



P R O M I S E

關懷 健康講座

2026年秋季

為您的Medi-Cal 承保續保

縣政府辦公室每年都會檢查您的資格，確保您仍有資格獲得Medi-Cal。某些會員會自動完成續保，但許多會員需要填寫續保文件包。

我們隨時為您提供幫助

如果您有疑問或需要續保方面的幫助：

- 請致電Blue Shield of California Promise Health Plan保留部門：[\(855\) 636-5251](tel:(855)636-5251)（聽障和語障專線[\(TTY\): 711](tel:(855)636-5251)），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時。
- 請造訪社區資源中心以獲得現場支援。
請瀏覽communityresourcecenterla.org/locations查找地點。

如果您收到續保文件包，請盡快處理

請立即打開文件包並遵循相關指示。您有60天的時間可以填寫並寄回文件包。如果您錯過了截止日期，您可能會失去您的承保。

完成續保的方式

您可以透過幾種方式提交您的續保文件包：

- **線上：**在BenefitsCal.com登入或建立帳戶。
- **郵寄：**將填妥的文件包寄送至續保文件包上所列的地址。
- **親自現場辦理或透過電話：**請造訪您當地的洛杉磯縣公共社會服務部辦公室或致電：[\(866\) 613-3777](tel:(866)613-3777)（聽障和語障專線[\(TTY\): 711](tel:(866)613-3777)），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午7:30至下午5:30，假日除外。

將您的Medi-Cal資訊保持在最新狀態

請確認您的地址、電話號碼和電子郵件是最新的，以免錯過重要通知。

接下來的注意事項

Medi-Cal的資格與各項福利最近已發生變更。請瀏覽dhcs.ca.gov/medi-cal/help/medi-cal-changes，瞭解有哪些不同之處，以及新法律可能對您造成的影響。

免費取得您的GED®¹

Blue Shield Promise會員可以使用GEDWorks™。此計劃可協助您取得高中同等學歷文憑。如欲瞭解更多資訊，請瀏覽blueshieldca.com/GEDworks。

以下介紹4種照顧自己，也能照顧寶寶的方法

寶寶出生後，您很容易會先將注意力放在寶寶的需求上。但您的健康也十分重要。以下介紹四種方法，幫助您在生產後照顧自己與寶寶。

1

安排產後健康檢查

盡量在生完寶寶後的三週內接受醫生看診。之後，最晚應在寶寶出生後的兩個半月內再次就診。在這次就診期間，醫生會進行檢查，確認您的身體恢復情況良好。醫生也可以回答您的問題並解決您的疑慮。

2

詢問哺乳相關問題

哺乳可以幫助寶寶獲得重要營養素。但過程中可能會遇到一些挑戰。如果您有疑問，請諮詢您的醫生。請瀏覽 blueshieldca.com/healtheducationlibrary 以查看有關哺乳的手冊和影片。

3

討論您的心理健康

產後健康檢查也是聊聊您感受的好時機。醫生可以與您討論您的心理和情緒健康狀況，並為您提供支援性服務相關資訊。

4

獲得幫助取得食物和配方奶粉

嬰兒配方奶粉也是很棒的營養來源。如果您負擔不起配方奶粉，您可能符合資格參加加州婦幼營養補助計劃(Women, Infants, and Children, WIC)。這是一項州政府計劃，旨在幫助家庭取得健康食物。請致電 [\(800\) 852-5770](tel:8008525770)（聽障和語障專線 [\(TTY\): 711](tel:711)），服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午5時，或瀏覽 myfamily.wic.ca.gov 以瞭解更多資訊。

我們隨時為您提供支援

產後就診屬於您計劃的承保範圍。您也可以獲得產前護理，以及最長12個月的產後陪產員支援。如欲瞭解更多資訊，請致電Blue Shield Promise妊娠計劃：[\(888\) 802-4410](tel:8888024410)（聽障和語障專線 [\(TTY\): 711](tel:711)）。服務時間為週一至週五，太平洋時間上午8時至下午5時。



您和您的家人可能需要的疫苗

疫苗能在您生病之前，先訓練您的身體學會對抗感染。許多危險的疾病如今已經十分少見，這都要歸功於疫苗。但如果人們不接種疫苗，這些疾病就可能會捲土重來。近期麻疹病例增加，就證明這種情況可能發生得非常快速。

為什麼按時接種疫苗十分重要

疫苗有助於保護您和家人免於感染嚴重疾病，並減緩疾病的傳播。這對嬰兒、老年人及免疫系統較弱的人尤其重要。

嬰兒疫苗（出生至24個月）

寶寶出生後的前兩年，進行兒童保健就診非常重要。這些就診有助於追蹤寶寶的成長情況，並及早發現問題。這些就診也能幫助確保寶寶在抵抗力最弱的階段，按時接種建議的疫苗。

- **到兩歲時，兒童通常會獲得針對10種嚴重疾病的保護。** 這些疾病包括B型肝炎、輪狀病毒、白喉、破傷風、百日咳、B型嗜血桿菌(*Haemophilus influenzae* type b, Hib)、小兒麻痺、肺炎球菌疾病、麻疹、腮腺炎、風疹及水痘。

兒童及家庭疫苗

- **MMR（麻疹、腮腺炎、風疹）疫苗：**可預防傳染性極高的疾病，這些疾病可在學校及社區中迅速傳播。
- **DTaP/Tdap疫苗：**可預防白喉、破傷風及百日咳。
- **水痘疫苗：**幫助預防感染及併發症。
- **小兒麻痺疫苗：**可預防可能導致殘障的疾病。



讓孩子按時接種疫苗

有些父母可能會感到疑惑，為什麼美國的疫苗可能比其他一些國家多。和許多國家一樣，美國會根據國民的健康需求制定疫苗接種時間表。此時間表旨在及早保護兒童，使他們不會感染嚴重疾病和常見疾病。每種疫苗都會在適當的時間進行接種，以確保您孩子的安全。這也有助於防止疾病在社區中傳播。

青春期前兒童與青少年的疫苗

- **人乳頭狀瘤病毒(Human Papillomavirus, HPV)疫苗**：幫助預防某些癌症。
- **腦膜炎球菌疫苗**：可預防腦膜炎等嚴重感染。

成人疫苗

- **Tdap加強劑**：建議每10年接種一次。可預防破傷風、白喉及百日咳。
- **帶狀疱疹疫苗（50歲以上）**：幫助預防帶狀疱疹及長期神經疼痛。
- **肺炎球菌疫苗（65歲以上或高風險族群）**：可預防肺炎及其他嚴重感染。

適用於所有人的疫苗

- **流感疫苗（每年）**：幫助預防季節性流感，並降低流感的嚴重程度。6個月至8歲、且過去從未接種過流感疫苗的兒童，需要接種兩劑，兩劑之間至少間隔四週。
- **COVID-19疫苗**：符合條件時建議接種。幫助預防重症及併發症。

請諮詢您的醫生，瞭解醫生建議您和家人接種哪些疫苗。您也可以在此 myvaccinerecord.cdph.ca.gov 查詢建議的疫苗、進行約診，並查看您的數位疫苗記錄。

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：

- 幫助您約診
- 協助您取得預先授權
- 安排前往醫療約診地點的交通
- 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
- 幫助您找到一位新醫生
- 說明Medicare和Medi-Cal整合式計劃

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。

您也可以掃描QR碼，將我們的電話號碼存入您手機的聯絡人中。



健康公平

每個人都應該有公平的機會，盡可能保持健康。Blue Shield Promise健康公平辦公室致力於幫助縮小不同族群之間在護理及健康服務成效方面的差距。請瀏覽blueshieldca.com/health-equity以瞭解更多資訊。

您需要口譯服務嗎？

請不要以為您的醫療服務提供者會為您安排口譯員。我們很樂意提供協助。我們透過電話和現場口譯員免費為會員提供口譯員服務，包括美國手語。口譯員可幫助您使用您的語言與醫療保健團隊溝通。我們每週七天，每天24小時提供電話口譯員服務，請致電客戶服務部。如果您需要現場口譯員，請至少在醫生約診前提前五天致電客戶服務部。您最早可在約診前一個月的16日起申請口譯員。口譯員的一些好處：

- 受過醫學術語方面的培訓
- 幫助您瞭解所有資訊，並以您的語言解釋您的診斷和治療

我們不鼓勵使用家人或朋友（尤其是未成年人）來進行口譯。您可能會獲得錯誤的資訊，從而危及您的護理。請於週一至週五，太平洋時間上午8時至下午6時致電客戶服務部：[\(800\) 605-2556](tel:8006052556)（聽障和語障專線(TTY): 711）：

- 如果您想聯繫電話口譯員或申請現場口譯員
- 如果您或您的授權代表需要您語言版本或其他格式（如盲文版或大字版）的通訊資料
- 如果因為我們沒有滿足您的語言需求，您想提出申訴

詢問醫生

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

問題：我剛年滿45歲。關於我的健康，是否有任何我應知道的資訊？

回答：是。年滿45歲是健康的重要里程碑。與過去相比，結腸癌正逐漸年輕化。結腸俗稱大腸，負責幫助身體排出排泄物。專家目前建議從45歲開始接受篩檢，即使您感覺健康狀況良好也是一樣。現在接受篩檢，有助您保持健康，為了自己，也為了需要依賴您的人。

篩檢為何重要

結腸癌在早期階段通常不會出現症狀。您可能感覺一切正常，卻不知道身體已經出現問題。篩檢可以在問題惡化之前及早發現。篩檢甚至有助於預防癌症。

篩檢可以檢查是否有癌症徵兆或稱為息肉的小型增生組織。篩檢可以透過您寄送的樣本，或透過相關醫療程序來進行。及早發現這些問題，有助於預防癌症。

您有各種篩檢選項

許多人因為以為結腸鏡檢查是唯一的篩檢方式，而不願意接受檢查。但其實不一定要進行結腸鏡檢查。

對大多數人來說，可以先透過簡單的居家檢查進行篩檢。您需採集少量糞便（大便）樣本，然後寄送至實驗室。這種方式既能保護您的隱私，也很簡單，不會打亂您的日常生活。

如果您屬於較高風險族群，或居家檢查結果顯示異常，您可能仍需要接受結腸鏡檢查。

瞭解相關徵兆，並及時就醫

雖然症狀通常在較晚期才會出現，但留意自己的身體狀況仍然十分重要。

請注意以下症狀：

- 排便習慣的改變，例如持續腹瀉或便秘
- 糞便中帶血
- 不明原因體重減輕
- 腹痛或腹脹
- 感到非常疲倦或虛弱

如果您發現上述任何症狀，請告訴您的醫生。這些症狀可能並非由結腸癌引起，但可能是其他可以治療的健康問題。您不需要忽視這些症狀，也不必忍受不適。

與您的醫生討論

下次就診時，請詢問醫生哪一種檢查適合您。醫生會查看您的年齡和家族病史，以幫助制定計劃。

無論是每年一次的居家檢查，還是每10年一次的結腸鏡檢查，最重要的是要接受篩檢。這對您的健康可能帶來很大的影響。



您知道嗎？

今年完成結腸癌篩檢，您可能符合條件，可獲得\$25的禮品卡。請瀏覽 wellnessrewards-la.healthmine.com 的「My Wellness Rewards」進行註冊並瞭解更多計劃相關資訊。



健康教育

無需付費即可參加課程，幫助您飲食更健康、保持活動等等。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。如欲瞭解更多資訊，請致電客戶服務部：**(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。或前往

blueshieldca.com/health-education-classes。



堅強是懂得在需要時尋求幫助

心理健康是整體健康的重要一環。如果壓力、擔憂、悲傷或其他問題讓您的日常生活變得更加困難，您可以獲得支援。

您的Medi-Cal心理健康福利透過兩個系統提供。

	輕度至中度心理健康服務	精神健康專科服務
管理單位	Blue Shield Promise	縣政府心理健康計劃
護理範例	針對病情穩定且可管理的心理健康需求提供治療或精神科服務	針對嚴重或複雜心理健康需求提供支援
問題範例	協助應對壓力並學習應對技巧	協助應對導致工作、上學或自我護理等日常活動難以進行的病症

不知道該從哪裡開始？別擔心。您可以聯絡以下任何一個選項，以取得協助接受快速篩檢。這有助於判斷您需要哪個等級的護理。您不需要獲得預先授權，即可接受心理健康評估以開始獲取幫助。

針對輕度至中度心理健康服務：請致電行為健康服務團隊：[\(855\) 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。您也可以在线上查找醫療服務提供者：blueshieldca.com/medi-cal/fad。

針對精神健康專科服務：請致電洛杉磯縣心理健康服務部：[\(800\) 854-7771](tel:8008547771)（聽障和語障專線(TTY): 711），服務時間為每週7天，每天24小時。



社區計劃

請瀏覽blueshieldpromise.findhelp.com查找可以幫助您應對家庭暴力或老年人護理等問題的社區資源及相關機構。您可致電客戶服務部：[\(800\) 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。

1 參與GEDWorks屬於自願性質，且對所有符合條件的Blue Shield of California Promise Health Plan會員免費提供。您可以隨時因任何原因停止參與。參與本計劃不會影響您的Medi-Cal福利或承保。GEDWorks不隸屬於Blue Shield of California Promise Health Plan，但與Blue Shield Promise簽有合約，提供GED準備與GED測驗服務。GED和GED Testing Service®是美國教育委員會的註冊商標。依授權使用。

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。您可免費取得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。這是免費電話。

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