



# Где получить медицинскую помощь

## Руководство для участников плана Oregon Health Plan (Medicaid)

### Осмотры и визиты по болезни



К медицинским проблемам, которые **не являются неотложными** относятся следующие:

Простуда или грипп, сыпь, боль в горле, головная боль, боль в животе, температура, аллергия, кашель, боль в носовых пазухах, ушибы, синяки или растяжения связок

#### Что делать:



**Позвонить своему врачу.** В офисе врача вас примут лично, по телефону или по видеосвязи (телемедицина).



**Вам нужны услуги переводчика (в том числе сурдопереводчика)?** Обратитесь за помощью к своему врачу перед следующим приемом или позвоните в нашу службу поддержки клиентов. **800-431-4135**, телетайп: 711. Мы принимаем вызовы с ретрансляцией.

### Серьёзное заболевание или травма



Медицинские проблемы, которые являются **серьёзными, но вряд ли будут угрожать жизни**, включают:

Сильная простуда или грипп, бронхит, синусит, фарингит, ушная инфекция, рвота, диарея, незначительные ожоги, порезы или переломы костей

#### Что делать:



**Позвонить своему врачу.** Многие врачи проводят приём пациентов по телефону или видеосвязи. Если офис вашего врача закрыт, вам может помочь дежурный врач.



**Другой вариант:** Посетите центр неотложной помощи. Возьмите с собой удостоверение участника программы и позже обратитесь к своему врачу для дальнейших рекомендаций.

### Экстренные ситуации



Медицинские проблемы, которые являются **неотложными и угрожают жизни** включают:

Затрудненное дыхание, тяжелая травма головы, судороги, сильный ожог, отравление, боль в груди, инсульт или сильное кровотечение

#### Что делать:



**Позвоните 911 или немедленно обратитесь в отделение неотложной помощи.**

После посещения отделения неотложной помощи обратитесь к своему врачу для получения дальнейших инструкций.



**Обращайтесь к медсестре в любое время дня и ночи**  
Наша круглосуточная линия медицинской помощи NurseLine работает днём и ночью, даже в выходные дни. Вы можете позвонить и получить надежную консультацию по вопросам здоровья, не выходя из дома.

**Круглосуточная служба NurseLine:**  
855-834-6150  
Телетайп: 711

## Как выбрать врача



Важно, чтобы у вас был врач, который знает вас и регулярно осматривает. Поэтому мы просим наших участников плана выбрать врача первичной медицинской помощи (ПМП).

Чтобы выбрать нового врача ПМП или узнать, сможете ли вы сохранить своего текущего врача ПМП, позвоните нам по телефону **800-431-4135**, телетайп: 711. Или воспользуйтесь нашим онлайн-каталогом:

1. Он доступен по ссылке [ProviderDirectory.PacificSource.com/Medicaid](https://ProviderDirectory.PacificSource.com/Medicaid).
2. На панели навигации выберите «Найти врача» (Find a Doctor).
3. Наберите город или почтовый индекс. Вы также можете указать другие критерии.
4. Когда вы найдете нужного вам врача, позвоните ему и уточните, принимает ли он новых пациентов. Затем позвоните нам, чтобы мы могли зафиксировать ваш выбор.

Чтобы найти центр неотложной помощи, вернитесь на панель навигации «Find a Doctor» и выберите «Urgent Care» в разделе «Specialty» или «Facility Category».

## Стоматологическая ПОМОЩЬ



### Как выбрать дантиста:

1. Пройдите на [ProviderDirectory.PacificSource.com/Medicaid](https://ProviderDirectory.PacificSource.com/Medicaid).
2. На панели навигации выберите «Найти дантиста» (Find a Dentist).
3. Найдите свой стоматологический план на вашей карточке участника плана. Выберите свой план в выпадающем меню Dental Care Organization (DCO).

Вы также можете позвонить в свой DCO по номеру, указанному на вашей карточке. Примечание: не все планы включают стоматологическое обслуживание.



### Не откладывайте визит к стоматологу!

Осмотр или чистка зубов часто помогают предотвратить усугубление проблем.

- Если у вас возникла срочная проблема: зубная боль, опухшая десна, выпавшая пломба, отек или сломанный/выбитый зуб, позвоните стоматологу, даже если его офис закрыт. Возможно, вам удастся связаться с дежурным стоматологом.

## Поведенческое здоровье



Чтобы найти психиатра или психотерапевта, обратитесь к разделу «Выбор поставщика услуг» (Choosing a provider) слева. Выполните шаги 1-3, затем выберите «Поставщики услуг психического и поведенческого здоровья» (Mental and Behavioral Health Providers) в раскрывающемся меню «Специализация» (Specialty) или «Категория учреждения» (Facility Category).



**В экстренных ситуациях, связанных с психическим здоровьем,** звоните на местную кризисную линию или по телефону 988.

- **Для центрального Орегона**  
Местный номер: 541-322-7500 x9  
Бесплатный номер: 800-875-7364
- **Columbia Gorge**  
Dalles: 541-296-5452  
Hood River: 541-386-2620  
Круглосуточная кризисная служба:  
888-877-9147
- **Округ Lane**  
Кризисная служба White Bird:  
541-687-4000
- **Округа Marion или Polk**  
Круглосуточная кризисная служба:  
503-585-4949
- **Национальная служба предотвращения самоубийств**  
800-273-8255
- **Кризисная линия для текстовых сообщений**  
Отправьте сообщение «HOME» на номер 741-741

## Полезные номера



Токсикология:  
800-222-1222



Помощь с питанием  
или жильём: 211



Помощь пожилым людям  
и инвалидам: 855-673-2372

## Контактные данные:

800-431-4135, телетайп: 711  
[CommunitySolutionsCS@PacificSource.com](mailto:CommunitySolutionsCS@PacificSource.com)

Настоящий документ можно получить в альтернативном формате (перевод на другой язык, крупный шрифт и т. п.). Вы также можете запросить услуги переводчика. Эти услуги предоставляются бесплатно. Тел.: 800-431-4135, телетайп: 711. Мы принимаем вызовы с ретрансляцией.

Usted puede recibir este documento en otro idioma, impreso en letra más grande o de cualquier otra manera que sea mejor para usted. Llame al número gratuito 800-431-4135. Los usuarios del servicio TTY pueden llamar al 711.