

# Здравоохранение в Соединённых Штатах

Система здравоохранения в США сложная, и поначалу её может быть трудно понять. Помните, что ваша поддерживающая сеть может помочь вам с ответами на вопросы и предоставить больше информации.



## Медицинская страховка в США

Доступ к медицинской помощи в США чаще всего зависит от наличия медицинской страховки, которая помогает оплачивать расходы на лечение. Существует несколько видов страховки:

### **Medicaid —**

государственная программа, которая обеспечивает бесплатную или недорогую медицинскую страховку для людей с низким доходом, включая некоторых беженцев и новичков. Правила зависят от штата.

### **Страховка от**

**работодателя —** многие компании предоставляют её как льготу. Обычно работник оплачивает часть стоимости через зарплату.

### **Marketplace Insurance**

— если у вас нет права на Medicaid и страховки от работодателя, вы можете приобрести её через Health Insurance Marketplace. Финансовая помощь возможна в зависимости от дохода.

## Медицинские учреждения и специалисты

В США есть разные виды медицинских учреждений и специалистов:

### Департаменты общественного здоровья

делают прививки и предоставляют профилактические услуги, например тесты и лечение туберкулёза. Обычно требуется назначить встречу заранее.



### Общественные клиники и медицинские

центры оказывают базовую помощь и психологическое консультирование.

Некоторые также принимают у стоматолога или офтальмолога. В городах есть клиники для определённых групп пациентов, например беременных женщин или людей с ВИЧ/СПИДом. Клиники принимают частную страховку и Medicaid, а стоимость услуг часто зависит от дохода пациента.

**Частные врачи бывают двух типов** врачи общей практики — ведут общее наблюдение и проводят ежегодные осмотры; специалисты — работают в конкретной области, например кардиологи, офтальмологи, педиатры.



Чтобы попасть к врачу, нужно записаться заранее. Обычно требуется подтвердить наличие страховки или возможность оплатить услуги. Даже при страховке часто взимается co-pay — небольшая фиксированная сумма (например, 20–50 долларов) при визите.

Без страховки визит к врачу может стоить очень дорого — сотни долларов. В таком случае стоит искать общественные или льготные клиники, где цены ниже.

**Больницы** предназначены для обследований, процедур и операций. Обычно направление в больницу даёт врач, либо вас могут принять после обращения в отделение неотложной помощи. Лечение в больнице дорогое. Перед госпитализацией вас могут попросить подтвердить наличие страховки или оплату. Но отказать в экстренной помощи больница не имеет права, даже если вы не можете заплатить.



**Клиники неотложной помощи (Urgent Care)** работают в некоторых районах и предназначены для случаев, когда нужна помощь срочно, но ситуация не является опасной для жизни. Запись не требуется.



Примеры заболеваний для таких клиник:

- мелкие порезы или ожоги
- ушные инфекции
- растяжения
- боль в горле или кашель
- температура или грипп
- инфекции мочевых путей

**Отделения неотложной помощи (Emergency Room)** предназначены для серьёзных и внезапных проблем, требующих немедленной медицинской помощи. Например:

- боль в груди или трудности с дыханием,
- сильное кровотечение или травмы,
- признаки инсульта (онемение, спутанность сознания, трудности с речью),
- высокая температура у ребёнка,
- тяжёлые аллергические реакции,
- переломы или глубокие раны.



Записываться заранее не нужно, но там часто очереди, и если ваше состояние не критическое, ожидание может быть долгим. Услуги в Emergency Room очень дорогие, поэтому при несерьёзных проблемах лучше обращаться в клинику или к врачу.

## Ваши права в системе здравоохранения

В США у вас есть два ключевых права: право на услуги переводчика, право на конфиденциальность. Сообщайте персоналу клиники или больницы о необходимости переводчика заранее, при записи или при обращении в экстренной ситуации. Всё, что обсуждается между вами и врачом, конфиденциально по закону. Ваш врач не имеет права рассказывать о вашем здоровье вашей семье, друзьям или работодателю без вашего разрешения.

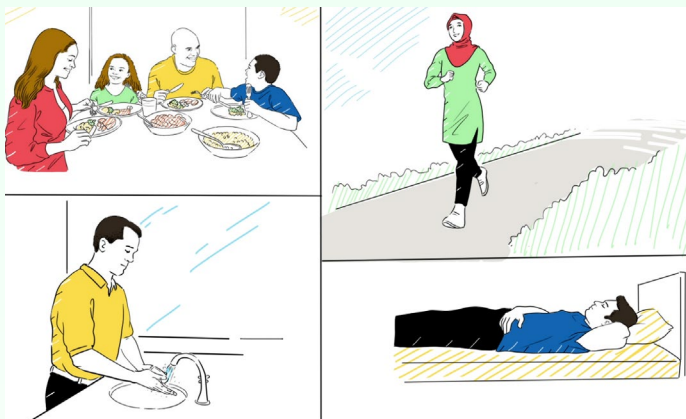
## Представления американцев о здоровье

Большинство американцев раз в год проходят профилактический осмотр у врача, чтобы выявить болезни до того, как они станут серьёзными. К стоматологу обычно ходят дважды в год для чистки зубов. Американцы считают, что болезни можно предотвратить с помощью гигиены, правильного питания, физической активности и достаточного сна.

## Личная гигиена

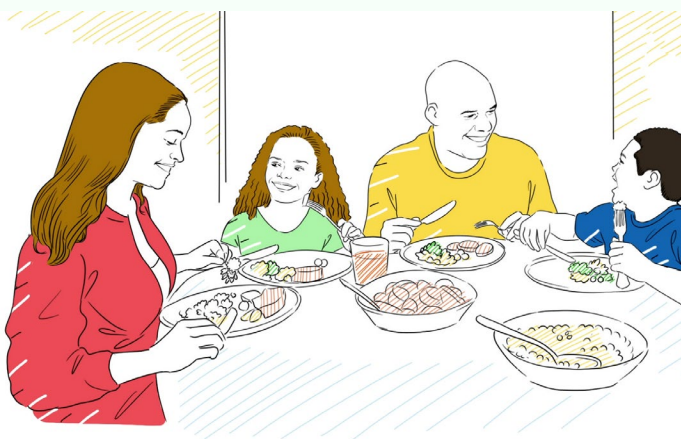
Большинство американцев: ежедневно принимают душ или ванну, чистят зубы дважды в день, регулярно моют волосы, используют дезодорант, часто стирают одежду.

В магазинах продаётся множество средств для поддержания свежести и ухода за собой. Личная гигиена очень важна, в том числе для получения и сохранения работы.



## Правильное питание

Правильное питание — это употребление полезной пищи для поддержания здоровья а также ограничение продуктов, которые в больших количествах могут привести к заболеваниям: сладостей, жареного, газированных напитков, пищи с высоким содержанием соли и жира.



## Психическое здоровье

Американцы считают, что психическое здоровье так же важно, как и физическое. Оно связано с тем, как вы думаете, чувствуете и справляетесь со стрессом.

Забота о здоровье включает и помощь специалистов в сфере психического здоровья, если это необходимо. Если вы чувствуете, что не справляетесь с повседневной жизнью, стоит обратиться за помощью к психиатру или психологу.

Законы США защищают права людей с инвалидностью. Для них предусмотрены медицинская страховка и финансовая помощь, и новоприбывшие также могут претендовать на эти льготы.



## Что такое Settle In

Settle In — это заслуживающий доверия источник надежной, актуальной, предоставляемой по запросу информации о США, ориентированной на вновь прибывших. Цифровые платформы Settle In, доступные на нескольких языках, предлагают основные ресурсы, рекомендации и многоязычную поддержку, чтобы помочь вновь прибывшим сориентироваться в жизни в США.

## Что такое Switchboard

Switchboard — это единый ресурсный центр поставщиков услуг для беженцев в США, который предлагает инструменты, возможности для обучения и техническую помощь по вопросам, связанным с переселением.

Проект Switchboard финансируется Управлением по переселению беженцев (ORR) и реализуется IRC.

IRC получил на конкурсной основе финансирование от Управления по делам детей и семьи Министерства здравоохранения и социальных служб США, грант №90RB0053. Проект на 100% финансируется за счет федерального бюджета.

Ответственность за содержание этого документа несут только авторы, и оно не обязательно отражает официальную точку зрения Управления по делам детей и семьи Министерства здравоохранения и социальных служб США.