



关怀
健康谈话

2025秋季



A54761MDC-SD-CS_0925

Medi_25_248_SD_1A080125

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

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

您的家人可能需要 的4针疫苗

秋天不仅是学年的开始，还是接种疫苗（或注射）的最佳时机，这些疫苗可以让整个家庭在这个季节保持健康。以下是您的家庭可能需要的疫苗接种项目及接种时间表。



注射	疫苗作用	好处	谁需要接种	最佳接种时间
Flu（流感疫苗）	保护人们免受本季主要流感病毒感染	可以防止您感染流感。即使您感染上流感，病情通常也会比较轻。	• 年龄在6个月或以上的任何人 • 65岁及以上人群需要更高的剂量。 • 对于2至49岁的人群，也可选择鼻喷疫苗。	10月底之前
COVID-19更新加强针	保护人们免受最新COVID-19变体的影响	防止您患上重病或住院	• 65岁及以上人群 • 患有糖尿病和哮喘等慢性病的成人和儿童	与流感疫苗一起。同时接种这两种疫苗完全安全。
RSV（呼吸道合胞病毒疫苗）	预防常见呼吸道病毒	让婴儿和老年人避免住院	• 怀孕32至36周的孕妇 • 8个月以下、母亲没有接种疫苗的婴儿 • 50至74岁高风险成人和所有75岁及以上成人	在呼吸道合胞病毒（RSV）流行季节（10月到次年3月）
麻疹（MMR）	防止麻疹、腮腺炎和风疹	可以让儿童避免住院	• 12至15个月大的幼儿接种第一剂 • 4至6岁的儿童接种第二剂	如果您从未接种过疫苗或者不确定，请咨询您的医生。您可能也需要接种两剂。

来源：疾病预防与控制中心；美国儿科学会

节日餐食省钱指南

节假日即将来临。这意味着让家人和朋友聚集在您的餐桌旁，共享美食和欢乐时光。

以下是一些让节日餐食更具节日气氛的小建议——无需花太多钱。

提前规划。及早规划菜单可以节省您的费用。请查看您的冰箱或储藏室，找到您已经拥有的食材。您可能会惊喜地发现，其中有几样正好适合您的餐单。

接着列出您需要购买的食材。然后在线查找这些食物的优惠券或超市的促销活动。

肉类选择需灵活。某些肉可能更便宜。例如，整只火鸡比火鸡胸肉更便宜。而且吃不完的部分还能留到之后再吃。或者，您可以考虑用瘦猪里脊代替牛肉。

分工协作。请客人自带他们喜欢的配菜或甜点，而您提供主菜，甚至还可以准备开胃菜。这可以节省每个人的时间和开销。

精简菜品种类。今年也许可以尝试精简。与其提供多种甜点，不如选择一款特别的甜点。或者在主菜上多花些钱，但减少配菜的数量。



在餐前及用餐期间提供饮用水，以**减少含糖饮料的供应**。气泡水或普通水均可。水比碳酸饮料更便宜、更健康。

善用社区资源。如果资金紧张，社区食品发放点可以是一个节省预算的选择。食物银行提供多种节日食品，包括新鲜农产品。请参阅下方框，了解如何查找您附近的食物银行，或访问：calfresh.dss.ca.gov/food。

来源：美国农业部；明尼苏达大学扩展部

食品供应服务

如需查看食品计划清单和/或查找您附近的食品分发点，请访问：sandiegofoodbank.org或致电：(866) 350-FOOD (3663)。如需免费的社区资源清单，包括食品和其他社会服务方面的帮助，请访问：211sandiego.org或致电：211。

为什么陪产员可在怀孕期间提供大力支持

怀孕可能令人欣喜。但随之而来的可能还有一些挑战。

例如，您知道吃健康食品对胎儿发育非常重要。但是，如果您当地的商店没有太多新鲜农产品供应，要做到这一点就可能很困难。

亲友的支持可以有所帮助。但准父母也需要额外的关爱。这就是陪产员的作用所在。

陪产员是护产士，他们在您怀孕、分娩和分娩后以各种方式为您提供支持。虽然他们不是医疗服务提供者，但可以成为您的健康倡导者。

事实上，聘请陪产员可以帮助父母在怀孕和分娩期间拥有更好的体验。以下是聘请陪产员的一些好处：

他们可以陪同您一起去检查。在医生看诊期间，陪产员可以为您做记录。如果您需要帮助来解答您的问题，他们也可以提供协助。

他们会告诉您相关的社区资源。您的陪产员可以帮助您找到社区食品发放点等服务，也可以帮您找到提供免费或低成本尿布和配方奶粉的地方。

他们帮助制定分娩计划。分娩计划是医生和护士的指南。您的陪产员可以帮助您写下您的分娩意愿，包括您想要的止痛药。

他们在分娩期间为您加油打气。您的陪产员可以确保医院工作人员了解您的分娩计划。他们还会帮助您缓解疼痛。



他们提供母乳喂养建议。随着您开始母乳喂养，陪产员可以提供帮助。他们也可以为您转介产妇产计划寻求支持和护理。

他们帮助您照顾宝宝。您的陪产员可以提供有关护理新生儿的建议，并分享让您更快康复的方法。

如欲申请陪产员或了解更多信息，请访问：blueshieldca.com/doula/medical或致电：(888) 802-4410（听障和语障专线：711），工作时间：周一至周五上午8点至下午5点。

健康平等

健康平等意味着每个人都有公平和公正的机会实现最佳健康状态。Blue Shield Promise健康平等办公室负责消除不同群体间的差距或差异。要了解更多信息，请访问：blueshieldca.com/health-equity。

常见母乳喂养挑战应对指南

母乳喂养有许多好处。这是与新生儿建立亲密关系的好方法。它可以保护婴儿和母亲免受某些疾病的侵害。不过，开始母乳喂养往往并非易事。如果遇到困难，请咨询您的医生。如果您选择配方奶粉喂养，也是可以的。配方奶粉同样是极好的营养来源。

如果您负担不起配方奶粉，您也许符合“妇女、婴儿和儿童（WIC）特殊补充营养计划”的资格。请致电：(800) 852-5770（听障和语障专线：711）了解详情，此号码周一至周五上午8点至下午5点开通。

同时，请尝试下列提示以帮助您解决这四个护理挑战。

挑战	解决方案
您无法掌握正确的母乳喂养姿势。 新生儿需要吸吮您的整个乳头。这可能需要在一些时间才能掌握。	用乳头轻轻触碰宝宝的嘴唇。当宝宝张大嘴巴时，让孩子的嘴唇贴近乳房。将乳头对准宝宝的上颚。简易判断方法：宝宝的嘴唇是否看起来像鱼嘴。
乳头疼痛。 您的乳头可能过于干燥或潮湿。或者，喂养姿势可能不正确。	穿着由天然面料制成的文胸，如棉质文胸。并在乳头上涂抹橄榄油或羊毛脂。
您不知道您的宝宝是否摄入了足够的母乳。 这可能很难判断。毕竟无法精确计量新生儿实际摄入的母乳量。	请留意以下迹象：您的宝宝在两次喂奶间隔期间情绪愉快。每天至少尿湿六次尿布。哺乳时您能听到或看到宝宝在吞咽。
您感到非常疲惫。 照顾和喂养小宝宝是非常辛苦的工作，并且令人疲惫不堪。	让朋友和家人帮助您做家务或照顾宝宝。多喝水。记得规律进餐和加餐。请务必休息。

需要哺乳方面的帮助？

联系我们的产妇计划获取免费吸乳器、免费支持或同时获取这两者。访

问：blueshieldca.com/maternity-program，或致电：(888) 802-4410（听障和语障专线：711），工作时间：周一至周五上午8点至下午5点。

6个快速缓解压力的方法



感到不堪重负？并非您一个人有这种感觉。去年，美国43%的成年人表示比上一年更焦虑。

压力可能不利于您的健康。但有解决办法。首先尝试Wellvolution®，这是一个数字平台，提供一项旨在减轻压力的计划，随您的健康计划免费附赠。

（请访问：wellvolution.com/medi-cal了解更多信息。）然后尝试以下方法来缓解紧张。

1 深呼吸

将一只手放在腹部。吸气，让腹部隆起。保持三秒钟。呼气。然后再保持三秒钟。重复此过程一分钟。

2 放松肌肉

压力会导致肌肉紧绷。要放松肌肉，请垂下肩膀，让双臂自然下垂。然后放松双手和手指。双脚稳踏地面。

3 对自己说些积极的话

通过重复一些让人平静的话来消除担忧。找到一个安静的地方，闭上眼睛。您可以说：“我没事”或“我能应对”。

4 播放舒缓的音乐

聆听您喜爱的音乐可以帮助您放松。重点：真正专注音乐。

5 观看有趣的视频

笑可以让大脑分泌让人感到快乐的物质并降低压力激素。

6 倒数计数

从10倒数到1。当您的思维专注于一项任务时，很难感到焦虑。倒数时配合深呼吸，效果更佳。

如果压力影响了您的心理健康，请拨打
(855) 321-2211（听障和语障专线：711），工作时间：
周一至周五，早上8点至下午6点。或访问：
blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal。

来源：Harvard Health; Mayo Clinic

我们可以提供协助

我们的客户服务团队可以回答问题，并为您联系医疗护理和资源。我们可协助您：

- 安排前往医疗约诊地点的交通工具
- 获取医疗护理预先授权
- 了解您是否有资格同时参保Medicare和Medi-Cal计划
- 查找医生、预约等

请致电客户服务部：(855) 699-5557（听障和语障专线：711），工作时间：周一至周五，早上8点至下午6点。

医生解答

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

问：我刚刚被诊断患有2型糖尿病。
我该怎么办？

答：当您患有2型糖尿病时，您的血糖水平过高。高血糖会损害您的身体，包括您的眼睛，尤其是在未得到治疗的情况下。

这可能很可怕。但现在糖尿病的治疗已经变得容易了。关键是与您医生合作，您的医生可能会建议采取以下步骤：

检查您的用餐习惯。要控制血糖，您需要每四小时进食一次，以平衡您全天摄入的热量。因此，请检查您的用餐时间表并在必要时进行调整。

让您的家人参与进来。家人的支持非常重要。一起阅读食品标签。了解需要避免的食物，比如含糖量高的谷物。

保护您的健康。您需要定期去看医生、进行眼睛检查和糖化血红蛋白（A1c）检查，以确保血糖水平不会造成损害。您的医生会帮助您安排这些检查。糖尿病也可能会影响您生病的频率。因此，请及时接种疫苗。

您可能需要服用药物。有一些口服药物和注射药物可以保持血糖稳定。您的医生将与您一起选择合适的药物。



这听起来可能一开始有点难以应对，但很快您就会拥有适合您的治疗计划，而且仍能继续做您喜欢的事情。

Medi-Cal续保

如果他们可以通过电子方式对您完成验证，您的Medi-Cal保险将每年自动续保。如果不能，则您将通过邮寄形式收到续保资料包。如果您的联系信息有变，请致电：(855) 636-5251（听障和语障专线：711），工作时间：周一至周五上午8点至下午6点（节假日除外）。

健康教育计划

免费参加各种课程，帮助您吃得更健康、多运动等等。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（听障和语障专线：711），工作时间：周一至周五，早上8点至下午6点。或访问：blueshieldca.com/healtheducationlibrary。

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）。电话口译服务全天候提供。为确保提供现场口译员，请至少提前五天致电我们的客户服务部，以便我们为您预约的看诊安排口译员。不要假定您的医疗服务提供者会为您安排口译员。他们帮助您与不会说您语言的医疗服务提供者交谈。使用口译员的一些好处：

- 受过医疗培训
- 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）来帮助口译。您可能会得到错误信息，给护理带来风险。

请致电客户服务部：(855) 699-5557（听障和语障专线：711），工作时间：周一至周五早上8点至下午6点。

社区资源目录

我们向会员提供社区资源和机构的清单。其中包含可帮助您解决家庭暴力或老年护理等问题的机构的相关信息。如果您想获取一份副本，请致电客户服务部：(855) 699-5557（听障和语障专线：711），工作时间：周一至周五，早上8点至下午6点。

Wellvolution®是Blue Shield of California的注册商标。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。

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（听障和语障专线：711），工作时间：周一至周五，早上8点至下午6点。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.



- **申请口译员服务：**申请可以在当月内提出；您可在当月任何时间提交申请。对于未来预约的看诊，您需要在该特定月份回电以提交申请。
- 如果您有**授权代表和/或需要以盲文或大字体等替代格式进行沟通**
- 如果因为我们未能满足您的语言需求，您想要**提出申诉**