

blue CALIFORNIA



P R O M I S E

关怀 健康谈话

2026年春季

Keep clear for postal barcode

A57444MDC-SD-CS_0326
Med!_26_084_SD_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

照顾者可以获取支持的5种方式

作为亲人的照顾者是一项重要的工作。但当您专注于其他人的需求时，往往很容易忽略自己的需要。您的心理健康同样很重要。照顾他人的同时，也可通过以下五种方式照顾自己。

- 1 短暂休息**

即使只有几分钟，也能帮助您恢复活力。到户外呼吸新鲜空气、听听音乐，或享用一杯茶。这些短暂的休息可以减轻压力，帮助您保持身心平衡。
- 2 保持联系**

照顾他人常常会让人感到孤单。主动联系朋友或家人，或者参加支持小组。即便只是简短地通个电话也会有帮助。与理解您艰难处境的人聊一聊，会让您觉得不那么孤单。
- 3 留意倦怠的迹象**

压力可能会以各种不同方式表现出来。您可能会总是感到疲惫，或容易烦躁。您可能会出现睡眠问题，或者对曾经喜欢的事情失去兴趣。如果您注意到这些迹象，就可能该寻求帮助了。
- 4 设定界限**

您可以拒绝额外的任务，将自己的健康需求放在首位。只有当您保持健康且得到充分休息时，才能提供更好的照顾。设定界限有助您保持精力。这样可以让照顾工作更容易掌控。

5

在需要时获得专业支持

您也值得受关怀。如果压力或倦怠让生活变得难以应对，我们提供符合您需求的心理健康支持。

请致电我们的行为健康服务：

[\(855\) 321-2211 \(TTY: 711\)](tel:(855)321-2211) ，

工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（太平洋时间），

或访问 blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal。

您并不孤单

60%

的照顾者表示感到倦怠，这是全国心理疾病联盟的一项研究显示的结果。这种倦怠可能导致身体、情绪和心理上的极度疲惫。

接受乳房X光检查是早期发现的第一步

乳房X光检查是一种快速的X光检查，用于发现乳房组织的早期变化。很多人可能会惊讶地发现，乳腺癌初期往往没有任何症状。乳房X光检查可以及早发现变化，疾病在早期可能较容易治疗。

对筛查感到紧张是很正常的

进行癌症筛查可能会让人感到害怕。许多人对检查过程感到好奇，同时也会担心检查结果可能显示的情况。乳房X光检查可以帮助您和医生了解当前的乳腺状况。检查结果能让您掌握健康信息，从而做出正确决定。接受筛查还可以及早发现癌症，帮助您延长寿命。

乳房X光检查的过程

乳房X光检查只需要几分钟的时间。该检查会使用少量X光，从不同角度拍摄乳房影像。您可能会感到短暂的压迫感，但检查过程很快。护理团队会指导您完成每个步骤。

何时该接受筛查

一般建议40至74岁的女性进行筛查。医生可以帮助您决定何时开始接受筛查，以及多久接受一次乳房X光检查。他们可能会根据您的年龄和家族健康史，建议适合的检查时间表。



筛查是免费承保

如果您的医生建议进行乳房X光检查，该检查属于承保范围，您无需支付任何费用。您可以选择一个让您感到安心且离家较近的筛查地点。

需要帮助寻找筛查地点吗？

请致电客户服务部：

[\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557) ，工作时间：

周一至周五上午8点至下午6点（太平洋时间），

或访问 blueshieldca.com/fad。

安心获取护理

无论发生什么，您都需要照顾好自己的健康。小问题如果没有获得处理，就可能会变成更大的烦恼。即使只是小问题，也要尽早寻求帮助。这样有助您对自己的健康更有信心。

亲自前往看医生

亲自就诊有助于进行体检、接种疫苗或完成各项检测。看医生时，您的隐私会随时受到保护。您可以放心地与医生讨论心中的任何问题。

医生的诊所是安全可靠的地方

无论您是要针对新发生的问题进行检查，还是要接受例行护理，医生诊所都是可以让您感到安全、友善并得到倾听的地方。这些医疗服务属于承保范围，您无需支付任何费用。

需要帮助预约看医生吗？

如果您需要帮助预约，请致电客户服务部：[\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557)，工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（太平洋时间）。您还可以免费获得往返医生预约地点的接送服务。如需安排接送服务，请致电 [\(877\) 433-2178 \(TTY: 711\)](tel:(877)433-2178)，此号码每周7天、每天24小时开通。

如果更方便，您可以在家接受护理

许多医生在白天提供虚拟就诊。一些医疗小组可能有非营业时间的就诊选项。如需每周7天，每天24小时的咨询，请致电我们的护士咨询热线：[\(800\) 609-4166 \(TTY: 711\)](tel:(800)609-4166)。

您也可以通过每周7天，每天24小时的 Teladoc Health 安排视频或电话就诊。请致电 [\(800\) 835-2362 \[TTY: \(855\) 636-1578\]](tel:(800)835-2362)，或登录您的 Blue Shield of California Promise Health Plan 在线账户。



您是否需要口译服务？

我们通过电话和面对面形式为会员提供免费口译服务，包括ASL（美国手语）。您可以在就诊时获得口译员的帮助。请提前五天安排。电话服务全天候提供。如果我们未能满足您的语言需求，您也可以提出申诉。如要申请口译员，请致电客户服务部：[\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557)，工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（太平洋时间）。



我们可以提供协助

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：

- 帮助您获得预先授权
- 安排前往医疗预约地点的接送服务
- 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
- 说明Medicare / Medi-Cal合并计划。

请致电 **(855) 699-5557 (TTY: 711)**，
工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点
(太平洋时间)。



想要通过电邮接收关怀健康谈话吗？

请访问 blueshieldca.com/go 并将您的通信偏好设置为电子发送。

医生解答

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

问题：我的孩子有哮喘和过敏。这两者有什么关联？我在今年春天该如何应对这些情况？

答案：春天往往意味着孩子在户外活动的增加，同时空气中花粉也较多。对有过敏或哮喘的孩子来说，这个季节可能会比较难受。您可以通过以下方法帮助孩子感觉更舒适。

了解迹象和诱因

过敏通常会引起颈部以上的症状。这可能包括流鼻涕、打喷嚏，以及眼睛发痒或泪眼。哮喘会影响呼吸。可能会引起咳嗽（尤其在夜间）、喘息和呼吸急促。常见诱因包括花粉、尘螨、霉菌和宠物皮屑。

提前规划户外活动

出门前查看当地的花粉指数。手机上的天气应用程序和本地天气预报都是获取花粉和空气污染信息的好工具。在花粉指数高的日子，可以考虑安排室内活动，或者让孩子在户外戴太阳眼镜和口罩。

在手机上接收重要信息

安全的健康提醒和计划更新可直接发送到您的手机，让您随时掌握最新信息。请访问blueshieldca.com/promisefeed了解详情。



在家减少接触过敏原

在花粉指数高的日子，应关闭窗户。每周用热水清洗床具，以减少尘螨。家中若有任何宠物，应经常给宠物洗澡。不要让宠物进入孩子的卧室。

了解何时应获取护理

若孩子经常在夜间咳嗽或有轻微喘息等日常问题，请去看儿科医生。如需快速、非紧急的建议，可考虑通过Teladoc Health进行虚拟就诊，或前往急诊护理中心。如果孩子出现严重症状，请立即前往急诊室（ER）或拨打911。严重症状可能包括药物无法缓解的呼吸困难。注意观察孩子是否呼吸急促，或无法说出完整的句子而需要停下来喘气。嘴唇或指甲发青是需要立即前往ER的迹象。

管理过敏需要团队合作

向儿科医生咨询过敏药物，以减轻症状。吸入器可以帮助畅通呼吸道。鼻喷雾剂可以清理鼻窦。过敏注射可以帮助您孩子随时间逐渐脱敏。有了合适的计划，孩子可以呼吸更顺畅，并享受这个季节的美好时光。



社区资源目录

我们可以帮助您找到社区资源和相关机构。这些机构可以在家庭暴力或老人护理等问题上为您提供支持。请访问[blueshieldpromise.findhelp.com](https://www.blueshieldpromise.findhelp.com)或致电客户服务部：[\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557)，工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（太平洋时间）。



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其他格式提供的福利通知和健康手册。如欲了解详情，请致电客户服务部：[\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557)，工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（太平洋时间）。如需获取健康教育手册，请访问[blueshieldca.com/healtheducationlibrary](https://www.blueshieldca.com/healtheducationlibrary)。



您知道吗？

您的Blue Shield Promise计划可提供居家环境改善方面的支持，以减少哮喘突然急性发作。这些改善措施可包括带过滤功能的吸尘器、除湿机和空气过滤器。如欲了解详情，请致电客户服务部：[\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:(855)699-5557)，工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（太平洋时间）。

持续参保，保持健康

Medi-Cal每年都会核查您的信息，确保您仍符合福利资格。有时，县政府可能需要更多信息。在这种情况下，他们会通过邮寄方式发送续保资料包。这个过程称为重新判定。

确保Medi-Cal能联系到您

如果您搬家了，请务必确保县政府有您的最新地址。这可以帮助您避免错过重要邮件。

如果收到续保资料包，请不必担心

收到续保资料包并不意味着出现问题。这只是表示县政府需要更新信息。请立即打开。大多数人只需几分钟即可完成填写。

不要拖太久

您有60天的时间将续保资料包寄回。此期限从您收到续保资料包当天开始算起。如果您没有在60天内邮寄续保资料包，就将失去Medi-Cal承保。

如果您的承保已终止

如果错过了截止日期或承保已终止，您可能还有其他选择。请致电客户服务部：[\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557)，工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（太平洋时间）。我们可以说明后续步骤，并帮助您恢复承保。

对续保有疑问吗？

请致电我们的续保部门：

[\(855\) 636-5251 \(TTY: 711\)](tel:855-636-5251)，

工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（节假日除外）；

或访问blueshieldca.com/renewal/medi-cal。



帮助您保持最佳状态的工具

Wellvolution®提供免费数字化计划，帮助您改善饮食健康、控制体重、戒烟并减轻压力。请访问

wellvolution.com/medi-cal。

护士咨询热线属于医疗保健咨询热线。护士不提供治疗或诊断医疗服务。

Wellvolution是Blue Shield of California的注册商标。Wellvolution以及所有相关的数字化和面对面健康计划、服务和产品均由Solera Health, Inc.管理。Solera独立于Blue Shield。这些计划服务不属于Blue Shield健康计划的承保福利，并且Blue Shield健康计划的任何条款或条件均不适用。Blue Shield保留随时终止该计划的权利，恕不另行通知。有关Wellvolution的任何争议均需遵守Blue Shield的申诉流程。

您可以免费获得这份文件的其他格式，例如大字体、盲文或音频格式。请致电[\(855\) 699-5557 \(TTY: 711\)](tel:855-699-5557)，工作时间：周一至周五，上午8点至下午6点（太平洋时间）。此电话为免付费专线。

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