



P R O M I S E

关怀 健康谈话

2026年秋季

为您的Medi-Cal 承保续保

每年，您所在县的办事处都会检查您的资格，以确保您仍然符合Medi-Cal资格要求。部分会员会自动续保，但许多会员需要填写续保资料包。

我们在此提供协助

如果您对续保有疑问或需要帮助：

- 请致电Blue Shield of California Promise Health Plan保留部门：[\(855\) 636-5251](tel:(855)636-5251) ([TTY: 711](tel:(855)636-5251))，服务时间为周一至周五上午8点至下午6点（太平洋时间）。
- 请前往社区资源中心获取面对面支持。请访问communityresourcecenterla.org/locations查找地点。

如果您收到续保资料包，请勿拖延

请立即打开并按照说明操作。您有60天的时间填写并交回资料包。如果错过截止日期，您可能会失去承保。

完成续保的方式

您可以通过以下几种方式提交续保资料包：

- **在线：**登录BenefitsCal.com或在该网站创建账户。
- **邮寄：**将填写完毕的资料包寄送至续保资料包中列出的地址。
- **亲自办理或通过电话办理：**前往当地的洛杉矶县公共社会服务部办事处，或致电[\(866\) 613-3777](tel:(866)613-3777) ([TTY: 711](tel:(866)613-3777))，服务时间为周一至周五上午7:30至下午5:30（太平洋时间），节假日除外。

及时更新您的Medi-Cal信息

确保您的地址、电话号码和电子邮件地址为最新信息，以免错过重要通知。

展望未来

Medi-Cal的资格和福利近期发生了一些变化。访问dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes，了解有哪些变化以及新法律可能会对您产生怎样的影响。

免费获得您的GED®¹

Blue Shield Promise会员可以使用GEDWorks™。该计划可以帮助您获得高中同等学历文凭。要了解更多信息，请访问blueshieldca.com/GEDworks。

4种方法让您照顾好自己，从而照顾好宝宝

宝宝出生后，您很容易首先关注宝宝的需求。但您的健康也同样重要。以下是分娩后照顾自己和宝宝的四种方法。

1

安排产后健康检查

尽量在宝宝出生后三周内就诊。然后，最迟在宝宝出生后两个半月内再次就诊。在此次就诊时，医生会检查以确保您恢复良好。医生还可以回答您的问题并解决您的疑虑。

2

询问有关哺乳的问题

哺乳可以帮助您的宝宝获得重要的营养，但哺乳也可能会带来一些挑战。如果您有疑问，请咨询医生。访问blueshieldca.com/healtheducationlibrary，获取有关母乳喂养的宣传册和视频。

3

谈谈您的心理健康

产后健康检查也是谈论您感受的好时机。医生可以与您讨论您的心理和情绪健康状况，并为您介绍支持服务。

4

获取食品和配方奶粉方面的帮助

婴儿配方奶粉也是极好的营养来源。如果负担不起，您也许符合加州“妇女、婴儿和儿童”（WIC）计划的资格。这是一项帮助家庭获得健康食品的州政府计划。请致电[\(800\) 852-5770 \(TTY: 711\)](tel:8008525770)，服务时间为周一至周五上午8点至下午5点（太平洋时间），或访问myfamily.wic.ca.gov以了解详情。

随时为您提供支持

您的计划承保产后就诊。您还可以获得产前护理，以及最长12个月的产后导乐支持。要了解更多信息，请致电Blue Shield Promise孕产妇计划：[\(888\) 802-4410 \(TTY: 711\)](tel:8888024410)。我们的服务时间为周一至周五上午8点至下午5点（太平洋时间）。



您和您的家人可能需要接种的疫苗

疫苗可以在您生病之前教会您的身体抵抗感染。由于疫苗的使用，许多危险疾病现在已经十分少见。但是，如果人们不接种疫苗，这些疾病可能会卷土重来。近期麻疹病例的增加，就证明这种情况可能会发生得多么迅速。

为什么及时接种疫苗十分重要

疫苗有助于保护您和您的家人免受严重疾病侵害，并减缓疾病传播速度。这对于婴儿、老年人和免疫系统较弱的人尤其重要。

婴儿疫苗（出生至24个月）

在出生后的头两年，进行儿童保健就诊至关重要。这些就诊有助于跟踪生长发育情况并及早发现问题。这些就诊有助于确保婴儿在最容易受到疾病侵害的时期按计划接种建议的疫苗。

- **到两岁时，儿童通常已获得针对10种严重疾病的保护。**其中包括乙型肝炎、轮状病毒、白喉、破伤风、百日咳、b型流感嗜血杆菌（Hib）、脊髓灰质炎、肺炎球菌病、麻疹、腮腺炎、风疹和水痘。

儿童和家庭疫苗

- **MMR（麻疹、腮腺炎、风疹）疫苗：**可预防传染性极强、可能在学校和社区迅速传播的疾病。
- **DTaP/Tdap疫苗：**可预防白喉、破伤风和百日咳。
- **Varicella（水痘）疫苗：**有助于预防感染和并发症。
- **脊髓灰质炎疫苗：**可预防可能导致残疾的疾病。



确保儿童按计划接种疫苗

一些家长想知道，为什么美国需要接种的疫苗可能比其他一些国家多。与许多国家一样，美国根据本国人口的健康需求制定疫苗接种计划。该计划旨在让儿童尽早获得保护，免受严重疾病和常见疾病的侵害。每种疫苗都会在适当的时间进行接种，以保障您孩子的安全。这有助于阻止疾病在您的社区传播。

针对青春期前儿童和青少年的疫苗

- **HPV疫苗**：有助于预防某些癌症。
- **脑膜炎球菌疫苗**：可预防脑膜炎等严重感染。

成人疫苗

- **Tdap加强针**：建议每10年接种一次。可预防破伤风、白喉和百日咳。
- **带状疱疹疫苗（50岁以上）**：有助于预防带状疱疹和长期神经痛。
- **肺炎球菌疫苗（65岁以上或高风险人群）**：可预防肺炎和其他严重感染。

适合所有人的疫苗

- **流感疫苗（每年）**：有助于预防季节性流感并减轻其严重程度。以前未接种过流感疫苗的6个月至8岁儿童需要接种两剂，两剂之间至少间隔四周。
- **COVID-19疫苗**：符合资格时建议接种。有助于预防重症和并发症。

请咨询医生，了解建议您和您的家人接种哪些疫苗。您还可以访问

myvaccinerecord.cdph.ca.gov，查找建议的疫苗、预约接种并查看您的数字疫苗记录。

我们在此提供协助

我们的客户服务团队可以随时回答您的问题、倾听您的顾虑或帮助您解决问题。

我们可以提供以下服务：

- 帮助您预约
- 协助您获得预先授权
- 安排前往医疗预约地点的交通服务
- 如果您收到账单，我们可为您提供帮助
- 回答有关您计划的问题
- 帮助您寻找新的医生
- 解释Medicare和Medi-Cal合并计划

请致电 **(800) 605-2556 (TTY: 711)**，服务时间为周一至周五上午8点至下午6点（太平洋时间）。

您还可以扫描二维码，将我们的号码保存到您的手机联系人中。



健康公平

每个人都应该享有尽可能保持健康的公平机会。Blue Shield Promise健康公平办公室致力于帮助缩小不同群体之间在护理和健康结果方面的差距。要了解更多信息，请访问：**blueshieldca.com/health-equity**。

您是否需要口译服务？

不要假定您的提供者会为您安排口译员。我们在此提供协助。我们通过电话和面对面的方式为会员免费提供口译员服务，包括美国手语服务。口译员会帮助您使用自己的语言与医疗护理团队沟通。请致电客户服务部，每周七天，每天24小时均可提供电话口译员服务。如果您需要面对面的口译员服务，请至少在医生看诊时间前五天前致电客户服务部。您最早可以在就诊前一个月的16日起请求使用口译员。使用口译员的一些好处：

- 接受过医疗术语方面的培训
- 帮助您理解所有信息，并用您的语言解释您的诊断和治疗方案

我们不建议让家人或朋友（特别是未成年人）来帮助进行口译。您可能会获得错误信息，给护理带来风险。请在周一至周五上午8点至下午6点（太平洋时间）致电客户服务部：

[800\) 605-2556](tel:8006052556) (TTY: 711)：

- 如果您希望联系电话口译员或请求使用面对面口译员
- 如果您或您的授权代表需要使用您的语言进行沟通，或者需要盲文或大字体等替代格式
- 如果因为我们未能满足您的语言需求，您想要提出申诉

询问医生

Blue Shield of California Promise Health Plan首席医疗官提供的专家建议

问题：我刚满45岁。关于我的健康，有什么我应该了解的吗？

回答：有，45岁是您健康方面的一个重要里程碑。结肠癌的发病年龄比过去更早了。结肠俗称大肠，是身体中帮助排出排泄物的部分。现在，专家建议从45岁开始接受筛查，即使您感觉身体健康也是如此。现在接受筛查有助于您为自己以及依赖您的人保持健康。

筛查为什么重要

结肠癌在早期通常不会引发症状。您可能感觉良好，并不知道身体出了问题。筛查可以在问题恶化之前发现问题。筛查甚至可以帮助预防癌症。

筛查旨在寻找癌症的迹象或称为息肉的小型增生性息肉。筛查可以通过寄送样本或接受检查程序来完成。及早发现这些问题有助于预防癌症。

您有多种筛查选项

许多人之所以不接受筛查，是因为他们认为结肠镜检查是唯一的方法，但情况并非总是如此。

对于大多数人来说，可以先在家中进行简单的筛查检测。您需要采集少量粪便（大便）样本并将其寄送至实验室。这种检测私密、简单，而且不会影响您的日常生活。

如果您的风险较高，或者居家检测显示异常，您可能仍需要接受结肠镜检查。

了解征兆并及时说出来

尽管症状通常在较晚阶段才会出现，但关注自己的身体状况仍然非常重要。

请留意：

- 排便习惯发生的变化，例如持续腹泻或便秘
- 便血
- 无故体重下降
- 腹痛或腹胀
- 感觉非常疲倦或虚弱

如果您发现任何这些症状，请告诉医生。这些症状可能并非由结肠癌引起，但可能是其他可治疗的健康问题的征兆。您不必忽视这些症状，也不必强忍不适。

请咨询您的医生

下次就诊时，请询问哪种检测适合您。医生会考虑您的年龄和家族史，以帮助制定筛查计划。

无论是每年进行一次居家检测，还是每10年接受一次结肠镜检查，最重要的是完成筛查。这会对您的健康大有裨益。



您知道吗？

如果您今年完成结肠癌筛查，可能有资格获得一张价值\$25的礼物卡。请访问 wellnessrewards-la.healthmine.com 上的 My Wellness Rewards 进行注册，并进一步了解该计划。



健康教育

免费参加各种课程，帮助您吃得更健康、保持运动习惯等等。您还可以获得以您首选语言或替代格式提供的福利通知和健康手册。要了解更多信息，请在周一至周五上午8点至下午6点（太平洋时间）致电客户服务部：
(800) 605-2556
(TTY: 711)。或访问：
blueshieldca.com/health-education-classes。



懂得何时寻求帮助也是坚强的表现

您的心理健康是整体健康的重要组成部分。如果压力、担忧、悲伤或其他问题使您的日常生活变得更加困难，您可以获得支持。

您的Medi-Cal心理健康福利通过两个系统提供。

	轻度至中度心理健康服务	专科心理健康服务
管理方	Blue Shield Promise	县政府心理健康计划
护理示例	针对稳定且可控的心理健康需求提供治疗或精神科服务	针对严重或复杂的心理健康需求提供支持
问题示例	帮助应对压力并学习应对技巧	帮助应对导致工作、上学或自我护理等日常任务难以完成的病况

不知道从哪里开始？ 别担心。您可以联系以下任何一个选项，以获得快速筛查方面的帮助。这有助于为您匹配您需要的护理级别。您无需获得预先授权即可接受心理健康评估并开始获得帮助。

对于轻度至中度心理健康服务： 请致电我们的行为健康服务团队： [\(855\) 765-9701](tel:8557659701) (TTY: 711)，服务时间为周一至周五上午8点至下午6点（太平洋时间）。您还可以访问 blueshieldca.com/medi-cal/fad 在线查找提供者。

对于专科心理健康服务： 请致电洛杉矶县心理健康局： [\(800\) 854-7771](tel:8008547771) (TTY: 711)，全天候24/7提供服务。



社区计划

请访问 blueshieldpromise.findhelp.com，查找可以帮助您解决家庭暴力或老年人护理等问题的社区资源和机构。您也可以在周一至周五上午8点至下午6点（太平洋时间）致电客户服务部： [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (TTY: 711)。

1 参与GEDWorks为自愿性质，且对所有符合资格的Blue Shield of California Promise Health Plan会员免费提供。您可随时因任何原因停止参与。参与此计划不会影响您的Medi-Cal福利或承保。GEDWorks独立于Blue Shield of California Promise Health Plan，并与Blue Shield Promise签订合同，提供GED准备和GED测试服务。GED和GED Testing Service®是美国教育委员会的注册商标。经授权使用。

Blue Shield of California Promise Health Plan与L.A. Care Health Plan签订合同，在洛杉矶县提供Medi-Cal管理式护理服务。您可以免费获得本文件的其他格式版本，例如大字版、盲文或音频版本。请致电 [\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (TTY: 711)，服务时间为周一至周五上午8点至下午6点（太平洋时间）。此电话为免费专线。

Blue Shield of California Promise Health Plan is an independent licensee of the Blue Shield Association.