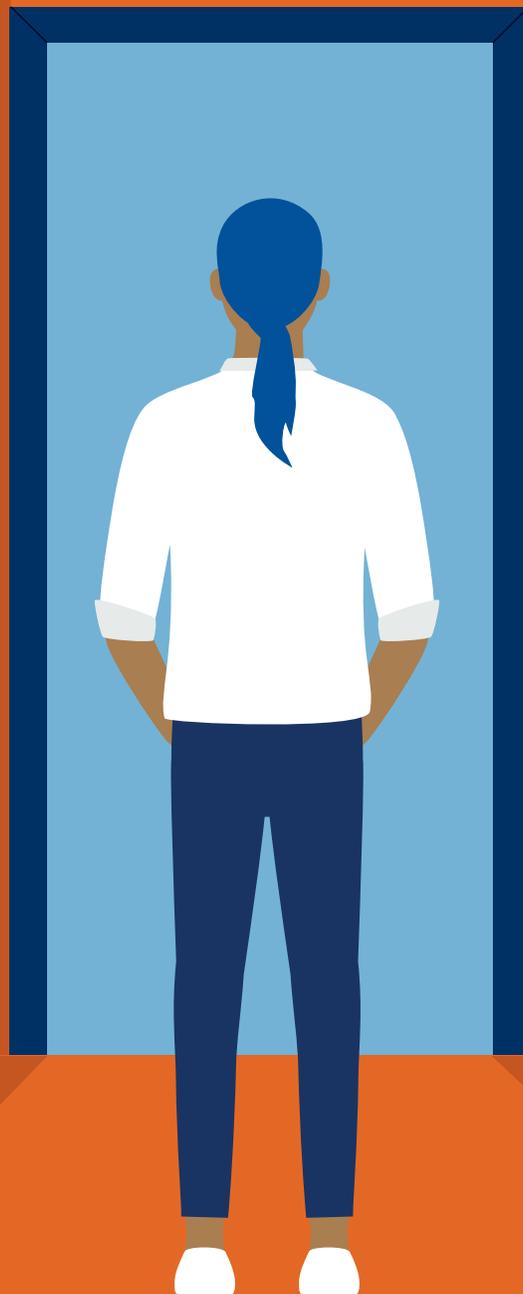




# РЕИНТЕГРАЦИЯ В ОБЩЕСТВО: МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ПОСЛЕ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

Руководство по реинтеграции в систему страхования здоровья



# ПРОСМОТРИТЕ ДОРОЖНУЮ КАРТУ К ЛУЧШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



<b>Вступление</b> .....	03
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННЫМ РУКОВОДСТВОМ. ....	03



<b>Шаг 1.</b>	
<b>УЗНАЙТЕ ПОТРЕБНОСТИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ</b> .....	04
ЗАБОТА О СВОЕМ ФИЗИЧЕСКОМ И ПОВЕДЕНЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ. ....	05
ИНФОРМАЦИЯ О КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ. .	06



<b>Шаг 2.</b>	
<b>ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ</b> .....	09
СОБЕРИТЕ ИНФОРМАЦИЮ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ. ....	10
ДОЛЖНОСТИ И НАЗВАНИЯ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ .....	11



<b>Шаг 3.</b>	
<b>ПОДАЙТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ НА МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ</b> .....	13
КАКИЕ ЕСТЬ ВАРИАНТЫ? ГДЕ И КАК ПОДАТЬ ЗАЯВЛЕНИЕ?. ....	13
ОСОБЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ. ....	17
ПОДРОБНЕЕ О MEDICARE .....	18



<b>Шаг 4.</b>	
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ СТРАХОВКИ</b> .....	21
РЕСУРСЫ .....	24



## ВСТУПЛЕНИЕ

Вернуться в общество — это очень непросто. У Вас есть первоочередные потребности и приоритеты, о которых нужно позаботиться. Например, получить удостоверение личности и другие необходимые документы, найти работу и убедиться, что у Вас есть еда, транспорт и постоянное место жительства.

Хотя ваше здоровье может быть и не на первом месте, забота о своем физическом и поведенческом здоровье - залог успешной жизни после освобождения. Продолжение всех видов лечения, программы ухода и прием прописанных лекарств, а также поддержка при употреблении психоактивных веществ - важные способы сохранения здоровья.

Есть люди, которые хотят Вам помочь, и есть службы, готовые оказать Вам поддержку. Многие из этих людей, которые могут помочь Вам в решении неотложных проблем, могут помочь и в решении вопросов, связанных с вашим здоровьем. В том числе они помогут Вам подобрать подходящую медицинскую страховку, чтобы Вы могли оплачивать визиты к врачу и лекарства.

Этот ресурс поможет вам:

1. Взять на себя ответственность за свое здоровье и даст Вам советы, как отстаивать свои потребности в медицинском обслуживании во время и после лишения свободы
2. Обеспечить доступ к бесплатным и доступным медицинским услугам
3. Найти местные программы или льготы, а также людей, которые могут помочь Вам воспользоваться этими ресурсами.

### Как пользоваться данным Руководством

Эта дорожная карта состоит из 4 шагов, которые помогут вам.

По всему документу Вы найдете списки распространенных терминов и ресурсов в области здравоохранения. В этих списках указаны сотрудники, которые могут помочь Вам с поиском документов, медицинских карт и прочих льгот, включая питание, жилье и транспортную поддержку. Также есть раздел для заметок.

Используйте это руководство вместе с [Roadmap to Better Care](#), чтобы помочь Вам связаться с медицинскими службами.

**Встаньте на путь более здоровой жизни сейчас.**

## Шаг 1.

# УЗНАЙТЕ ПОТРЕБНОСТИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

**Информация о собственном здоровье и о том, как сохранить здоровье, поможет Вам найти необходимое лечение и услуги. Посещение профилактических служб — регулярные осмотры для предотвращения проблем со здоровьем — может помочь Вам управлять своим физическим и поведенческим здоровьем.**

Физическое и поведенческое здоровье — ключевые составляющие вашего общего здоровья. Физическое здоровье включает в себя заболевания вашего тела, такие как диабет или высокое кровяное давление. Поведенческое здоровье включает в себя ваше эмоциональное, психическое и социальное благополучие. Ваше поведенческое здоровье влияет на то, как Вы думаете, чувствуете и действуете, справляясь с жизнью. Поведенческое здоровье — это распространенное состояние, которое может включать в себя проблемы, связанные с психическим здоровьем и употреблением психоактивных веществ. Оно так же важно, как и физическое здоровье.

Примерно каждый пятый взрослый житель Соединенных Штатов страдает от психических расстройств. Среди людей, находящихся в заключении, этот показатель еще выше. Но есть ресурсы, позволяющие получить помощь.

Ниже приведены 10 вопросов о вашем здоровье в настоящее время и в прошлом, которые помогут Вам лучше понять свою ситуацию и то, о чем вам, возможно, следует спросить в рамках вашего медицинского обслуживания.

1. Есть ли какие-то прошлые или нынешние жизненные переживания, с которыми мне требуется помощь справиться?
2. Поможет ли мне разговор со специалистом или человеком, имевшим подобный опыт, лучше понять принятые мною решения?
3. Есть ли у меня проблемы со здоровьем, например боли в теле, с которыми мне может помочь справиться медицинский работник?
4. Есть ли в моей семье диабет, проблемы с сердцем, проблемы с массой тела, или употреблением наркотиков или алкоголя?
5. Принимаю ли я в настоящее время какие-либо лекарства, которые мне прописал врач, и нужно ли мне в ближайшее время пополнить их запас?
6. Было ли для меня проблемой употребление психоактивных веществ (наркотиков)?
7. Было ли бы мне полезным поговорить с кем-нибудь об употреблении психоактивных веществ (наркотиков)?
8. Обращался ли я к врачу, медицинскому работнику, был ли госпитализирован, посещал ли отделение неотложной помощи или скорой помощи по какому-либо поводу в последнее время или в прошлом?
9. Как посещение врача или медицинского работника улучшит мое общее состояние здоровья и качество жизни после освобождения?
10. Беспокоюсь ли я о том, как оплатить лекарства или визиты к медицинским работникам?



**ВОЗЬМИТЕ НА СЕБЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ  
ЗА СВОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ  
И ПОВЕДЕНЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ**

**Позаботившись о своем физическом здоровье, психическом здоровье и решении проблем, связанных с употреблением психоактивных веществ, Вы сможете:**

- справляться с жизненными стрессами
- быть физически здоровым
- поддерживать хорошие отношения
- продуктивно работать

# ИНФОРМАЦИЯ О КРИЗИСНЫХ И ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ



**Нужна помощь прямо сейчас? Воспользуйтесь этими бесплатными горячими линиями. Если Вы находитесь в кризисной ситуации, у Вас чрезвычайное происшествие или Вы столкнулись с угрозой для жизни, позвоните 911 или обратитесь в отделение неотложной помощи.**



## **Линия 988 помощи при угрозе самоубийства и в кризисных ситуациях**

**[988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)**

Позвоните или напишите 988, или пообщайтесь онлайн на сайте [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org), чтобы получить поддержку в кризисной ситуации. Линия жизни - это круглосуточный, бесплатный, конфиденциальный телефонный номер для предотвращения самоубийств. При звонке по этому номеру Ваш звонок направляется в ближайший кризисный центр.

## **Кризисная линия для ветеранов**

**[veteranscrisisline.net](https://www.veteranscrisisline.net)**

Позвоните по номеру 988 и нажмите 1, чтобы связаться с кризисной линией для ветеранов. Ветераны также могут связаться с Кризисной линией для ветеранов по прежнему номеру телефона - 1-800-273-8255 и нажмите 1 - текстовым сообщением (838255) и при помощи чата ([VeteransCrisisLine.net/Chat](https://www.VeteransCrisisLine.net/Chat)).

Это анонимная и бесплатная горячая линия. Она соединяет ветеранов, оказавшихся в кризисной ситуации, с квалифицированными и заботливыми сотрудниками Департамента по делам ветеранов (VA). Семья и друзья ветеранов также могут воспользоваться этой услугой.

Для получения дополнительной информации посетите вебсайт Кризисной линии для ветеранов: [veteranscrisisline.net](https://www.veteranscrisisline.net).

## **Национальная телефонная линия помощи Администрации по злоупотреблению психоактивными веществами и психическому здоровью (SAMHSA)**

**[samhsa.gov/find-help/national-helpline](https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline)**

Позвоните по телефону 1-800-662-HELP (4357), чтобы получить поддержку в случае употребления психоактивных веществ или проблем с психическим здоровьем.

Эта горячая линия является конфиденциальной и бесплатной. Вы можете связаться с ней 24 часа в сутки 365 дней в году и поговорить с сотрудниками на английском или испанском языке. Они помогут Вам получить направление в местные лечебные учреждения, группы поддержки и общественные группы.

Дополнительную информацию об употреблении психоактивных веществ, психических расстройствах и видах их лечения можно найти на сайте [findtreatment.samhsa.gov](https://www.findtreatment.samhsa.gov).

Чтобы найти ресурсы и информацию о вариантах лечения и службах поддержки в области психического здоровья, употребления психоактивных веществ и алкоголя, посетите вебсайт: [samhsa.gov/find-support](https://www.samhsa.gov/find-support).

## **Национальная горячая линия по борьбе с сексуальным насилием**

**[rainn.org/resources](https://www.rainn.org/resources)**  
Позвоните по телефону 1-800-656-НОРЕ (4673), чтобы поговорить с квалифицированным сотрудником, который окажет конфиденциальную поддержку в кризисной ситуации. Эта горячая линия работает 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Также доступен онлайн-чат на английском ([hotline.rainn.org/online](https://www.hotline.rainn.org/online)) и испанском ([hotline.rainn.org/es](https://www.hotline.rainn.org/es)) языках.

## **Национальная горячая линия по борьбе с домашним насилием**

**[thehotline.org](https://www.thehotline.org)**  
Позвоните по телефону 1-800-799-SAFE (7233), чтобы поговорить с адвокатом и получить бесплатную и конфиденциальную поддержку. Горячая линия работает 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, а также предлагает услуги онлайн-чата и текстовых сообщений (текст «START» на номер 88788).

## **Телефон доверия для коренных жителей StrongHearts**

**[strongheartshelpline.org](https://www.strongheartshelpline.org)**  
Позвоните по телефону 1-844-7NATIVE (762-8483), чтобы получить поддержку. Этот безопасный, конфиденциальный и анонимный телефон доверия работает круглосуточно, предлагая культурно-ориентированную поддержку и защиту коренных народов Америки и Аляски. Телефон доверия StrongHearts Native Helpline также предлагает онлайн-чат.

## Шаг 2.

# ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ

### Соберите информацию о своем здоровье

Еще до освобождения начните собирать информацию о своем здоровье. Важно выяснить, какие услуги Вам понадобятся после выхода на свободу. Определите, на чем Вы хотите сосредоточиться, и разработайте план, который поможет Вам быть здоровым и успешным.

#### Вот контрольный список сведений, которые необходимо собрать:

- Копии моей медицинской карты, документов о выписке из больницы и документов о перемещении.

**СОВЕТ:** Попросите копию вашей медицинской карты у медицинского персонала вашего учреждения не позднее чем за 60 дней до вашего освобождения. После освобождения они смогут предоставить Вам Ваши записи в надежном и безопасном виде.

- Список текущих лекарств, которые я должен продолжать принимать после освобождения

**СОВЕТ:** Медицинский персонал вашего учреждения может помочь обеспечить запас лекарств и других необходимых медицинских принадлежностей при освобождении.

- Какие-либо проблемы со здоровьем, вопросы или пожелания, которые следует обсудить с моим новым врачом, включая медицинское обслуживание, которое я мог пропустить или отсрочить, пока находился в заключении (например, чистка зубов)
- Контактная информация медицинского учреждения, которое я посещал до заключения (если я планирую вернуться в тот же город/штат, где я жил раньше)
- Список медицинских учреждений в городе или штате, где я планирую жить после освобождения
- Список культурных, этнических, религиозных или других групп, которые могли бы дать мне позитивную поддержку и общение после освобождения, если я хочу получить такую поддержку

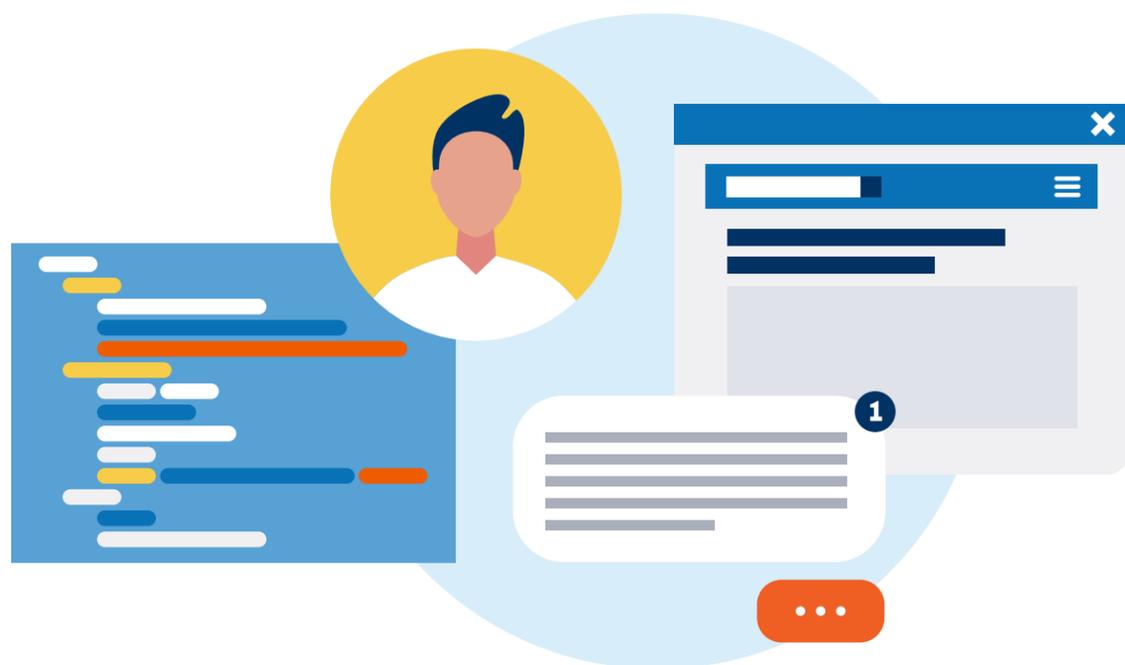


## О чем стоит подумать

- Кто может помочь мне связаться с нужными мне учреждениями и службами?
- Какова моя сеть поддержки? Где буду находиться, когда выйду на свободу?
- Если Вам это необходимо, найдите местный медицинский центр на сайте <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

## Вопросы, которые нужно задать

- Достаточно ли у меня лекарств, и нужно ли мне спросить о дозах на дом перед освобождением?
- Назначена ли мне уже встреча с местным медицинским специалистом?
- Могу ли я воспользоваться услугами специалистов по взаимопомощи, чтобы справиться с любыми насущными проблемами после освобождения?
- Есть ли связи или информация о местной организации или комиссии по реинтеграции в общество, в которое я собираюсь вернуться?
- Есть ли у меня контакты местного департамента здравоохранения и департамента Medicaid штата?
- Соответствую ли я требованиям программ Safety Net (программы в штатах, которые предоставляют услуги лицам, не имеющим медицинской страховки)?
- Есть ли у меня неотложные стоматологические потребности?



## Должности и названия, которые нужно знать

В каждом учреждении могут быть свои наименования. Вот несколько примеров людей и названий, с которыми Вы можете встретиться, когда будете переходить из учреждения в общество в процессе реинтеграции к своему здоровью:

- **Сертифицированный консультант по приему заявлений (Certified Application Counselor)** помогает людям подобрать медицинскую страховку по программе Medicaid, включая заполнение заявлений и регистрационных форм.
- **Группа по реинтеграции в общество (Community Reentry Team)** помогает людям, покидающим места лишения свободы, найти работу, получить жилье, поддержать своих детей и семьи и внести свой вклад в жизнь общества.
- **Координатор помощи (Care Coordinator)** помогает управлять медицинскими услугами для пациентов и обмениваться информацией между поставщиками медицинских услуг.
- **Менеджер по ведению дела (Case Manager)** помогает людям получить доступ к необходимым медицинским, социальным, образовательным и другим услугам.
- **Клинический социальный работник (Clinical Social Worker)** оказывает консультационные и терапевтические услуги, ведет дела и оказывает иную поддержку.
- **Планировщик освобождения (Discharge Planner)** работает с людьми, приближающимися к дате освобождения, чтобы подготовить их к жизни после заключения.
- **Навигатор по освобождению из тюрьмы (Jail Release Navigator)** помогает людям, покидающим места заключения, получить медицинское обслуживание и другие услуги.
- **Навигатор рынка (Marketplace Navigator)** помогает людям найти медицинскую страховку на рынке медицинского страхования (Health Insurance Marketplace®), включая заполнение заявлений и форм регистрации.
- **Медицинский персонал (Medical Staff)** включает врачей (MD - Medical Doctor или DO - Doctor of Osteopathic Medicine), практикующих медсестер, клинических медсестер или ассистентов врачей, которые помогают пациентам получить доступ к целому ряду медицинских услуг.
- **Наставник/ментор (Mentor/Credible Messenger)** общается с людьми и мотивирует их, часто основываясь на их личном опыте лишения свободы, для успешного возвращения в общество и решения проблем и новых возможностей.
- **Сотрудник службы пробации/досрочного освобождения (Probation/Parole Officer)** проверяет людей, освобожденных под надзор суда, до суда или после вынесения приговора.
- **Специалист со схожим опытом (Peers/Peer Support Specialist)** - это человек с собственным опытом, успешно прошедший процесс выздоровления от психических заболеваний и/или употребления психоактивных веществ, который помогает оказывать поддержку другим людям, испытывающим аналогичные проблемы.
- **Медсестра/специалист/координатор по реинтеграции в общество (Reentry Nurse/Specialist/Coordinator)** дает рекомендации и оказывает поддержку людям, возвращающимся в свои общины после пребывания в тюрьме или колонии.
- **Социальный работник (Social Worker)** ведет дела и помогает людям найти лечение и другие способы улучшения их здоровья, самочувствия и благополучия.
- **Координатор переходного периода (Transition Coordinator)** предоставляет людям, покидающим тюрьму, ресурсы для удовлетворения их конкретных потребностей. Они также назначают все амбулаторные приемы на локальном уровне.

### Шаг 3.

## ПОДАЙТЕ ЗАЯВЛЕНИЕ НА МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

**Когда Вы находитесь в исправительном учреждении, Вам предоставляются медицинские услуги. Но после освобождения Вам понадобится медицинская страховка, чтобы оплачивать медицинские услуги. В этом разделе мы расскажем о возможных вариантах медицинского страхования, а затем предоставим Вам информацию о том, как узнать больше и подать заявление.**

Во-первых, узнайте, есть ли в вашем исправительном учреждении или тюрьме программа, предшествующая освобождению или выходу на свободу. Если да, спросите, как Вы можете принять в ней участие, чтобы узнать, на какую медицинскую страховку Вы имеете право, и выяснить, могут ли сотрудники службы поддержки помочь Вам в подаче заявления на получение медицинской страховки.

### Какие есть варианты? Как и где подать заявление?

#### Medicaid

- Medicaid - это бесплатная или доступная медицинская страховка для имеющих на нее право взрослых с низким уровнем дохода, детей, беременных женщин, пожилых людей и людей с ограниченными возможностями.
- Многие люди, находящиеся в заключении или освобождающиеся из него, в том числе взрослые без детей, имеют право на получение Medicaid на основании своего дохода.
- Стоматологическое покрытие в рамках программы Medicaid зависит от вашего штата. Может быть предусмотрена экстренная помощь или последующее лечение. Узнайте об этом в своем плане после регистрации.
- Вы можете получить дополнительную информацию и подать заявление на участие в программе Medicaid, посетив веб-страницу Обзора по штатам [Medicaid.gov](https://www.medicaid.gov), выбрав затем свой штат в выпадающем меню для получения доступа к информации по конкретному штату, касающейся возможности участия в программе и регистрации в ней: [medicaid.gov/state-overviews/index.html](https://www.medicaid.gov/state-overviews/index.html). Многие исправительные учреждения предлагают непосредственную помощь в подаче заявления и определении права на участие в программе Medicaid перед освобождением или сразу после него.

**СОВЕТ:** Даже если Вы подавали заявление на участие в программе Medicaid раньше и не соответствовали требованиям, вы, возможно, теперь им будете соответствовать. Кроме того, молодые люди, ранее находившиеся в учреждениях по опеке, имеют право на получение Medicaid до 26 лет, независимо от того, в каком штате они сейчас живут.



- В зависимости от вашего штата, Вы можете быть зарегистрированы в программе Medicaid, пока находитесь в заключении, для получения некоторых услуг. Регистрация в программе Medicaid в период заключения поможет Вам быстрее получить льготы после освобождения. Узнайте о медицинской страховке как можно раньше.
- Если Вы считаете, что можете соответствовать требованиям Medicaid, но еще не зарегистрированы в программе, постарайтесь подготовить или отправить свое заявление до освобождения. Если Вы уже зарегистрированы в программе Medicaid, убедитесь, что Вы все еще зарегистрированы, подтвердив свой статус в агентстве Medicaid штата. Также убедитесь, что выплата пособий начнется как можно скорее после вашего освобождения. Узнайте больше: [www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html](http://www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html).
- Если Вы считаете себя участником программы, но у Вас нет карточки, обратитесь в агентство Medicaid вашего штата за копией вашей карточки Medicaid. О том, как заменить карточку Medicaid, читайте здесь: [www.medicaid.gov/faq/how-do-i-replace-my-medicaid-card/index.html](http://www.medicaid.gov/faq/how-do-i-replace-my-medicaid-card/index.html).
- Узнайте больше о требованиях для регистрации в программе Medicaid в вашем штате: [www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu](http://www.medicaid.gov/about-us/beneficiary-resources/index.html#statemenu).

## Medicare

- Medicare - это программа медицинского страхования для людей в возрасте 65 лет и старше, а также для людей с инвалидностью или заболеваниями почек последней стадии.
- Программа Medicare может включать в себя Original Medicare, которая включает в себя часть А (больничное страхование) и часть В (медицинское страхование), например, для посещения врача.
- В программе Medicare также есть планы Medicare Advantage, планы лекарств Medicare и другие медицинские планы Medicare, предлагающие дополнительные платежи.
- Чтобы подать заявление, посетите сайт [Medicare.gov](http://Medicare.gov).
- После окончания срока лишения свободы есть определенное время, когда Вы можете зарегистрироваться. *Подробнее см. на стр. 18.* В это время включается день после вашего освобождения, поэтому ознакомьтесь с информацией сейчас и спланируйте все заранее.
- Чтобы получить помощь в подаче заявления, обратитесь к местному консультанту Программы медицинского страхования пожилых людей в вашем районе, чтобы он помог Вам выбрать и записаться в план. Чтобы найти ближайшего к Вам консультанта SHIP, посетите сайт: <https://www.shiphelp.org/>.
- Посетите веб-страницу Medicare.gov «Получить помощь в оплате расходов»: <https://www.medicare.gov/basics/costs/help>.
- В большинстве случаев Original Medicare не покрывает офтальмологические или стоматологические услуги. Однако некоторые планы Medicare Advantage (Часть С) предлагают дополнительные льготы, которые не покрывает Original Medicare, - например, в части лечения зрения, слуха или зубов. Свяжитесь с администратором плана, чтобы узнать подробности.
- Узнайте больше о требованиях для регистрации в Medicare: [www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/ready-to-sign-up-for-part-a-part-b](http://www.medicare.gov/basics/get-started-with-medicare/sign-up/ready-to-sign-up-for-part-a-part-b).

## Программа Medicare и Medicaid (также называемая Двойным правом)

- Если Вам 65 лет и больше или Вы инвалид **И** у Вас ограниченный доход, Вы можете претендовать и на Medicare, и на Medicaid.
- Чтобы убедиться в этом, подайте заявление на участие и в Medicare, и в Medicaid. Если Вы имеете право на обе программы, они будут покрывать больше льгот бесплатно или по низкой стоимости.
- Стоматология и офтальмология могут покрываться программой Medicaid, в зависимости от штата и плана. Свяжитесь с администратором плана, чтобы узнать, что в него входит.

## HealthCare.gov ((Marketplaces или Marketplace вашего штата)

- HealthCare.gov предлагает управляемые федеральным правительством и штатами биржи с частным медицинским страхованием, но также включает в себя помощь в оплате страховых взносов для тех, кто имеет на это право. Существует множество квалифицированных медицинских планов на выбор. Вы можете выбрать план в зависимости от вашего региона и ваших потребностей.
- Чтобы подать заявку, посетите сайт [HealthCare.gov](http://HealthCare.gov) и узнайте, имеете ли Вы право на получение плана через Health Insurance Marketplace.

**СОВЕТ: Вы не можете приобрести медицинскую страховку через Health Insurance Marketplace®, пока отбываете срок в тюрьме или колонии. Однако у Вас есть 60 дней, чтобы зарегистрироваться в программе медицинского страхования после освобождения из мест лишения свободы или тюрьмы, начиная со дня вашего освобождения.**

- Нужна помощь? Позвоните по телефону 855-889-4325 или посетите сайт: [localhelp.healthcare.gov](http://localhelp.healthcare.gov).
- Узнайте больше о сведениях, требуемых на сайте Marketplace: [www.healthcare.gov/verify-information/documents-and-deadlines/](http://www.healthcare.gov/verify-information/documents-and-deadlines/).
- Все планы должны соответствовать минимальным требованиям. Некоторые из них могут также покрывать стоматологические и офтальмологические услуги. Или Вы можете приобрести отдельный стоматологический план. [Узнайте больше здесь.](#)

## Страхование от работодателя

- Существуют и другие варианты частного медицинского страхования. Самый распространенный из них - страховка от работодателя.
- Когда Вы найдете работу, спросите, есть ли у них льготы, включающие медицинское страхование. Если да, то многие используют этот вариант для медицинского страхования. Не каждая работа предлагает медицинскую страховку, но обязательно спросите об этом.
- Покрытие стоматологических и офтальмологических услуг зависит от вашего плана. Чтобы узнать, что входит в покрытие, обратитесь к администратору план или в отдел льгот.

**Узнайте, как получить подтверждающие документы, необходимые для получения страховки, включая свидетельство о рождении и карту социального страхования:**  
[www.usa.gov/replace-vital-documents](http://www.usa.gov/replace-vital-documents).



## Особые случаи

Некоторые группы людей или определенный жизненный опыт могут дать Вам право на другие варианты медицинского страхования. Кроме того, Вы можете претендовать на иные виды помощи. Если Вы не уверены, задавайте вопросы, чтобы узнать больше.

Другие варианты страхового покрытия:

- Вы ветеран? Если да, обратитесь в Администрацию ветеранов (VA), чтобы узнать, есть ли у Вас страховка через VA. Узнайте больше: <https://www.va.gov/>.
- Вы принадлежите к коренным жителям Америки или Аляски? Служба здравоохранения американских индейцев (Indian Health Service, IHS) отвечает за предоставление федеральных медицинских услуг американским индейцам и коренным жителям Аляски.
  - Если Вы имеете право на услуги IHS, Вам следует обратиться в местное медицинское учреждение для индейцев или посетить сайт [www.ihs.gov](http://www.ihs.gov).
  - Дополнительную информацию о специальных положениях для американских индейцев и коренных жителей Аляски, которые имеют право на участие в программе Medicaid, Программе медицинского страхования детей или Marketplace, можно найти на сайте [healthcare.gov/tribal](http://healthcare.gov/tribal) или [go.cms.gov/AIAN](http://go.cms.gov/AIAN).

### Другие виды помощи:

- Начните процесс подачи заявления на другие пособия, которые могут Вам понадобиться, включая временную помощь нуждающимся семьям (Temporary Assistance for Needy Families, TANF), программу дополнительной помощи в питании (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), дополнительный доход на обеспечение (Supplemental Security Income, SSI), социальное страхование по инвалидности (Social Security Disability Insurance, SSDI), специальную программу дополнительного питания для женщин, младенцев и детей (Special Supplemental Nutritional Program for Women, Infant and Child, WIC), программу помощи малообеспеченным семьям по энергоснабжению (Low-Income Home Energy Assistance Program, LIHEAP) или другие услуги.
- Ваше учреждение или социальный работник могут помочь Вам подать заявление до или после освобождения.
- Посетите сайт <https://www.benefits.gov/> для поиска услуг или наберите номер [2-1-1](tel:2-1-1), чтобы поговорить с кем-то в вашем районе об услугах.

## Подробнее о Medicare

### Зарегистрируйтесь на программу Original Medicare используя специальный период регистрации

- Начало записи: На следующий день после вашего освобождения. Регистрация заканчивается: В последний день 12-го месяца после месяца вашего освобождения.
  - Ваше страхование начнется спустя месяц после регистрации. В некоторых случаях Вы также можете выбрать дату начала страхового покрытия вплоть до 6 месяцев назад. Если Вы решили начать страхование в прошлом и подали заявление на получение Medicare в течение первых 6 месяцев после освобождения:
    - Ваша страховка начнет действовать с даты освобождения из заключения.
    - Вы будете ответственны за уплату страховых взносов Medicare до даты начала покрытия.
- Если Вы решили начать страхование с даты в прошлом и подаете заявление на получение Medicare более чем через 6 месяцев после освобождения:
- Ваше страховое покрытие начнется за 6 месяцев до месяца вашей регистрации.
  - Вы будете ответственны за уплату страховых взносов Medicare до до даты начала страхового покрытия.
- Штрафы за несвоевременное зачисление в план не взимаются.

### Запишитесь на Original Medicare в период общей регистрации

- Общий период регистрации длится с 1 января - 31 марта.
- Покрытие начнется через месяц после того, как Вы зарегистрировались.
- Возможно, Вам придется заплатить штраф за позднюю регистрацию, в зависимости от того, как долго Вы ждали регистрации после освобождения из тюрьмы.

### Присоединитесь к плану Medicare Advantage, плану лекарств Medicare (часть D) или другому плану медицинского страхования Medicare

- Как правило, Вы можете зарегистрироваться в течение первых 2 полных календарных месяцев после освобождения.

**Помните:** Вы должны зарегистрироваться в Medicare, прежде чем сможете присоединиться к плану.  
[Узнайте подробности о том, как зарегистрироваться.](#)

Чтобы присоединиться к плану, Вы можете:

  - Связаться с администратором плана, к которому Вы хотите присоединиться, напрямую.
  - [Присоединиться к плану онлайн.](#)
  - Позвонить по номеру 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227). Пользователи ТТТ могут позвонить по телефону 1-877-486-2048.
- Покрытие начнется в первый день месяца после того, как план получит ваше заявление.
- Вам, возможно, придется заплатить штраф за позднее вступление в план Часть D, если Вы не присоединитесь к плану лекарств Medicare в течение 63 дней после регистрации в Original Medicare (и в течение этого времени у Вас не будет другого кредитованного покрытия рецептурных лекарств).





## Шаг 4.

# ИСПОЛЬЗУЙТЕ СВОЮ МЕДИЦИНСКУЮ СТРАХОВКУ

**После того как Вы найдете и зарегистрируетесь в системе медицинского страхования, Вам нужно будет подумать о том, как использовать медицинскую страховку.**

Поиск и регистрация в программе медицинского страхования — это не конец вашего пути. Поддерживать свое здоровье необходимо на протяжении всей жизни. Важный следующий шаг - поиск поставщиков медицинских услуг, таких как врачи, медсестры и терапевты, которые смогут узнать Вас и поддержать. Возможно, Вы захотите связаться со специалистом по взаимопомощи, который изучит список ваших медицинских потребностей, поможет Вам найти подходящих медицинских работников и составить график посещений.

Хотя Вы можете получить медицинские услуги в разных местах, в том числе в отделении неотложной помощи, лучше всего регулярно обращаться к врачу, например к врачу первичной медицинской помощи, который лучше узнает Вас и ваши потребности.

Вы можете найти лечащих врачей в медучреждениях, клиниках, больницах и медицинских центрах по всей стране. В зависимости от вашей страховки и места жительства Вы можете найти лечащего врача в следующих медучреждениях:

- Частные медицинские группы и кабинеты
- Центры амбулаторной помощи
- Амбулаторные клиники
- Федеральные квалифицированные медицинские центры
- Клиники по месту жительства и бесплатные клиники
- Школьные пункты первичной медицинской помощи
- Учреждения Медицинской службы для представителей коренного населения, программы медицинских услуг, реализуемой на уровне племени, и городской медицинской программы для коренного населения
- Медицинские центры и поликлиники для ветеранов

**Узнайте больше о том, когда следует обращаться за первичной медицинской помощью и посещать кабинет, а когда - в отделение неотложной помощи, из информационного бюллетеня [Know Before You Go](#).**

**Вот некоторые шаги, которые Вы можете предпринять, чтобы подключиться к услугам:**

- Найдите медицинского работника в районе, где Вы планируете жить после освобождения. Посетите страницу <https://findahealthcenter.hrsa.gov/>.
- Запишитесь на прием к своему медицинскому работнику. Советы по выбору поставщика услуг см. на сайте: [cms.gov/files/document/roadmap-better-care-russian.pdf](https://cms.gov/files/document/roadmap-better-care-russian.pdf).
- Нужна помощь по вопросам психического здоровья, наркотиков или алкоголя? Посетите вебсайт [FindSupport.gov](https://findsupport.gov) для получения помощи.

Если Вам нужна дополнительная помощь в подключении к медицинскому обслуживанию и использовании страхового покрытия, Вы можете ознакомиться с [Roadmap to Better Care](#), чтобы получить дополнительную информацию о доплатах, о том, куда обращаться и как участвовать в получении медицинской помощи.



# РЕСУРСЫ

## Ресурсы по реинтеграции в общество

**Национальный ресурсный центр по вопросам реинтеграции (NRRC)** — это главный национальный источник информации и рекомендаций по реинтеграции. NRRC разрабатывает ресурсы и инструменты, способствует обмену информацией и оказывает поддержку при возвращении в общество. Посетите вебсайт [nationalreentryresourcecenter.org](http://nationalreentryresourcecenter.org) или позвоните по телефону 866-536-8686, чтобы получить помощь:

- Система реинтеграции в общество
- Возвращение в общество после пребывания в тюрьме или колонии
- Создание или совершенствование программ и политики реинтеграции в общество
- Участие в службах и процессах, связанных с реинтеграцией в общество

**Управление здравоохранения для меньшинств (HHS Office of Minority Health, OMH)** Охрана здоровья:

- **Советы о Health Insurance Marketplace®:** 1-800-318-2596 или [healthcare.gov/quick-guide/one-page-guide-to-the-marketplace](http://healthcare.gov/quick-guide/one-page-guide-to-the-marketplace)
- **Покрытие Medicaid & CHIP:** 1-800-318-2596 или [healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip](http://healthcare.gov/medicaid-chip/getting-medicaid-chip)
- **Введение в Medicare:** 1-800-633-4227 или [medicare.gov/basics/get-started-with-medicare](http://medicare.gov/basics/get-started-with-medicare)

## Поиск врача

[https://findahealthcenter.hrsa.gov/Additional\\_Support](https://findahealthcenter.hrsa.gov/Additional_Support)

## Дополнительная помощь

- **Медицинское страхование для лиц в заключении:** 1-800-318-2596 или [healthcare.gov/incarcerated-people](http://healthcare.gov/incarcerated-people)
- **Потребители, находящиеся в заключении и недавно освободившиеся:** 1-800-318-2596 или [cms.gov/marketplace/technical-assistance-resources/incarcerated-and-recently-released-consumers.pdf](http://cms.gov/marketplace/technical-assistance-resources/incarcerated-and-recently-released-consumers.pdf)
- **Локатор обслуживания SAMHSA:** 1-800-662-HELP (4357) или [findtreatment.samhsa.gov](http://findtreatment.samhsa.gov)
- **Ресурсы SAMHSA:** 1-800-662-4357 или [www.samhsa.gov/find-support](http://www.samhsa.gov/find-support) ТТУ: 1-800-487-4889 / Отправьте свой ZIP код на: 435748
- **211:** [www.211.org](http://www.211.org). Эта национальная бесплатная линия доступна 24 часа в сутки, семь дней в неделю, 365 дней в году для носителей английского и 180 других языков, чтобы связать людей, которым нужна помощь, с общественными организациями. Позвоните по номеру 211, и Вас соединят с квалифицированными специалистами, которые помогут Вам найти местные ресурсы и услуги для удовлетворения ваших медицинских потребностей и не только. Найти местную службу 211 можно здесь: [www.211.org/about-us/your-local-211](http://www.211.org/about-us/your-local-211)





[go.cms.gov/c2c](https://go.cms.gov/c2c)

Оплачено Министерством здравоохранения и социальных служб США.

Дата изменения: Апрель 2024

Номер публикации 12214-R

Эта публикация подготовлена совместными усилиями Центров обслуживания Medicare и Medicaid и Управления судебных программ Министерства юстиции США.