

blue CALIFORNIA



P R O M I S E

關懷 健康講座

2026年春季

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-LA-CT_0326
Med!_26_085_LA_1A022526

<Mail ID>
<First Name> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

P R O M I S E



P.O. Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

FPO
indicia

看護人可以尋求支援的5種方法

作為照顧摯愛家人的看護人是一項重要的責任。但當您專注於他人的需求時，很容易就會忘記自己。您的心理健康十分重要。以下介紹五種方法，幫助您在照顧他人的同時也照顧好自己。

1

抽空短暫休息

即使只是幾分鐘時間，也能幫助您感覺精神煥發。走到戶外呼吸新鮮空氣、聽聽音樂，或喝杯茶放鬆一下。這類短暫的休息有助於緩解壓力，能幫助您恢復身心平衡。

2

保持聯絡

照顧他人的任務常常讓人感到孤單。與朋友或家人聯絡，或加入支援團體。即使只是一通簡短的電話也能有所幫助。與能理解您處境的人交談，能讓您感覺不那麼孤單。

3

留意身心倦怠的徵兆

壓力可能會透過多種方式出現。您可能會一直感到疲倦，或容易情緒激動。您可能會難以入睡，或對過去喜愛的事物不再感興趣。如果您發現這些徵兆，或許是時候該尋求幫助了。

4

設定界限

您可以拒絕額外的任務，並將您的健康需求放在第一位。當您身體健康且休息充足時，您才能提供更好的護理。設定界限能幫助您保持精力，讓護理任務更容易應對。

5

在您需要時獲得專業支援

您也應該得到關懷。如果壓力或身心倦怠讓您感到難以應付，我們會提供符合您需求的心理健康支援。請致電我們的行為健康服務，電話：[\(855\) 765-9701](tel:8557659701)（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時，以瞭解更多資訊，或瀏覽blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal。

您並不孤單

美國國家心理疾病聯盟的一項研究顯示，

60%

以上比例的看護人表示自己感到身心倦怠。這種身心倦怠可能導致身體、情緒及心理上的耗竭。

早期篩檢始於乳房 X光檢查

乳房X光檢查是一種快速的X光造影，用於尋找乳房組織的早期變化。許多人得知乳癌在早期通常沒有明顯症狀時，往往會感到驚訝。乳房X光檢查可以在早期發現變化，這些變化在此時可能比較容易治療。

對篩檢感到緊張是正常現象

進行癌症篩檢可能會讓人感到恐懼。許多人會想知道檢查過程是怎樣的，或擔心檢查結果可能顯示的內容。乳房X光檢查可幫助您和醫生瞭解您乳房目前的狀況，能讓您針對自己的健康做出明智的決定，也能透過更早偵測出癌症來幫助您延長壽命。

乳房X光檢查的過程

乳房X光檢查只需要幾分鐘時間。檢查使用少量X光造影，從不同角度拍攝乳房的照片。您可能會感到短暫的壓迫感，但檢查很快就會完成。護理團隊將引導您完成每個步驟。

何時接受篩檢

通常建議40至74歲的女性接受篩檢。醫生可以幫助您決定何時開始篩檢以及多久接受一次乳房X光檢查。他們可能會根據您的年齡和家族健康記錄建議篩檢時間。



篩檢屬於承保範圍，無須付費

如果醫生建議您進行乳房X光檢查，您無須支付任何費用。您可以選擇讓您感覺自在且離家較近的篩檢地點。

需要幫助查找篩檢地點？

請致電客戶服務部，電話：[\(800\) 605-2556](tel:(800)605-2556) (聽障和語障專線(TTY): [711](tel:(800)605-2556))，服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時，或瀏覽blueshieldca.com/fad。

放心接受醫療護理

無論發生什麼事，您都需要照顧自己的健康。如果小問題懸而未決，就可能演變成更大的擔憂。即使是小事情，也要及早尋求協助。這可以讓您對自己的健康感到更有信心。

親自去看醫生

親自就醫有助於完成身體檢查、疫苗接種或進行各種檢測。醫生看診始終保有隱私。您可以與醫生坦誠地討論心中的任何想法或疑慮。

您醫生的診所是安全可靠的場所

無論您是進行新的檢查，還是接受例行護理，醫生診所都是讓您感到安全、受歡迎且被重視的地方。這些醫療服務屬於承保範圍，您無須付費。

需要幫助去看醫生？

如果您在預約看診時需要幫助，請致電客戶服務部，電話：[\(800\) 605-2556](tel:8006052556)（聽障和語障專線 [\(TTY\): 711](tel:8006052556)），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時。您也可以免費乘車往返醫生約診地點。如需安排乘車服務，請致電 [\(877\) 433-2178](tel:8774332178)（聽障和語障專線 [\(TTY\): 711](tel:8774332178)），服務時間為每週七天、每天24小時。

如果更適合，您也可以在家接受護理

許多醫生會在白天提供網路看診。某些醫療團體可能在非營業時間提供服務。如需24/7全天候諮詢，請致電我們的護士諮詢專線，電話：[\(800\) 609-4166](tel:8006094166)（聽障和語障專線 [\(TTY\): 711](tel:8006094166)）。

您也可以透過Teladoc Health安排視訊或電話看診，每週7天、每天24小時皆提供服務。請致電 [\(800\) 835-2362](tel:8008352362) [聽障和語障專線 [\(TTY\): \(855\) 636-1578](tel:8008352362)] 或登入您的Blue Shield of California Promise Health Plan線上帳戶。

在L.A. Care和Blue Shield Promise社區資源中心 (Community Resource Center, CRC) 使用網路連線。CRC提供免費Wi-Fi和私人房間，可用於網路看診。他們還提供健身課程和食物資源。請瀏覽 communityresourcecenterla.org 查找離您最近的CRC。



您需要口譯服務嗎？

我們透過電話和現場口譯員為會員提供免費口譯服務，包括美國手語服務(ASL)。您可以在醫生的預約看診時有一名口譯員幫忙翻譯。請提前五天安排。提供24/7的全天候電話服務。如果我們無法滿足您的語言需求，您也可以提出申訴。如欲申請口譯員服務，請致電客戶服務部，電話：[\(800\) 605-2556](tel:8006052556)（聽障和語障專線 [\(TTY\): 711](tel:8006052556)），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時。



我們隨時為您提供幫助

我們的客戶服務團隊隨時準備解答您的疑問、傾聽您的疑慮或幫助您解決問題。我們可以做的事情包括：

- 幫助您取得預先授權。
- 安排前往醫療約診地點的乘車服務。
- 如果您收到帳單，我們會幫助您處理。
- 解答有關您計劃的疑問。
- 幫助您找到新的醫生。
- 解釋Medicare/Medi-Cal組合計劃。

請致電**(800) 605-2556**（聽障和語障專線**(TTY): 711**），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時。



想透過電子郵件接收「關懷健康講座」資訊？

請瀏覽blueshieldca.com/go，並將您的通訊偏好設定為電子寄送。

詢問醫生

來自Blue Shield of California Promise Health Plan醫療主任的專家建議

問題：我的孩子有氣喘和過敏問題。兩者之間有何關聯？今年春天我該如何進行管理？

回答：春天通常意味著孩子們會花更多時間待在戶外，這個季節空氣中的花粉也會增加。春天對有過敏或氣喘的孩子來說，可能格外辛苦。以下是您可以幫助孩子改善不適的方法。

瞭解相關徵兆和誘因

過敏通常會導致頸部以上的症狀。可能包括流鼻水、打噴嚏，以及眼睛發癢或溢淚。氣喘會影響呼吸。可能會導致咳嗽（尤其是在夜間）、喘鳴和呼吸急促。常見的誘因包括花粉、塵蟎、黴菌和寵物皮屑。

提前規劃戶外活動時間

在出門前檢查當地的花粉濃度。手機天氣應用程式和當地天氣報告是查看花粉和污染狀況的好工具。在花粉濃度高的日子，可考慮安排室內活動，或讓孩子在戶外佩戴太陽眼鏡和口罩。

在手機上獲取重要訊息

透過安全的方式，將健康提醒和計劃更新內容直接傳送到您的手機，隨時掌握最新資訊。請瀏覽 blueshieldca.com/promisefeed 瞭解詳情。



在家中減少過敏原接觸

在花粉濃度高的日子關閉窗戶。每週用熱水洗被單，以減少塵蟎。經常為您的寵物洗澡。不要讓寵物進入孩子的臥室。

知道何時需要取得護理

如果孩子出現夜間頻繁咳嗽或輕微喘鳴等情況，請向小兒科醫師求診，解決例行疑慮。如需快速、非急診建議，請考慮使用 Teladoc Health 網路看診或前往緊急護理中心。如果您的孩子出現嚴重症狀，請前往急診室 (Emergency Room, ER) 或致電 911。這類症狀可能包括呼吸困難，即使服藥也無法改善。觀察孩子是否呼吸急促，或說話時無法完整表達一句話而需要停下來喘氣。嘴唇或指甲發青表示您需要立即帶孩子前往 ER。

管控過敏症狀需要團隊合作

請詢問小兒科醫師可緩解過敏症狀的藥物。吸入器有助於打開呼吸道。鼻噴劑可以使鼻竇通暢。過敏預防針可隨時間逐漸降低孩子對過敏原的敏感度。透過適當的計劃，孩子可以呼吸更順暢，並享受這個季節。



社區資源目錄

我們可以幫助您查找社區資源和機構。這些機構可以協助您應對家庭暴力或老人護理等問題。請瀏覽 blueshieldpromise.findhelp.com 或致電客戶服務部，電話：[\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (聽障和語障專線(TTY): 711)，服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時。



健康教育

無需付費即可參加課程，幫助您飲食更健康、增加活動量等等。您也可以獲得以您的首選語言或其他格式提供的福利通知與健康手冊。如欲瞭解詳情，請致電客戶服務部，電話：[\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (聽障和語障專線(TTY): 711)，服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時。如需健康教育手冊，請前往 blueshieldca.com/healtheducationlibrary。



您知道嗎？

您的 Blue Shield Promise 計劃提供協助，改善住家環境，幫助降低急性氣喘發作的風險。這類住家改善措施可能包括使用帶濾網的吸塵器、除濕機和空氣過濾器。如欲瞭解詳情，請致電客戶服務部，電話：[\(800\) 605-2556](tel:8006052556) (聽障和語障專線(TTY): 711)，服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時。

保持承保，保持健康

Medi-Cal每年都會檢查您的資訊，確保您仍有資格獲得您的福利。縣政府有時可能需要更多詳細資訊。發生這種情況時，他們會郵寄續保資料包。這個流程稱為重新判定。

確保Medi-Cal能聯絡到您

如果您已搬家，請務必確認縣政府有您當前的地址。這能幫助您確保不會錯過任何重要郵件。

如果收到資料包，不用擔心

收到資料包並不代表有任何問題，而只是代表縣政府需要更新資訊。請立即打開資料包。大多數人在幾分鐘時間內即可完成資料包文書作業。

請勿長時間擱置續保資料包

您有60天時間可郵寄您的續保資料包。這期限是從您接獲續保資料包起算。如果您沒有在60天時間內郵寄您的續保資料包，您將失去您的Medi-Cal承保資格。

如果您的承保已停止

如果已錯過截止日期或您的承保已終止，您可能仍有其他選項。請致電客戶服務部，電話：[\(800\) 605-2556](tel:8006052556)（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時，我們可以說明接下來的步驟並幫助您恢復承保。

對您的續保有疑問？

請致電我們的客戶留存部，電話：[\(855\) 636-5251](tel:8556365251)（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為週一至週五（假日除外），太平洋時間上午8時至下午6時，或瀏覽blueshieldca.com/renewal/medi-cal。



幫助您保持最佳狀態的工具

Wellvolution®提供數位計劃，可實現更健康的飲食、體重控制、戒煙並減少壓力 - 全都無須付費。請瀏覽wellvolution.com/medi-cal。

護士諮詢專線是一條醫療保健諮詢專線。護士不提供治療或診斷的醫療服務。

Wellvolution是Blue Shield of California的註冊商標。Wellvolution及所有相關的數位和面對面健康計劃、服務與產品均由Solera Health, Inc.管理。Solera不隸屬於Blue Shield。這些計劃服務不是Blue Shield健康計劃的承保福利，因此Blue Shield健康計劃的任何條款或條件均不適用。Blue Shield保留隨時終止此項計劃的權利，恕不另行通知。任何有關Wellvolution的爭議均得按Blue Shield的申訴程序解決。

Blue Shield of California Promise Health Plan與L.A. Care Health Plan簽有合約，在洛杉磯縣提供Medi-Cal管理式護理服務。您可免費索取此文件的其他格式版本，例如大字版、盲文版或語音版。請致電[\(800\) 605-2556](tel:8006052556)（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時。這是免付費電話。

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