



blue
CALIFORNIA

PROMISE

关怀
健康谈话

2025秋季

A54761MDC-LA-CS_0925

Medi_25_249_LA_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。请参阅以下方框，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

我们的L.A. Care和Blue Shield Promise社区资源中心设有社区食品发放点，可以为您联系其他食品资源。我们也可以提供会员服务方面的帮助、Medi-Cal参保和续保支持以及社会服务。请访问：communityresourcecenterla.org查找地点。

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。关键：真正专注于音乐。

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) 765-9701（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。或访问：
blueshieldca.com/behavioralhealth/medi-cal。

来源：Harvard Health；妙佑医疗国际

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：(800) 605-2556（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。

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），或访问社区资源中心，网址为 communityresourcecenterla.org。

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。如欲获取更多信息，请致电客户服务部：(800) 605-2556（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。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。口译员可帮助您与不会说您语言的医疗服务提供者沟通。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：(800) 605-2556（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，办理以下事项：



- **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**

社区资源目录

我们向会员提供社区资源和机构的清单。此清单中包含可帮助您解决食品、住房、交通、家庭暴力、老年护理等问题的机构的相关信息。访问：blueshieldpromise.findhelp.com或致电客户服务部：(800) 605-2556（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6点开通。

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。

Blue Shield of California Promise Health Plan与LA Care Health Plan签订合同，在洛杉矶县提供Medi-Cal管理式护理服务。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：(800) 605-2556（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。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.