

# HEALTH *matters*

為聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會員提供有關福利、健康要訣和實用資源等方面的最新資訊

2022 年秋季

# 3

## 不要丟失 您的 MEDI-CAL

# 3

 CAREADVANTAGE 將於  
2023 年變更為 D-SNP 計劃

# 12



### 本期其他內容

#### 聖馬刁健康計劃的新聞和計劃

- 2 開始享用您的 HPSM Dental 牙科福利
- 4 聖馬刁健康計劃頌揚多元文化

#### 會員資源

- 5 您應向誰詢問：聖馬刁健康計劃？或人民服務局 (HSA) ？
- 5 加州低收入醫療保險 (白卡) 新會員手冊將於 2023 年 1 月 1 日出版
- 6 聖馬刁健康計劃的乘車接送福利
- 7 不同語言和格式的會員資料
- 8 聖馬刁健康計劃慶祝成為健康護理計劃 35 週年

#### 健康和保健

- 10 預防長者跌倒可採取的步驟
- 10 為新冠肺炎重症高風險會員提供新冠肺炎治療
- 11 如何防止您的孩童使用煙草
- 11 年滿 6 個月或以上的兒童可接種新冠肺炎疫苗
- 13 使用這些要訣處理孩子的哮喘病
- 14 猴痘：需知事項
- 15 接受健康護理時的權益
- 16 如果您擁有聯邦醫療保險 (紅藍卡) Part A 和 Part B，立即加入 CareAdvantage 計劃

# 聖馬刁健康計劃的新聞和計劃

## 開始享用您的 HPSM Dental 牙科福利

聖馬刁健康計劃現透過名為 HPSM Dental 的計劃，為加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員提供牙科福利。越早享用您的新福利，您的牙齒便越健康！方法很簡單！

### 1. 從聖馬刁健康計劃網絡選擇一名牙醫

- 請瀏覽 [www.hpsm.org/find-a-provider](http://www.hpsm.org/find-a-provider)，並按「搜尋」按鈕。然後在「服務提供者名稱」(“Provider Name”)欄位輸入「牙醫」(“dentist”)，再按一次「搜尋」。
- 為確保所選擇的牙醫接受成人的新病人，按一下他們的姓名 然後查看右方的「額外資訊」部份。若「專科」部份列有「只限兒科」，表示他們目前只接受兒童的新病人，而不接受成人的新病人。
- 若您目前看的牙醫不在 HPSM Dental 網絡內，請致電聖馬刁健康計劃會員服務部：1-800-750-4776 或 650-616-2133。(TTY 聽力及語言障礙裝置：1-800-735-2929 或撥 7-1-1。) 服務時間為週一至週五上午 8:00 至晚上 6:00。他們將確認是否有您可看的聖馬刁健康計劃網絡牙科服務提供者。如果沒有，您可以向網絡外的服務提供者取得 HPSM Dental 的承保福利。



專門設計  
讓您輕鬆取得  
牙科護理服務  
了解更多：  
[www.hpsm.org/  
member/hpsm-dental](http://www.hpsm.org/member/hpsm-dental)

2. **致電您的牙醫並安排約診** 瀏覽 [www.hpsm.org/dental-visit](http://www.hpsm.org/dental-visit)，了解找牙醫就診時的情形。
3. **攜帶您的會員卡前往就診** 攜帶您的聖馬刁健康計劃會員卡和加州低收入醫療保險 (白卡) 福利識別卡 (BIC)。



**向您的牙醫詢問有關牙齒矯正**  
牙齒矯正治療可使牙齒整齊或移到更理想的位置，令您笑容更美觀。HPSM Dental 旨在讓 13 至 23 歲的會員更容易取得牙齒矯正治療。若是醫療上必須的服務，計劃會承保牙套服務。向您的牙醫詢問關於牙齒矯正，盡量善用 HPSM Dental 牙科福利！

## CAREADVANTAGE 將於 2023 年變更為 D-SNP 計劃

### 會員將享有新增福利！

所有加州醫療連線計劃 (Cal MediConnect, CMC) 計劃將於 2023 年 1 月 1 日變更為雙重資格特別需求計劃 (D-SNP)。這包括聖馬刁健康計劃 (HPSM) 的 CareAdvantage CMC 計劃在內。這項變更將對會員有以下的影響：

- CareAdvantage D-SNP 將承保許多您目前從聯邦醫療保險 (紅藍卡) 和加州低收入醫療保險 (白卡) 可獲得的福利。但**有些福利將會提高！** (查閱背頁了解詳情。)
- 您無需採取任何行動，即可自動加入 CareAdvantage D-SNP 計劃。只需在公開註冊登記時期繼續參加 CareAdvantage 計劃！
- CareAdvantage D-SNP 仍將為您提供聖馬刁健康計劃聯邦醫療保險 (紅藍卡) 的福利，以及協調您在加州低收入醫療保險 (白卡) 的福利。
- 您可以繼續找目前所有服務提供者就診。

擁有聯邦醫療保險 (紅藍卡) Part A 與 Part B 計劃的加州低收入醫療保險 (白卡) 會員可以**加入 CareAdvantage 計劃！**

若要了解更多並註冊登記計劃，請致電 **650-616-1500** 聯絡我們的 CareAdvantage 聯邦醫療保險 (紅藍卡) 專員 (TTY 聽力及語言障礙裝置使用者請撥打 **1-800-735-2929** 或 **7-1-1**)，或瀏覽 [www.hpsm.org/join-careadvantage](http://www.hpsm.org/join-careadvantage)

若要了解更多關於變更為 D-SNP 計劃，請閱讀郵件內的信函，或瀏覽 [www.hpsm.org/careadvantage](http://www.hpsm.org/careadvantage)

如果您仍然有任何關於 D-SNP 的疑問，可致電聯絡 CareAdvantage 部門，電話號碼是 **650-616-2174** 或 (免費電話) **1-866-880-0606** (TTY 聽力及語言障礙裝置使用者：請撥 **1-800-735-2929** 或 **7-1-1**)

## 更新您的加州低收入醫療保險 (白卡)，以免失去承保福利

加州政府即將開始查看加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員是否符合加州低收入醫療保險 (白卡) 的資格。若要保留您的加州低收入醫療保險 (白卡) 會員身份，請遵循以下步驟：

- ✓ 若您已搬遷或沒有收到加州低收入醫療保險 (白卡) 的郵件 - 請向聖馬刁縣人民服務局 (Human Services Agency, HSA) 提供您的正確郵政地址、電話號碼和電郵地址。人民服務局將郵寄給您一份續期資料包，並與您聯絡關於加州低收入醫療保險 (白卡) 事宜。
- ✓ 若您已收到加州低收入醫療保險 (白卡) 續期資料包，請立即提交。即使您還未備齊全部文件，也請照做。

更新資料或提交續期資料有兩種方法：

上網：最快方法是登入 [mybenefitscalwin.org](http://mybenefitscalwin.org)，或在網站上建立帳戶。您只需要一個電郵地址，即可更新您的資料或提交您的續期資料包。

或致電聯絡人民服務局：  
**1-800-223-8383**。

會員現可以為自己的語言要求現場口譯服務。了解更多：[www.hpsm.org/member/language-services](http://www.hpsm.org/member/language-services)。

## 聖馬刁健康計劃頌揚多元文化

### 發揚拉丁裔傳統和菲律賓裔美國人歷史的月份

擁有來自不同種族、族裔和文化背景的服務提供者和員工，代表著我們社區的豐富多元性，這是聖馬刁健康計劃 (HPSM) 最優先關注的事項之一。這些廣泛多元的聲音有助改善我們會員的醫療健康護理體驗，並確保每個人都能平等地獲得優質的護理服務。

在拉丁裔傳統月 (9 月 15 日至 10 月 15 日) 和菲律賓裔美國人歷史月 (10 月份) 的期間，我們很榮幸能發揚聖馬刁縣內所有拉丁裔美國人和菲律賓裔美國人的精神。在這個聖馬刁健康計劃 (HPSM) 員工焦點活動中，我們將介紹 Sarah Muñoz, MPH (健康宣導主管和拉丁裔美國人) 和 Chris Esguerra, MD, MBA, FAPA, CHCQM (醫務長和菲律賓裔美國人)。我們詢問兩人關於他們的傳統文化如何塑造其人生觀，以及何激勵他們從事公共健康工作。

若要閱讀 Sarah Muñoz 和 Dr. Esguerra 的全篇訪問內容，請瀏覽 [www.hpsm.org/diversity-culture](http://www.hpsm.org/diversity-culture)。



**作為健康促進主管，Sarah Muñoz** 監督進程人口健康管理團隊。她幫助會員實現他們的健康目標通過健康教育的發展活動、會員交流、計劃與社區合作夥伴等等。莎拉是墨西哥裔美國人和她的第一個成員一家人要大學畢業。她是一名 HPSM 成員長大，並幫助她說西班牙語父母得到他們需要的醫療保健。這激發了她選擇在該領域的職業公共衛生。



**醫務長 (CMO) Dr. Chris Esguerra** 是一位擁有高成就的健康護理領導者，在精神病學和健康護理與質量管理方面獲得董事會認證。他於菲律賓出生，在 7 歲那年移居美國。Dr. Esguerra 身邊一直有家人陪伴著，他透過家鄉食物、社區和家庭慶祝活動，得到身為菲律賓裔美國人的歸屬感。他研習醫科有部份是來自父親的啟發。他父親是一名非註冊 *hilot* (即傳統的菲律賓按摩治療師)，而 Dr. Esguerra 則經常看著父親治療家人和社區。今天，身為醫生的 Dr. Esguerra 能夠實踐伴隨他成長的價值觀：社區和服務。






## 您應向誰詢問：聖馬刁健康計劃？或人民服務局 (HSA) ？

聖馬刁健康計劃和人民服務局（聖馬刁縣人民服務局）兩者皆為加州低收入醫療保險（白卡）會員服務。但聖馬刁健康計劃和人民服務局負責管理加州低收入醫療保險（白卡）不同的範圍。當您有關於加州低收入醫療保險（白卡）的疑問時，最簡單的方法是撥打正確電話號碼並取得答案。

### 如果您有以下問題，請致電聯絡聖馬刁健康計劃：


您的聖馬刁健康計劃加州低收入醫療保險（白卡）福利，以及他們承保的服務。

 **650-616-2133** 或  
(免費電話) **1-800-750-4776**  
TTY 聽力及語言障礙裝置：  
**1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1**

 [www.hpsm.org/medi-cal](http://www.hpsm.org/medi-cal)

### 如果您有以下問題，請致電聯絡人民服務局：

- 1) 您是否符合加州低收入醫療保險（白卡）的資格，或要確認您的加州低收入醫療保險（白卡）仍然生效。
- 2) 您是否符合其他的公共援助和健康計劃，如：加州低收入醫療保險（白卡）、Cal Fresh 和經濟援助。

 **1-800-223-8383**  
TTY 聽力及語言障礙裝置：  
**1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1**

 [www.smcgov.org/hsa](http://www.smcgov.org/hsa)

## 加州低收入醫療保險 (白卡) 新會員手冊將於 2023 年 1 月 1 日出版

聖馬刁健康計劃加州低收入醫療保險（白卡）的所有會員將於 2023 年 1 月獲得郵寄的新會員手冊 / 承保說明。該會員手冊旨在說明您參加聖馬刁健康計劃可享有的承保服務。閱讀手冊將有助您了解和使用您的福利和服務；手冊還會說明身為聖馬刁健康計劃會員的**權利和責任**。如果您有特殊健康需求，請務必閱讀所有相關章節。

新會員手冊也將公佈在聖馬刁健康計劃網站。瀏覽 [www.hpsm.org/mc-manuals](http://www.hpsm.org/mc-manuals)，可查閱或下載英文、西班牙文、中文和他加祿文版本的手冊。若您曾告訴聖馬刁健康計劃您的首選語言，您將獲得該語言版本的會員手冊。若想索取不同語言版本的會員手冊，請致電會員服務部（免費電話），電話是 **1-800-750-4776** (TTY 聽力及語言障礙裝置：**1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1**)。



## 聖馬刁健康計劃的乘車接送福利

如果加州低收入醫療保險（白卡）和 CareAdvantage 會員沒有交通工具可以往返經核准的健康護理約診，他們可以使用聖馬刁健康計劃的乘車接送福利。經核准的健康護理就診包括加州低收入醫療保險（白卡）承保的醫療、藥房、牙科、精神健康和物質濫用約診。乘車接送前往非醫療護理服務地點（如學校、健身房、政府機關、雜貨店等）無法獲得承保。

聖馬刁健康計劃的乘車接送服務提供者是美國物流公司 (American Logistics Company, ALC)。所有乘車接送要求都必須透過 ALC 提出。

### 如何獲得乘車接送服務

1

請在約診前至少提早兩個工作日（週一至週五）致電 ALC，並告訴接線員：


- 您的聖馬刁健康計劃會員卡號碼
- 約診的日期和時間
- 您的搭車和約診地點
- 若您需回程服務

2

ALC 會安排在您要求的地點接人，並使用符合您個人需求的車型（見步驟 3）。司機將在預約前至少一小時又十五分鐘（75 分鐘）時過來接您，以便您在預定約診時間前至少十五（15）分鐘內抵達。司機最多只能等五（5）分鐘，因此請在路邊等候。

3

司機會載您到約診地點下車

 路邊上下車接送  
(共乘服務：您必須擁有手機，並可以接收由司機發出的簡訊)

 門口上下車接送  
(計程車服務)

4

當您的約診結束時，請致電 ALC：  
他們將安排一位司機接送您回家

請瀏覽 [www.hpsm.org/ride](http://www.hpsm.org/ride) 了解詳細資訊，  
包括相關規定、完整說明、聯絡資訊及常見問題

# 不同語言和格式的會員資料

如果您的首選語言不是英語，我們可以免費為您提供語言協助服務。

您可以免費索取其他格式的資料，如大型字體版、盲人點字版和 / 或有聲版。

- 上網站下載和查看 / 列印手冊：[hpsm.org/member-handbooks](https://hpsm.org/member-handbooks)。
- 撥打以下電話聯絡會員服務部或 CareAdvantage 部門，索取印刷本或其他格式的手冊。該電話為免費服務。

## 加州低收入醫療保險 (白卡)/ HealthWorx 計劃/ACE 會員

會員服務部

本地電話：650-616-2133 或

免費電話：1-800-750-4776

TTY 聽力及語言障礙裝置：

1-800-735-2929 或撥 7-1-1

服務時間為週一至週五上午 8:00 至晚上 6:00。

## CareAdvantage 會員

CareAdvantage 部門

本地電話：650-616-2174 或

免費電話：1-866-880-0606

TTY 聽力及語言障礙裝置：

1-800-735-2929 或撥 7-1-1

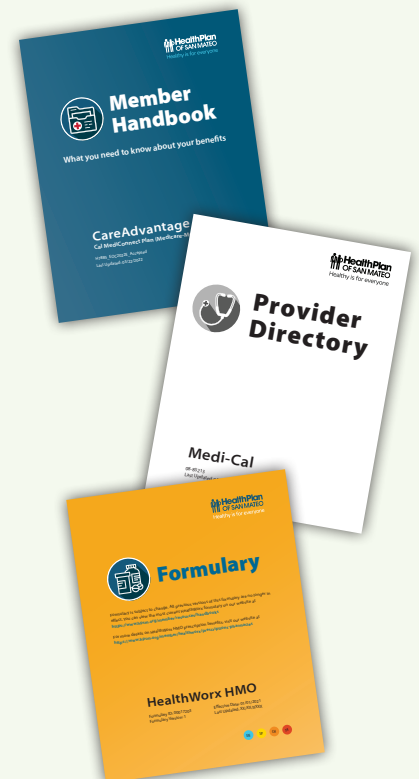
服務時間為週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00。

## 您的會員資料包括：

**會員手冊** 這是一份詳細的承保摘要，可幫助您了解和您的福利和服務。本手冊也將說明您的權利和責任。如果您對自己的福利有疑問，請瀏覽網站 [www.hpsm.org/member-handbooks](https://www.hpsm.org/member-handbooks) 或撥打上述電話。若要索取會員手冊印刷本 (包括您的權利和責任)，可打電話或寄電子郵件至 [customersupport@hpsm.org](mailto:customersupport@hpsm.org)。

**服務提供者名錄** 這是您的計劃接受的所有服務提供者清單 (包括醫生、專科醫生和藥房)。若要查詢您附近的服務提供者，請上網搜尋服務提供者名錄 (每週更新)：[www.hpsm.org/directory-search](https://www.hpsm.org/directory-search)，或撥打上述電話查詢。若要索取服務提供者名錄印刷本，可打電話或寄電子郵件至 [providerdirectoryrequests@hpsm.org](mailto:providerdirectoryrequests@hpsm.org)。

**藥方集** 這是承保藥物清單以及如何使用藥物承保的資訊。若要了解藥物是否可獲承保，請上網搜尋藥方集 (每月或按需要更新)：[www.hpsm.org/formulary-search](https://www.hpsm.org/formulary-search)，或撥打上述電話查詢。您亦可打電話或寄電子郵件至 [formularyrequests@hpsm.org](mailto:formularyrequests@hpsm.org) 索取紙本藥方集。



# 聖馬刁健康計劃慶祝成為健康護理計劃 35週年

聖馬刁健康計劃將於 12 月慶祝為馬刁縣實現「讓人人擁有健康」的 35 週年。自從我們於 1987 年成立以來，聖馬刁健康計劃已由當初為加州低收入醫療保險（白卡）的 28,000 名會員承保服務，增加至目前為不同計劃的 160,000 名會員承保服務。我們承保無證居民已有差不多 20 年。我們還為加州開創了創新的試點計劃 - 當中部份更成為州際計劃的模範。最近的實例是 Whole Person Care (WPC) 和 Health Homes Program (HHP)，這兩個計劃皆成為 CalAIM 引為模範的重要部份。

1987 年

12 月 1 日，聖馬刁健康計劃成立，成為一個由縣政府組織的健康系統

2003 年

聖馬刁健康計劃提供 **Healthy Kids** 計劃，承保低收入家庭的兒童

2009 年

聖馬刁健康計劃推出聖馬刁縣人人擁有健康服務 (**Access and Care for Everyone, ACE**)，承保低收入成年人



2014 年

聖馬刁健康計劃提供 **CareAdvantage** 加州醫療連線計劃 (**Cal MediConnect**)

1998 年

聖馬刁健康計劃加入 **Healthy Families** 計劃



2013 年

聖馬刁健康計劃首次推行加州兒童服務計劃 (**California Children's Services, CCS**) 試點項目，為患有複雜和慢性健康疾病的兒童服務

聖馬刁健康計劃很自豪地慶祝 35 年來令聖馬刁縣人民變得更健康。我們專為您服務：我們的會員。我們將在未來繼續以您的健康為我們的首項要務。



“ HPSM 是一個服務他人和創新相結合的地方，旨在改善聖馬刁縣居民的健康和福祉。我們是由這個社區組成的，與我們的社區合作，並將繼續尋找新的方法來實現我們的願景，即'人人享有健康'。 ”

— Pat Curran, HPSM 首席執行官

2020 年

聖馬刁健康計劃開始為有「輕度至中度」行為健康問題的人士提供承保

出現了**新冠肺炎公共衛生緊急情況**：聖馬刁健康計劃支援避疫法令，並對我們風險最高的 4,300 多名會員進行社區外展宣傳



2022 年

HPSM Dental 成為了加州首個為加州低收入醫療保險 (白卡) 會員而設的牙科計劃，全面結合了醫療和行為健康護理福利

聖馬刁健康計劃在地區實行 **California Advancing and Innovating Medi-Cal (CalAIM)**，這是一項州際性計劃，為最弱勢的加州低收入醫療保險 (白卡) 會員承保新式的護理服務

35週年

2017 年

聖馬刁健康計劃提供 **HomeAdvantage** 計劃，幫助慢性病患者獨立生活



2021 年

**新冠肺炎疫苗**開始供施打時，聖馬刁健康計劃幫助我們風險最高的會員獲得疫苗接種

2023 年

聖馬刁健康計劃推出 **CareAdvantage D-SNP** 雙重資格特別需求計劃

若要了解這些里程碑的詳情，請瀏覽  
[www.hpsm.org/about-us/history](http://www.hpsm.org/about-us/history)

## 預防長者跌倒可採取的步驟

年紀越大，跌倒的風險便越高。但是，透過一些改變，許多跌倒的個案是可以預防的。以下是四項您可以採取的步驟，讓自己越趨年長時，仍能維持安全、獨立和自由走動的生活。

- 1. 與您的主治醫生 (PCP) 商量預防跌倒的措施** 下次就診時，與您的主治醫生檢查您所有服用的藥物，包括草藥和補充藥品。有時，藥物可能會導致頭暈，增加跌倒的風險。若您感到站立不穩或最近曾經跌倒，請告訴您的主治醫生。同時，也詢問您的主治醫生關於骨骼健康篩檢，以降低您骨折的風險。
- 2. 專注於平衡和力量練習** 平衡練習如瑜伽、有氧運動或太極拳有助於保持平衡並降低跌倒的風險。請教主治醫生最適合您的運動。
- 3. 每年接受眼睛、腳部和耳朵檢查** 由您的眼科醫生進行檢查，並視需要更換您的眼鏡。您的主治醫生也應該每年檢查您的腳部一次，並與您商量正當的足部支援方法。若您發現聽覺有改變，請告訴您的主治醫生，因為聽力損失可能會增加您跌倒的風險。
- 4. 使家居變得更安全** 在樓梯和您走路的地方移開可能令自己絆倒的東西。在家中安裝更多照明或更亮的燈泡。您也可以是在廁所旁邊和淋浴間安裝扶手。

請瀏覽 [www.hpsm.org/older-adult-health](http://www.hpsm.org/older-adult-health)，了解更多關於健康老年的健康要訣。

## 為新冠肺炎重症高風險會員提供新冠肺炎治療

若您的新冠肺炎檢測呈陽性，且您屬於新冠肺炎重症高風險族群時，有一些治療可以幫助減低您嚴重患病的機會。**在您開始出現症狀的數天內，必須接受新冠肺炎治療 - 因此切勿延誤！**

### 若要接受新冠肺炎治療，請擇一採取下列行動：

請與您的  
主治醫生 (PCP) 商量

前往「檢測並治療 (Test to Treat)」地點：瀏覽  
<https://covid-19-test-to-treat-locator-dhhs.hub.arcgis.com>  
尋找最近的地點

瀏覽聖馬刁健康計劃全新的新冠肺炎治療網頁：[www.hpsm.org/covid-19-treatments](http://www.hpsm.org/covid-19-treatments)，了解：

- 誰是新冠肺炎重症高風險族群
- 授權的新冠肺炎治療種類
- 以及更多

## 如何防止您的孩童使用煙草

任何使用煙草的方式都很不安全，尤其對兒童來說更加不安全。煙草可以導致嚴重的健康疾病 — 由呼吸困難和尼古丁成癮，以至大腦發育遲緩。因此，確保您的孩童從不使用煙草是非常重要的。以下一些要訣可以防止您的孩童吸煙和吸電子煙。

- **進行開放且誠實的溝通交流** 與您的孩子談及使用煙草產品的危險。儘早開始，且在他們成長過程中繼續保持交流。做一個好的傾聽者，並提出開放式問題，例如：「你對使用煙草有什麼疑問？」
- **了解孩童為何會使用煙草** 例如，他們可能想自己看來很酷、表現更成熟或感覺獨立。
- **幫助孩童準備應付同伴壓力** 清楚指出他們可能因他人做某事而感到自己也要做的壓力。告訴他們作出好的選擇會令他們變得更堅強。
- **若您的孩子開始吸煙或吸電子煙時，不要懲罰他們** 表示理解和主動幫助他們戒掉吸食習慣。
- **樹立良好榜樣** 兒童和青少年視其父母和生活中的其他成年人為榜樣。假如您使用煙草產品，戒煙會給您的孩子一個「他們不應使用煙草」的訊息。
- **製造一個無煙草的家庭環境** 切勿讓家庭成員或朋友在您的家中使用煙草。確保兒童不會接觸二手煙。

### 煙草知識

- 煙草公司的廣告推廣在年輕時期使用煙草
- 電子香煙是孩童最常用的煙草產品
- 10 名吸煙的成年人當中，幾乎有 9 人在 18 歲前吸食第一支煙
- 在美國，每天有大約 1,600 孩童吸食第一支煙

若要了解戒煙要訣，請瀏覽 [www.hpsm.org/health-tips/quit-smoking](http://www.hpsm.org/health-tips/quit-smoking)。

## 年滿 6 個月或以上的兒童可接種新冠肺炎疫苗

美國食品及藥物管理局 (Food & Drug Administration, FDA) 今年 6 月時，核准適合年滿 6 個月的兒童接種的新冠肺炎疫苗。6 個月至 5 歲的兒童可以接種莫德納和輝瑞 BNT 疫苗。加強針只建議給 5 歲或以上的人士注射。

**若您的孩子還未接種新冠肺炎疫苗，讓他們接種疫苗非常重要。這將幫助避免他們感染新冠肺炎，或若他們感染了病毒時可以幫助避免他們嚴重患病。**

聖馬刁健康計劃的會員可在多處地方接種疫苗 - 完全免費。18 歲以下的孩童需要家長或監護人許可才可以接種疫苗。您可以給予許可，讓您的孩子接種疫苗。

查詢如何讓您的孩子和自己接種新冠肺炎疫苗：[www.hpsm.org/covid-19/vaccinations](http://www.hpsm.org/covid-19/vaccinations)。  
如果您的孩子害怕針頭，在 [www.hpsm.org/no-fear-shots](http://www.hpsm.org/no-fear-shots) 獲取要訣，幫助他們克服恐懼。



流感疫苗可以降低您因感染流感而生病的機率。如果您沒有患流感，就不會傳染給家人。建議所有年滿 6 個月的人接種流感疫苗。

## 接種流感疫苗很容易

接種流感疫苗有兩種方法：

- 致電您的主治醫生 (PCP) 安排預約，接種流感疫苗。
- 致電附近的藥房，並詢問他們是否有流感疫苗供應。若要查看最近的地點，請瀏覽<https://vaccinefinder.org>。

請務必攜帶聖馬刁健康計劃會員卡。

## 防止細菌傳播

- ✓ 盡量避免與患病者接觸。
- ✓ 打噴嚏時用紙巾遮住口鼻，然後立即扔掉紙巾。
- ✓ 如果您沒有面紙，咳嗽或打噴嚏時可用手肘遮住口鼻。咳嗽或打噴嚏時，切勿用雙手遮住口鼻。
- ✓ 經常用肥皂洗手，尤其在擤鼻子或使用面紙後。

## 若生病，請依照這些提示進行

- ✓ 待在家中休息。
- ✓ 補充大量水分和其他透明的流體物質。
- ✓ 如果您生病，少與其他人接觸。
- ✓ 退燒後，待在家裡至少 24 小時（外出接受健康護理除外）。
- ✓ 若您對自己的病情感到憂慮，請致電聖馬刁健康計劃的護理諮詢專線 (Nurse Advice Line)：1-833-846-8773 或您的主治醫生。
- ✓ 如果您患流感嚴重併發症的風險較高，請詢問您的主治醫生抗病毒藥物是否適合您。抗病毒藥物可以縮短您生病的時間，也可以幫助減低流感併發症的風險。

若要進一步了解如何對抗流感，請瀏覽 [www.hpsm.org/flu-shot](http://www.hpsm.org/flu-shot)。

如果您患流感嚴重併發症的風險較高，尤其重要的是接種流感疫苗。患流感併發的高危人士包括：

- 65 歲或以上的長者
- 懷孕婦女
- 5 歲以下的兒童
- 患有神經系統失調的兒童（例如大腦和脊髓失調）
- 患有慢性健康疾病的人士（如糖尿病）
- 免疫系統較弱的人士
- 殘障人士
- 來自種族和少數族裔群體的人士



## 使用這些要訣處理您孩子的哮喘病

哮喘是一種影響肺部的疾病。這是兒童最常見的長期疾病之一。哮喘的徵兆包括：

- 喘鳴
- 咳嗽（日間、夜間或兩者）
- 喘不過氣
- 胸悶
- 兒童在活動時出現喘鳴或呼吸短促

哮喘不會在兒童長大後消失。如果您的孩子被診斷出哮喘，他們將終生患有哮喘病。然而，只有肺部受到某種刺激時（例如：哮喘觸發源），哮喘才會發作。採取這些步驟有助避免可預防的發作情況：

- ✓ **跟孩子的主治醫生 (PCP) 討論孩子的哮喘行動計劃。**哮喘行動計劃將幫助您處理孩子的哮喘病。每個學年開始時，您孩子就讀的學校可能需要一份哮喘行動計劃的副本。
- ✓ **確保您和孩子都知道如何遵照處方使用吸入器和儲霧罐。**
- ✓ **幫孩子到藥房領取哮喘藥。**
- ✓ **確保您了解並幫助孩子避免哮喘觸發源。**哮喘觸發源令哮喘更嚴重。觸發源因人而異。一些常見的觸發源有：



煙草煙霧



花粉



塵蟎



清潔劑或消毒劑



害蟲（如蟑螂和老鼠）



患上流感或感冒



寵物



天氣（如寒冷或乾燥的空氣）



黴菌



戶外空氣污染  
（如汽車廢氣和山火濃煙）



**聖馬刁健康計劃  
全新的哮喘健康要訣  
提供資訊，助您：**

- 處理哮喘症狀
- 避免哮喘觸發源
- 找出哮喘支援計劃
- 還有更多資訊！

請上網查看我們的哮喘健康要訣：  
[www.hpsm.org/asthma-health-tips](http://www.hpsm.org/asthma-health-tips)

如果您對孩子的哮喘有任何疑問，打電話給孩子的主治醫生。

# 健康和保健

## 猴痘：需知事項

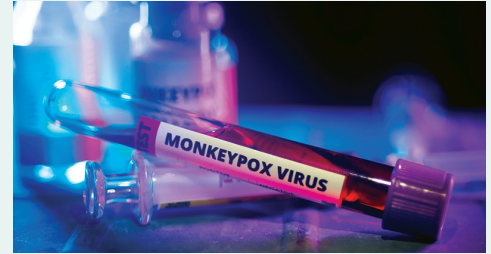
猴痘是一種罕見的傳染病。今年 5 月，美國和其他一些通常沒有猴痘個案的國家爆發了疫情。這是猴痘第一次同時在這麼多地方傳播著。

若與出現猴痘症狀（如皮疹和瘡）的人有密切、個人、皮膚的接觸時，猴痘就會透過這些方式傳播。目前，大眾感染猴痘的風險很低。

若曾接觸了病毒，症狀通常會在接觸後三星期內出現。  
患有猴痘的人士可能有：

- 如流感般的症狀，如發燒和身體疼痛。
- 疼痛的皮疹或瘡。

大部份患有猴痘的人士會在四星期內康復。



### 保護自己免受猴痘感染

- 與您的性伴侶談及任何最近患上的疾病。
- 注意您或您伴侶身上新出現的或無法解釋的瘡或皮疹。
- 避免與出現如瘡或皮疹等症狀的人士親密接觸，這包括擁抱、接吻、依偎和性行為。
- 切勿與出現症狀的人士共用物品（如餐具、杯子、衣服、毛巾或床上用品）。
- 經常用肥皂和水或酒精消毒搓手液洗手。
- 當照顧出現症狀的人士時，使用個人防護設備 (PPE)，如口罩、長袍和手套。
- 避免與受感染的動物接觸。

### 如果您認為自己患上猴痘：

- **打電話給您的主治醫生 (PCP)：**他們可以為您進行猴痘檢測。若您患上猴痘，他們將告訴您是否需要接受治療，如抗病毒藥物。
- **您也可以致電聖馬刁健康計劃的護理諮詢專線 (NAL)：**在需要健康諮詢時，隨時致電 **1-833-846-8773**。護理諮詢專線的服務時間為每週 7 天每天 24 小時。如有危及生命的緊急狀況，請撥打 **9-1-1**。

### 如果您患上猴痘，透過以下方法保護其他人：

- 待在家裡，直到您不再生病為止。
- 避免與他人親密接觸。
- 穿上清潔、乾爽、寬鬆的衣服遮蓋皮疹。
- 在與他人一起時戴上口罩。

若要了解猴痘的詳情，請瀏覽這些網站：

- 聖馬刁縣衛生局 (San Mateo County Health) [www.smchealth.org/post/monkeypox-information-guidance](http://www.smchealth.org/post/monkeypox-information-guidance)
- 美國疾病管制與預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention) [www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html](http://www.cdc.gov/poxvirus/monkeypox/index.html)
- 加州衛生及公共服務部 (California Department of Public Health) <https://tinyurl.com/y33fn2fd>

# 獲得健康護理的權益

我們相信聖馬刁健康計劃「讓人人擁有健康」的承諾。作為承諾的一部份，您有權獲得尊重您所用語言、文化和能力的健康護理服務，這包括：

## 口譯員服務



若您想以其他語言（而不是英語）與您的健康護理提供者或聖馬刁健康計劃員工談話，您有權免費獲得口譯員服務。您不應被要求透過您的朋友或家人提供翻譯。在以下情況下，您可以要求口譯員服務：

- 安排預約
- 與您的健康護理提供者或牙醫談話
- 到藥房拿取藥物

## 書面資訊



您可以免費以自己的首選語言獲得重要的健康護理資訊。若您需要他人翻譯健康護理資訊，或以其他格式（如較大的字體）獲得健康護理資訊，請致電聖馬刁健康計劃的會員服務部。

## 無歧視



聖馬刁健康計劃和我們的服務提供者不會基於性別、種族、膚色、宗教、血統、原國籍、教義、族群認同、年齡、心理障礙、身體障礙、健康狀況、遺傳資訊、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向，歧視任何人。

若您未能獲得上列的服務，或您認為自己受到歧視，您可以致電會員服務部提出申訴（請查看上文的電話號碼）。

您亦可向美國衛生及公共服務部民權辦事處 (Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights) 提出民權投訴。您有三個提出投訴的途徑：

1. 在網上登入投訴入口網站：  
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
2. 致電 **1-800-368-1019** (TTY 聽力及語言障礙裝置：**1-800-537-7697**)
3. 以郵寄方式提交投訴：  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue, SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, DC 20201

提出投訴將不會影響您獲得服務的權利，也不會令您受到聖馬刁健康計劃或您的服務提供者任何形式的處分。

按讚追蹤聖馬刁健康計劃

 [facebook.com/healthplanofsanmateo](https://facebook.com/healthplanofsanmateo)

 [@healthplanofsanmateo](https://@healthplanofsanmateo)

 [www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo](https://www.linkedin.com/company/healthplanofsanmateo)

如果您擁有聯邦醫療保險 (紅藍卡) PART A 和 PART B，立即加入 **CAREADVANTAGE** 計劃

**CareAdvantage** 簡化您的健康護理，讓您只需一張卡和一組電話號碼，  
便可享受聯邦醫療保險 (紅藍卡) 和加州低收入醫療保險 (白卡) 的所有福利，還可享受牙科福利！

**還有從 2023 年 1 月 1 日開始，您可獲得更多福利！**



每年 \$175 視力津貼  
讓您可更常選擇  
更多鏡框或鏡片



全球任何角落承保額  
高達 \$25,000 的急診  
護理和接送服務



每年承保額高達 \$90 的非處方藥  
和醫療用品 — 當中大部份無需  
處方也可獲得

詳情請瀏覽網站 [www.hpsm.org/careadvantage](https://www.hpsm.org/careadvantage)

**立即致電登記加入或索取更多關於 CareAdvantage 的資料**

免費電話：1-888-252-3153 本地電話：650-616-1500 TTY 聽力及語言障礙裝置使用者  
請撥打 1-800-735-2929 或 7-1-1 服務時間為週一至週五上午 9:00 至晚上 6:00，  
或瀏覽我們的網站：[www.hpsm.org/join-careadvantage](https://www.hpsm.org/join-careadvantage)

**CareAdvantage 目前的會員**無需採取任何行動便可享有這些新增福利。  
只需在年度的註冊登記期間保留 CareAdvantage 的會員身份便可。