



مروری بر سلامتی و مراقبت

پائیز 2025

Medi_25_248_SD_1A080125

A54761MDC-SD-FA_0925

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

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

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



4 واکسنی که ممکن است خانواده شما نیاز داشته باشد

پائیز فقط آغاز سال تحصیلی نیست. بهترین زمان برای دریافت (یا تزریق) واکسن نیز هست که می تواند کل خانواده را در این فصل سالم نگه دارد. در اینجا مجموعه ای از واکسن هایی که خانواده شما ممکن است نیاز داشته باشد و زمان دریافت آنها مشخص شده است.

واکسن	چه کار می کند	مزایا	چه کسی به آن نیاز دارد	بهترین زمان برای دریافت آن
آنفولانزا	در برابر ویروس های اصلی آنفولانزا در این فصل از شما محافظت می کند	می تواند مانع از بیمار شدن شما شود. و اگر آنفولانزا بگیرید، معمولاً به نوع خفیفتری مبتلا می شوید.	- هر شخص 6 ماهه و بزرگتر - افراد 65 ساله به بالا به دوز بیشتری نیاز دارند. - افشانه بینی برای افراد 2 تا 49 سال نیز موجود است.	تا پایان اکتبر
بوستر جدید COVID-19	از شما در مقابل جدیدترین انواع COVID-19 محافظت می کند	از بیمار شدن یا مراجعه شما به بیمارستان جلوگیری می کند	- اشخاص با سن 65 سال به بالا - بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماری های مزمن مانند دیابت و آسم	با واکسن آنفولانزا. دریافت هر دو واکسن با هم کاملاً بی خطر است.
RSV	در مقابل یک ویروس تنفسی رایج از شما محافظت می کند.	دور نگه داشتن نوزادان و بزرگسالان مسن تر از بیمارستان	- زنان باردار در طول هفته های 32 تا 36 - نوزادان کمتر از 8 ماه که مادر آنها که واکسن نزده است - بزرگسالان با خطر بالا 50 تا 74 سال و همه بزرگسالان 75 سال و بالاتر	در طول فصل RSV (اکتبر تا مارس)
سرخک (MMR)	محافظت در برابر سرخک، اوریون و سرخجه	می تواند مانع از مراجعه کودکان به بیمارستان شود	- اولین دوز برای کودکان در سن 12 تا 15 ماهگی - دومین دوز برای کودکان در سن 4 تا 6 ساله	اگر هرگز واکسینه نشده اید یا مطمئن نیستید، با پزشک خود صحبت کنید. همچنین ممکن است به 2 دوز نیاز داشته باشید.

منبع: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها؛ آکادمی پزشکان اطفال آمریکا

غذاهای مقرون به صرفه برای تعطیلات



زمان تعطیلات نزدیک است. به این معنا که خانواده و دوستان در اطراف میز غذا می‌نشینند و از لحظات خوش لذت می‌برند.

در اینجا چند نکته در مورد پخت غذاهای مناسبی برای تعطیلات - بدون صرف هزینه زیاد به شما معرفی می‌شود.

دوراندیش باشید. برنامه‌ریزی زود هنگام برای منوی غذایی، باعث صرفه جویی در هزینه شما خواهد شد. به فریزر یا کابینت مواد غذایی خود نگاه کنید تا اقلامی را که از قبل دارید، پیدا کنید. ممکن است از اینکه چندین مورد خوراکی پیدا کردید که مناسب برنامه غذایی شما هستند، شگفت زده شوید.

سپس لیستی از چیزهایی که باید خریداری کنید، تهیه نمایید. بعد از آن، فروش‌های ویژه یا کوپن‌های تخفیف را به صورت آنلاین یا در فروشگاه مواد غذایی برای آن غذاها پیدا کنید.

در مورد خوراک‌های گوشتی انعطاف پذیر باشید. برخی از گوشت‌ها ممکن است ارزان‌تر باشند. به عنوان مثال، یک بوقلمون کامل ارزان‌تر از سینه بوقلمون است. و علاوه بر این می‌توانید باقیمانده آن را بعداً استفاده کنید. یا ممکن است به جای گوشت گاو از گوشت خوک کم چرب استفاده کنید.

تقسیم وظایف کنید. در حالی که شما غذای اصلی و حتی پیش‌غذا را بر عهده می‌گیرید، از مهمانان بخواهید که مخلفات یا دسرهای مورد علاقه خود را همراه خود بیاورند. این کار باعث صرفه جویی در وقت و هزینه همه خواهد شد.

غذاهای کمتری سرو کنید. شاید امسال سالی برای کاهش هزینه‌های اضافی باشد. به جای سرو چند دسر، یک مورد خاص را انتخاب کنید. یا روی غذای اصلی بیشتر هزینه کنید اما مخلفات کمتری در نظر بگیرید.

با سرو آب قیل و در طول میل کردن غذا، **مصرف نوشیدنی‌های شیرین را کاهش دهید.** نوشیدنی می‌تواند گازدار یا بدون گاز باشد. آب ارزان‌تر و سالم‌تر از نوشابه است.

منابع خیریه در محله را بررسی کنید. اگر بودجه کمی دارید، یک انبار خیریه غذایی (food pantry) می‌تواند گزینه مناسبی برای صرفه‌جویی در بودجه باشد. بانک‌های غذایی غذاهای متنوعی برای تعطیلات شما دارند، از جمله محصولات تازه. برای اطلاع از نحوه پیدا کردن یکی از این منابع در نزدیکی خود، جعبه زیر را مشاهده کنید یا از calfresh.dss.ca.gov/food بازدید کنید.

منبع: وزارت کشاورزی آمریکا؛ شعبه
University of Minnesota

خدمات انبار مواد غذایی

برای فهرستی از برنامه‌های غذایی و/یا یافتن یک محل توزیع مواد غذایی در نزدیکی خود، لطفاً از sandiegofoodbank.org دیدن کنید یا با شماره **(3663) 350-FOOD (866)** تماس بگیرید. برای فهرست رایگان منابع اجتماعی از جمله کمک در زمینه غذا و سایر خدمات اجتماعی، لطفاً از 211sandiego.org بازدید کنید یا با **211** تماس بگیرید.



چرا قابله ها در دوران بارداری پشتیبانی خوبی ارائه می دهند؟

بارداری می تواند اتفاقی هیجان انگیز باشد. اما برخی از چالش ها ممکن است با این شادی همراه شوند.

به عنوان مثال، شما می دانید که خوردن غذاهای سالم برای کمک به رشد کودک شما مهم است. با این حال، هنگامی که فروشگاه محلی شما محصولات تازه زیادی نداشته باشد، کار سخت می شود.

حمایت خانواده و دوستان می تواند کمک کننده باشد. اما والدین باردار می توانند از TLC اضافی نیز استفاده کنند. اینجاست که قابله ها وارد عمل می شوند.

قابله ها در واقع کارشناسان زایمان هستند که در طول بارداری، زایمان و پس از زایمان از طریق روش های متعددی از شما حمایت می کنند. آنها پزشک نیستند. اما می توانند حامی شما باشند.

در واقع، استفاده از قابله می تواند به والدین کمک کند تا تجربه بهتری در دوران بارداری و زایمان داشته باشند. در اینجا چند مزیت برای داشتن یک قابله ذکر شده است:

آنها می توانند برای انجام معاینات دوره ای همراه شما بیایند. در طول ویزیت های پزشک، قابله می تواند برای شما یادداشت برداری کند. اگر برای پاسخ به سؤالات خود به کمک نیاز دارید، آنها این کار را نیز می توانند انجام دهند.

آنها در مورد منابع جامعه محلی به شما اطلاع رسانی می کنند. قابله شما می تواند به شما کمک کند خدماتی مانند انبارهای خیریه غذایی، یا مکان هایی که پوشک و شیرخشک رایگان یا کم هزینه ارائه می کنند، را پیدا کنید.

آنها به تهیه برنامه زایمان کمک می کنند. برنامه زایمان، راهنمایی برای پزشکان و پرستاران است. قابله شما می تواند به شما در نوشتن خواسته های خود در زمان زایمان، از جمله درخواست داروهای مسکن، کمک کند.

آنها در طول زایمان شما را تشویق می کنند. قابله شما می تواند مطمئن شود که کارکنان بیمارستان برنامه زایمان شما را می دانند. آنها همچنین به شما کمک می کنند با درد مقابله کنید.

آنها توصیه هایی را در مورد تغذیه با شیر مادر ارائه می دهند. یک قابله می تواند هنگام شروع تغذیه با شیر مادر به شما کمک کند. آنها همچنین می توانند شما را برای دریافت حمایت و مراقبت به «برنامه زایمان» ارجاع دهند.

آنها در نگهداری از نوزاد به شما کمک می کنند. قابله شما می تواند راهنمایی هایی را در مورد مراقبت از نوزاد به شما ارائه دهد و راه هایی را برای بهبود سریع تر با شما به اشتراک بگذارد.

برای درخواست قابله یا کسب اطلاعات بیشتر، به [blueshieldca.com/doula/medical](https://www.blueshieldca.com/doula/medical) مراجعه کرده یا با شماره (888) 802-4410 (TTY: 711)، از 8 صبح تا 5 بعدازظهر از دوشنبه تا جمعه، تماس بگیرید.

برابری در سلامت

برابری در سلامت به این معنی است که هر کسی فرصت دستیابی منصفانه و عادلانه به بهترین حالت سلامت را داشته باشد. دفتر برابری در سلامت Blue Shield Promise مسئول حذف اختلافات یا تفاوت های بین گروه ها است. برای کسب اطلاعات بیشتر به [blueshieldca.com/health-equity](https://www.blueshieldca.com/health-equity) مراجعه کنید.

چالش‌های متداول تغذیه با شیر مادر، حل شده است

تغذیه با شیر مادر مزایای زیادی دارد. این کار یک روش مناسب برای برقراری ارتباط با نوزادان است. و می‌تواند از نوزادان و مادران در برابر برخی بیماری‌ها محافظت کند. اما شروع همیشه آسان نیست. اگر مشکلی دارید با پزشک خود صحبت کنید. و اگر مجبورید با بطری نوزاد را تغذیه کند، ایراد ندارد. شیرخشک نیز منبع بسیار خوبی از مواد مغذی است.

اگر نمی‌توانید از عهده هزینه‌های شیرخشک برآیید، ممکن است واجد شرایط برنامه مکمل‌های غذایی ویژه برای زنان، نوزادان و کودکان (WIC) باشید. با شماره (800) 852-5770 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 5 بعدازظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

در عین حال، این نکات را برای کمک به این چهار چالش پرستاری امتحان کنید.

چالش	راه حل
نوزاد پستان را «به خوبی» به دهان نمی‌گیرد. نوزادان باید کل نوک پستان شما را بمکند. و ممکن است یادگیری آن کمی طول بکشد.	با نوک پستان‌تان، لب‌های نوزادان را لمس کنید. هنگامی که دهان کودک شما کاملاً باز می‌شود، آن را به سینه خود بیاورید. نوک پستان خود را روی سقف دهان نوزاد قرار دهید. یک راه برای بررسی چیست؟ لب‌های نوزاد شبیه دهان ماهی است.
نوک سینه شما دردناک است. نوک پستان شما ممکن است خیلی خشک یا خیلی مرطوب باشد. یا ممکن است نوزاد شما به درستی سینه شما را نگرفته باشد.	سینه‌بندی استفاده کنید که از پارچه طبیعی مثل کتان دوخته شده است. و از روغن زیتون یا لانولین برای نوک سینه خود استفاده کنید.
نمی‌دانید که آیا نوزاد شما به اندازه کافی شیر دریافت می‌کند یا نه. فهمیدن آن می‌تواند سخت باشد. به هر حال، هیچ راهی برای اندازه‌گیری مقدار شیری که نوزاد شما واقعا مصرف می‌کند، وجود ندارد.	به دنبال این نشانه‌ها باشید: کودک شما در فاصله بین تغذیه‌ها شاد است. حداقل شش بار در روز پوشک خود را خیس می‌کند. می‌توانید هنگام شیر خوردن، صدای بلعیدن آنها را بشنوید یا ببینید.
شما خیلی خیلی خسته هستید. تغذیه و مراقبت از یک کودک کوچک کار سخت - و خسته کننده‌ای است.	اجازه دهید دوستان و خانواده در کارهای روزمره یا مراقبت از کودک به شما کمک کنند. مقدار زیادی آب بنوشید. خوردن غذا و میان وعده را فراموش نکنید. و حتما استراحت کنید.

در زمینه شیردهی به کمک نیاز دارید؟

برای دریافت پمپ شیر، دریافت پشتیبانی یا هر دو مورد، با «برنامه زایمان» ما تماس بگیرید. از blueshieldca.com/maternity-program بازدید کنید یا با شماره (888) 802-4410 (TTY: 711)، از 8 صبح تا 5 بعدازظهر از دوشنبه تا جمعه، تماس بگیرید.

6 مسکن فوق سریع برای استرس



احساس می‌کنید در مشکلات غرق شده‌اید؟ شما تنها کسی نیستید که این احساس را دارد. سال گذشته، 43 درصد از بزرگسالان در ایالات متحده گزارش دادند که احساس اضطراب بیشتری نسبت به سال گذشته دارند.

استرس می‌تواند برای سلامتی شما مضر باشد. اما کمک وجود دارد. ابتدا، Wellvolution®، که یک پلتفرم دیجیتال با یک برنامه برای کاهش استرس است و از طریق طرح درمانی شما رایگان ارائه می‌شود، را امتحان کنید. (برای کسب اطلاعات بیشتر از [wellvolution.com/medi-cal](https://www.wellvolution.com/medi-cal) بازدید کنید.) سپس این روش‌ها را برای کاهش تنش امتحان کنید.

1 نفس عمیق بکشید

یک دست را روی شکم خود قرار دهید. همانطور که شکم شما بالا می‌رود، نفس بکشید. تا سه شماره نفس خود را نگه دارید. نفس خود را تخلیه کنید. سپس تا سه شماره دیگر نفس خود را نگه دارید. این کار را برای یک دقیقه انجام دهید.

2 عضلات خود را شل کنید

استرس باعث می‌شود عضلات شما سفت شوند. برای استراحت، شانه‌های خود را پایین بیاورید و اجازه دهید بازوهای شما آویزان شوند. سپس دست‌ها و انگشتان خود را شل کنید. پای خود را روی زمین بگذارید.

3 حرف مثبتی به خود بگویید

نگرانی‌هایتان را با تکرار چند کلمه آرامبخش، از بین ببرید. یک نقطه آرام پیدا کنید و چشمان خود را ببندید. بگویید «من خوبم» یا «من می‌توانم از پس این کار بربیایم».

4 یک آهنگ آرامش‌بخش پخش کنید

گوش دادن به موسیقی که دوست دارید می‌تواند به شما کمک کند تا آرام شوید. کلید اصلی این روش: واقعا به آن توجه کنید.

5 یک ویدیوی خنده دار تماشا کنید

خندیدن می‌تواند مواد شیمیایی مربوط به احساس خوب را در مغز شما افزایش دهد و هورمون‌های استرس را کاهش دهد.

6 شمارش به عقب

از 10 تا یک بشمارید. زمانی که ذهن شما مشغول انجام یک کار است، احساس نگرانی کم می‌شود. برای تسکین بیشتر، همانطور که شمارش می‌کنید، نفس عمیق بکشید.

اگر استرس بر سلامت روان شما تأثیر می‌گذارد، با شماره (855) 321-2211 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. یا از blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal بازدید کنید.

منبع: Harvard Health; Mayo Clinic

ما برای کمک اینجا هستیم

تیم خدمات مشتریان ما می‌تواند به سوالات شما پاسخ داده و شما را به مراقبت و منابع مرتبط کند. ما می‌توانیم در این موارد به شما کمک کنیم:

- ترتیب سفر به قرارهای پزشکی
- دریافت اجازه قبلی برای مراقبت
- اطلاع در مورد اینکه آیا برای هر دو برنامه Medicare و Medi-Cal واجد شرایط هستید یا نه
- یافتن پزشک، انجام برنامه‌ریزی ملاقات و موارد دیگر

با خدمات مشتریان با شماره (855) 699-5557 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

از یک پزشک بپرسید

دریافت مشاوره تخصصی از مدیر پزشکی ارشد
**Blue Shield of California Promise
Health Plan**

ساخیرا دیابت نوع 2 در من تشخیص داده شده. باید چه کار کنم؟

ج هنگامی که دیابت نوع 2 دارید، سطح قند خون شما بیش از حد بالا است. قند خون بالا می‌تواند به بدن شما، از جمله به چشم شما آسیب برساند، به ویژه هنگامی که درمان نشود.

این موضوع می‌تواند ترسناک باشد. اما اکنون درمان دیابت آسان‌تر شده است. نکته کلیدی این است که با پزشک خود همکاری کنید، که ممکن است این مراحل را پیشنهاد دهد:

زمان معمول وعده‌های غذایی خود را بررسی کنید. برای کنترل قند خون، باید هر چهار ساعت یکبار غذا بخورید تا کالری دریافتی شما در طول روز متعادل شود. بنابراین به برنامه غذایی خود نگاه کنید و در صورت نیاز تغییراتی ایجاد کنید.

خانواده خود را به این مسئله وارد کنید. این کار کمک می‌کند تا حمایت خانواده خود را داشته باشید. برچسب‌ها را با هم بخوانید. درباره غذاهایی که باید از آنها اجتناب کنید مانند غلات شیرین، اطلاعات کسب کنید.

از سلامت خود محافظت کنید. شما به ویزیت‌های مرتب با پزشک، انجام معاینات چشم و آزمایش‌های A1c نیاز دارید تا اطمینان حاصل شود که سطح قند خون باعث ایجاد آسیب نمی‌شود. پزشکتان به شما کمک خواهد کرد تا این آزمایشات را برنامه ریزی کنید. دیابت می‌تواند بر تعداد دفعات بیمار شدن شما نیز تأثیر بگذارد. بنابراین واکسن‌ها را سر وقت دریافت کنید.

شما احتمالا باید دارو مصرف کنید. داروهای خوراکی و موادی وجود دارد که شما برای حفظ ثبات قند خون باید

تزریق کنید. پزشک شما برای انتخاب نوع مناسب دارو با شما همکاری خواهد کرد.

ممکن است در ابتدا انجام آن خیلی سخت به نظر برسد. اما به زودی یک برنامه درمانی خواهید داشت که مناسب شما است. و همچنان کارهایی را که دوست دارید انجام دهید.

تمدید Medi-Cal

اگر امکان تایید شما به صورت الکترونیکی باشد، پوشش Medi-Cal شما به طور خودکار سالانه تمدید می‌شود. در غیر این صورت، شما بسته تمدید را به صورت پستی دریافت خواهید کرد. اگر اطلاعات تماس شما تغییر کرده است، با شماره (855) 636-5251 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر روزهای دوشنبه تا جمعه به استثنای تعطیلات، تماس بگیرید.

برنامه‌های آموزش بهداشت

بدون هیچ هزینه اضافی در کلاس‌هایی شرکت کنید که به شما کمک می‌کنند سالم‌تر غذا بخورید، فعال باشید و موارد بسیار دیگر. همچنین شما می‌توانید اعلامیه‌های مزایا و بروشورهای سلامت را به زبان دلخواه خود یا در فرمت‌های دیگر دریافت کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر، با خدمات مشتریان با شماره (855) 699-5557 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. یا به blueshieldca.com/healtheducationlibrary مراجعه کنید.



آیا به خدمات مترجم شفاهی نیاز دارید؟

ما خدمات ترجمه شفاهی رایگان، از جمله ASL، را به اعضای خود به صورت تلفنی و حضوری ارائه می‌دهیم. خدمات مترجم شفاهی تلفنی به صورت 24/7 موجود است. برای اطمینان از در دسترس بودن مترجم شفاهی حضوری، لطفاً حداقل از پنج روز قبل با بخش خدمات مشتریان ما تماس بگیرید تا برنامه‌ریزی حضور مترجم شفاهی برای قرار ملاقات با پزشکتان انجام شود. فرض نکنید که ارائه‌کننده شما برای شما مترجم شفاهی تعیین خواهد کرد. آنها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید با ارائه‌کننده خدمات که به زبان شما صحبت نمی‌کند، صحبت کنید. بعضی مزایای مترجم شفاهی:

با خدمات مشتریان به شماره (855) 699-5557 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

- برای درخواست مترجم شفاهی: درخواست‌ها را می‌توان در طول ماه جاری ثبت کرد؛ شما می‌توانید درخواست خود را در هر زمانی در طول آن ماه ثبت کنید. برای قرار ملاقات‌های برنامه‌ریزی شده در آینده، شما باید در طول آن ماه خاص برای ارسال درخواست خود تماس بگیرید.
- اگر نماینده مجاز دارید و/یا نیاز به مکاتبات در قالب دیگری مثل خط بریل یا چاپ درشت دارید
- اگر می‌خواهید به علت عدم رفع نیازهای زبانی خود، اعلام نارضایتی کنید

• در زمینه اصطلاحات پزشکی آموزش دیده است

• به شما کمک می‌کند تا همه اطلاعات را متوجه شوید و تشخیص و درمان شما را به زبان شما توضیح می‌دهد.

ما توصیه می‌کنیم از خانواده یا دوستان به ویژه کودکان برای ترجمه شفاهی استفاده نکنید. ممکن است اطلاعات غلط بگیرید و در دریافت مراقبت خود، با مشکل روبرو شوید.

دایرکتوری منابع محلی

ما فهرستی از منابع و آژانس‌های محلی را در اختیار اعضا قرار می‌دهیم. آن حاوی اطلاعاتی درباره آژانس‌هایی نیز می‌باشد که در موضوعاتی مثل خشونت خانگی یا مراقبت از سالمندان می‌توانند به شما کمک کنند. اگر یک نسخه از این اطلاعات را لازم دارید، با خدمات مشتریان با شماره (855) 699-5557 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.

Wellvolution® یک نام تجاری ثبت شده توسط Blue Shield of California است. خدمات این برنامه‌ها مزیت تحت پوشش برنامه‌های سلامت Blue Shield نیستند و هیچ یک از شرایط و ضوابط برنامه‌های سلامت Blue Shield اعمال نمی‌شوند. Blue Shield حق خاتمه این برنامه را هر زمان بدون اعلام حفظ می‌کند.

شما می‌توانید این مدرک را به صورت رایگان در سایر فرمت‌ها از قبیل چاپ درشت، خط بریل و یا صوت دریافت کنید. با شماره (855) 699-5557 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر روزهای دوشنبه تا جمعه، تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

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