



blue
CALIFORNIA
PROMISE

مروری بر سلامتی و مراقبت پائیز 2025

Medi_25_249_LA_1A080125

A54761MDC-LA-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 می‌تواند کل خانواده را در این فصل سالم نگه دارد. در اینجا مجموعه‌ای از واکسن‌هایی که خانواده شما ممکن است نیاز داشته باشد و زمان دریافت آنها مشخص شده است.

واکسن	چه کار می‌کند	مزایا	چه کسی به آن نیاز دارد	بهترین زمان برای دریافت آن
آنفولانزا	در برابر ویروس‌های اصلی آنفولانزا در این فصل از شما محافظت می‌کند	می‌تواند مانع از بیمار شدن شما شود. و اگر آنفولانزا بگیرید، معمولاً به نوع خفیف‌تری مبتلا می‌شوید.	- 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 می‌کند	از بیمار شدن یا مراجعه شما به بیمارستان جلوگیری می‌کند	- اشخاص به سن 65 سال به بالا - بزرگسالان و کودکان مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و آسم	با واکسن آنفولانزا. دریافت هر دو واکسن با هم کاملاً بی‌خطر است.
RSV	در برابر یک ویروس تنفسی رایج از شما محافظت می‌کند	دور نگه داشتن نوزادان و بزرگسالان مسن‌تر از بیمارستان	- زنان باردار در طول هفته های 32 تا 36 - نوزادان کمتر از 8 ماه که مادر آنها 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	می‌تواند 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 نشده‌اید یا مطمئن نیستید، با پزشک خود صحبت کنید. همچنین ممکن است به 2 دوز نیاز داشته باشید.

منبع: مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها؛ 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. برنامه ریزی 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 خوراکی‌های 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 قبل 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 سبزیجات 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

مراکز منابع اجتماعی L.A. Care و Blue Shield Promise، میزبان انبارهای خیریه غذایی هستند و می‌توانند شما را به سایر منابع غذایی مرتبط کنند. ما می‌توانیم در مورد خدمات اعضا، ثبت نام و تمدید پشتیبانی برای Medi-Cal و خدمات اجتماعی نیز کمک کنیم. برای مشاهده مکان‌ها از communityresourcecenterla.org دیدن کنید.



چرا قابله‌ها در دوران بارداری پشتیبانی خوبی ارائه می‌دهند؟

بارداری می‌تواند اتفاقی هیجان انگیز باشد. اما برخی از چالش‌ها ممکن است با این شادی همراه شوند.

به عنوان مثال، شما می‌دانید 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 می‌شود.

حمایت خانواده و دوستان می‌تواند کمک کننده باشد. اما والدین باردار می‌توانند از TLC اضافی نیز استفاده کنند. اینجاست که قابله‌ها وارد عمل می‌شوند.

قابله‌ها در واقع کارشناسان زایمان هستند که در طول بارداری، زایمان و پس از زایمان از طریق روش‌های متعددی از شما حمایت می‌کنند. آنها پزشک نیستند. اما می‌توانند حامی شما باشند.

در واقع، استفاده از قابله می‌تواند 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 می‌توانند برای انجام معاینات دوره‌ای همراه شما بیایند. در طول ویزیت‌های پزشک، قابله می‌تواند برای شما یادداشت برداری کند. اگر برای پاسخ به سؤالات خود به کمک نیاز دارید، آنها این کار را نیز می‌توانند انجام دهند.

آنها در مورد منابع جامعه محلی به شما اطلاع‌رسانی می‌کنند. قابله شما می‌تواند به شما کمک کند خدماتی مانند انبارهای خیریه غذایی، یا مکان‌هایی که پوشک و شیرخشک رایگان یا کم هزینه ارائه می‌کنند، را پیدا کنید.

آنها به تهیه برنامه زایمان کمک می‌کنند. برنامه زایمان، راهنمایی برای پزشکان و پرستاران است. قابله شما می‌تواند به شما در نوشتن خواسته‌های خود در زمان زایمان، از جمله درخواست داروهای مسکن، کمک کند.

آنها در طول درد زایمان همراه شما هستند. قابله شما می‌تواند مطمئن شود که کارکنان بیمارستان برنامه زایمان شما را می‌دانند. آنها همچنین به شما کمک می‌کنند با درد مقابله کنید.

آنها توصیه‌هایی را در مورد تغذیه با شیر مادر ارائه می‌دهند. قابله می‌تواند هنگام شروع تغذیه با شیر مادر به شما کمک کند. آنها همچنین می‌توانند شما را برای دریافت حمایت و مراقبت به «برنامه زایمان» ارجاع دهند.

آنها در نگهداری از نوزاد به شما کمک می‌کنند. قابله شما می‌تواند راهنمایی‌هایی را در مورد مراقبت از نوزاد به شما ارائه دهد و راه‌هایی را برای بهبود سریع‌تر با شما به اشتراک بگذارد.

برای درخواست قابله یا کسب اطلاعات بیشتر، به 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 تفاوت‌های بین گروه‌ها است. برای کسب اطلاعات بیشتر به 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 نوزادتان 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 کنید، 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 نوزادتان 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 پستان شما را نگرفته باشد.	سینه‌بندی استفاده کنید که از پارچه طبیعی مثل کتان دوخته شده است. و از روغن زیتون یا لانولین برای نوک پستان 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 واقعاً 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 نوزاد 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 حتماً 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

3 حرف مثبتی به خود بگویید

نگرانی‌هایتان را با تکرار چند کلمه آرام‌بخش، از بین ببرید. یک مکان 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 دادن کاری 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) 765-9701 (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 دادن رفت و آمد 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 (800) 605-2556 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید.



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 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 دست‌های شما آویزان شوند. سپس دست‌ها و انگشتان خود را شل کنید. پای خود را روی زمین بگذارید.

از یک پزشک بپرسید

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

س اخیرا 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 مراقبت 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 به موقع دریافت کنید.

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

برنامه‌های آموزش بهداشت

در کلاس‌هایی بدون هزینه اضافی شرکت کنید که به شما کمک می‌کنند سالم‌تر غذا بخورید، فعال‌تر باشید و از مزایای بیشتری بهره‌مند شوید. همچنین شما می‌توانید اعلامیه‌های مزایا و بروشورهای سلامت را به زبان دلخواه خود یا در فرمت‌های دیگر دریافت کنید. برای دریافت اطلاعات بیشتر، با خدمات مشتریان با شماره (800) 605-2556 (TTY: 711)، از ساعت 8 صبح تا 6 بعدازظهر، روزهای دوشنبه تا جمعه تماس بگیرید. یا از blueshieldca.com/healtheducationlibrary بازدید 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 را برای قرار ملاقات با پزشکتان انجام شود. فرض نکنید که ارائه کننده شما برای شما مترجم شفاهی تعیین خواهد کرد. مترجم‌های شفاهی به شما کمک می‌کنند تا بتوانید با ارائه کننده‌ای که به زبان شما صحبت نمی‌کند، صحبت کنید. بعضی مزایای مترجم شفاهی:

با خدمات مشتریان با شماره (800) 605-2556 (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 نادرست دریافت کنید 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. این فهرست حاوی اطلاعات درباره آژانس‌هایی است که در موضوعاتی مثل غذا، مسکن، حمل و نقل، خشونت خانگی، مراقبت از سالمندان و سایر موارد می‌توانند به شما کمک کنند. از blueshieldpromise.findhelp.com بازدید کرده یا با خدمات مشتریان به شماره (800) 605-2556 (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.

Blue Shield of California Promise Health Plan با L.A. Care Health Plan قرارداد دارد تا خدمات مراقبت‌های درمانی هماهنگ Medi-Cal را در کانتی لس آنجلس ارائه کند. شما می‌توانید این مدرک را به صورت رایگان در سایر فرمت‌ها از قبیل چاپ درشت، خط بریل و یا صوت دریافت کنید. با شماره (800) 605-2556 (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.