregon

### Ваши медицинские пособия предоставлены планом CareOregon – вашим планом медицинского страхования в рамках программы Medicaid. Узнайте о нас более подробно здесь.

Когда речь идет о программе Medicaid в штате Орегон, вы можете услышать несколько различных названий или аббревиатур применительно к ней. Это происходит потому, что в процесс организации необходимого вам обслуживания, которое вы заслуживаете, вовлечено множество различных организаций. Как же разобраться во всем этом?

### Полезным будет представить программу Medicaid в штате Орегон в виде пирамиды.

**Управление здравоохранения штата Орегон (Oregon Health Authority, ОНА)** курирует реализацию программы Medicaid на территории всего штата Орегон, и эта программа носит название Oregon Health Plan (ОНР).



Oregon Health Authority

**Организация Health Share of Oregon (HSO)** является так называемой организацией координированного обслуживания (ССО). Организация Health Share of Oregon является подотчетным управлению ОНА органом, призванным обслуживать участников программы ОНР, проживающих на территории трех округов.



health share  
Health Share of Oregon

**Организация CareOregon** является одним из нескольких поставщиков страхового обеспечения на территории трех округов, который помогает организации Health Share ССО предоставлять обслуживание. Мы также помогаем в координации медицинских пособий и услуг, таких как помощь в отказе от курения, для наших участников.



CareOregon

**Ваш основной поставщик услуг (PCP)** может быть врачом, практикующей медсестрой, помощником врача или натуропатом. Этот специалист координирует ваше медицинское обслуживание с организацией CareOregon и другими участниками медицинской команды, например, стоматологами, поставщиками психиатрических услуг, фармацевтами и др.



### Организация CareOregon предоставляет такие услуги для членов программы Medicaid (ОНР), как:

- ▶ Медицинское обслуживание
- ▶ Психическое здоровье
- ▶ Лечение зависимости от психоактивных веществ
- ▶ Стоматологический уход
- ▶ Программа Medicare в рамках программы CareOregon Advantage
- ▶ Услуги хосписа и паллиативная помощь, предоставляемые организацией Housecall Providers

### Кроме того, вы сможете воспользоваться такими важными услугами, как:

- ▶ Координация обслуживания
- ▶ Услуги аптеки
- ▶ Услуги пренатального ухода и ухода за младенцами
- ▶ Транспортные услуги
- ▶ Услуги устных переводчиков
- ▶ Неотложная и срочная помощь

Вы можете получить этот документ на других языках, напечатанный крупным шрифтом, шрифтом Брайля или в другом формате. Вы также можете попросить предоставить вам переводчика. Эта помощь бесплатна. Позвоните по тел. 800-224-4840 или ТТУ 711.

[careoregon.org](http://careoregon.org)



health share  
Health Share of Oregon



CareOregon®