

SD版



Promise Health Plan

關懷 健康講座

2023年秋季

A54761MDC-SD-CT_0823

Medi_23_173_SD_1A071923

<Mail ID> <Phone>
<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 91367

您關於遠距醫療的最大問題 已得到解答



技術可以讓您更輕鬆地獲得所需的醫療服務。大約四分之一的患者使用遠距醫療來「求診」他們的醫療保健服務提供者。而且這個數字還在增長中。還沒有試過遠距醫療嗎？以下是您開始之前需要瞭解的內容。

問：到底什麼是遠距醫療？

答：透過這種方式，可以遠距與醫療服務提供者聯絡，而無需親自前往醫生的診所或緊急護理中心。您可以使用智慧型手機、平板電腦或電腦進行視訊聊天。或者您可以透過電話與醫療服務提供者交談。您甚至可以透過線上入口網站或應用程式傳送訊息。

問：這在什麼時候會是一個好的選擇？

答：您的醫療服務提供者會讓您知道哪些診可以遠距進行。但是，當您立即需要護理並且不是緊急情況時，遠距醫療可能是一個不錯的選擇。您可以使用它進行心理健康看診和瞭解慢性病症的情況。如果您在旅行時生病了，它也很方便。

問：遠距醫療有哪些好處？

答：沒有什麼比這更方便的了，特別是如果您有年幼小孩的話。而且它可以節省時間，因為您不必開車去醫生診所。不確定您或您的孩子是否需要親自前往就診？遠距醫療預約可以幫助您做出決定。

虛擬就診很容易預約安排。詢問您的醫生診所他們提供哪些選擇。您也可以透過Teladoc服務進行當天預約。

問：虛擬就診期間會發生什麼？

答：同樣的事情也發生在您的醫生診所。您的醫療服務提供者會問您問題。您將談論您的症狀或關切的問題。唯一的區別是您和醫生在不同的地方。

問：如果我對現代科技不擅長怎麼辦？

答：不用擔心。您的醫療服務提供者辦公室將透過電子郵件向您傳送連結或其他有關如何連接的資訊。您還可以找一位熟悉現代科技的家人或朋友幫忙您。如果出現問題，請致電您的醫生診所。

資料來源：衛生及公共服務部美國醫學會

取得24/7的全天候 支援服務

使用Teladoc與醫生或小兒科醫師交談。您通常可以在一小時內獲得約診的時間。只需登入Blue Shield 應用程式或致電(800) 835-2362 (聽障和語障專線：711)。或者撥打我們的護士諮詢熱線與註冊護士聯絡：(800) 609-4166 (聽障和語障專線：711)。



流感預防針和 COVID-19疫苗 接種便捷指南

COVID-19大流行可能已經結束，但還有很多的人仍在感染病毒。無論如何，流感每年秋天和冬天都會發生。幸運的是，疫苗可以幫助您全家人在這個季節保持健康。

任何人都可能會得到流感或COVID-19。但這些族群的人患重病的風險最高：

- 年滿65歲者
- 孕婦（流感和COVID-19對媽媽和寶寶來說可能很危險）
- 慢性病症（如氣喘或糖尿病）患者。其他高危險群：癌症或肥胖症患者。
- 未滿5歲的兒童

即使您的風險不高，也不要省略掉流感預防針或COVID-19疫苗接種。兩種同時施打既安全又方便。

流感疫苗

每年，科學家都會找出最常見的流感病毒，並研製出攻擊它們的疫苗。

誰應該接種：每個年滿6歲者（除極少數例外）。

何時接種：接種的最佳時間是九月或十月。但永遠都不會太晚。在流感季節晚些時候注射預防針仍然可以提供保護。

哪一種：有幾種類型。鼻噴劑適用於2至49歲。常規流感預防針的接種年齡為6個月至64歲。高劑量流感預防針適合年滿65歲的人。請教您的醫生哪種最適合您。

COVID-19更新疫苗

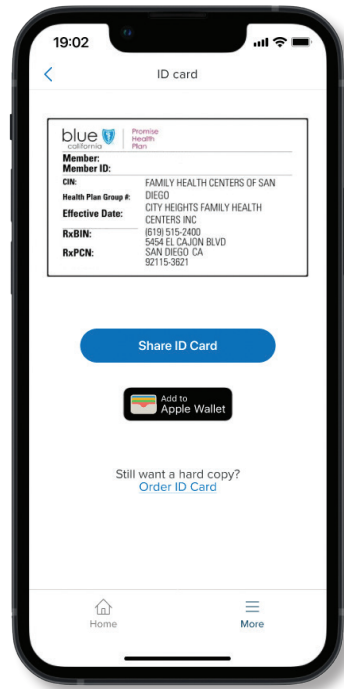
COVID-19病毒總是在變化。因此疫苗也在變化。今年秋天有一種更新的疫苗。它針對的是世界各地流行的最新 Omicron 變異株。

誰應該接種：每個年滿65歲者都應該接種一種更新的COVID-19疫苗以保持最新狀態。

何時接種：如果您已經接種了更新的COVID-19疫苗，您可以在第一劑接種後四個月或更長時間接種第二劑。如果您不確定是否（或何時）需要第二劑，請向您的醫生諮詢。

需要幫助預約嗎？請致電客戶服務中心(855) 699-5557 (聽障和語障專線：711)，辦公時間為週一至週五上午8點至下午6點。需要搭車去就診嗎？24/7全天候皆可致電我們的交通運輸服務熱線：(877) 433-2178 (聽障和語障專線：711)。

資料來源：美國疾病控制與預防中心；美國兒科學會；美國國立衛生研究院



下載Blue Shield 應用程式的4大理由

想隨時隨地獲取您的醫療保健資訊嗎？將Blue Shield of California行動應用程式下載到您的電話。它使您需要瞭解的有關您的計劃的所有資訊都可輕鬆獲取。

我們認為您會喜歡它。您可以在該應用程式上執行以下一些方便的操作：

1 查看您的會員識別卡。

再也不會因為沒有識別卡而出糗了。您可以在手機上快速顯示您的識別卡。您也可以透過簡單的點擊來訂購或列印新的識別卡。

2 查找醫生。

使用「查找醫生」工具可以輕鬆搜尋您附近的基本保健醫生。您也可以找到緊急護理診所、牙科和眼科醫療服務提供者等。



該行動應用程式易於使用，下載也很簡單。只需前往App Store或Google Play即可。要瞭解更多資訊，請使用智慧型手機掃描此QR碼。



3 查看您的個人化健康計劃。

透過我們的免費Wellvolution計劃輕鬆養成健康習慣。或者叫車前往醫生診所。您可以在應用程式中完成這一切。

4 隨時獲得遠距醫療護理。

有健康方面關切的問題嗎？您可以使用該應用程式請求Teladoc諮詢。您也可以透過應用程式致電註冊護士。該應用程式使您可以在家裡、旅行時或任何地方都能輕鬆與遠距醫療服務提供者連線。

我們在此為您提供幫助

您的健康對我們至關重要。我們知道醫療保健可能很複雜，但我們在此為您提供幫助。您需要授權方面的幫助嗎？您對您的計劃有疑問嗎？也許您需要搭車去看診。請致電我們的客戶服務團隊：(855) 699-5557 (聽障和語障專線：711)，辦公時間為週一至週五上午8點至下午6點。



詢問Cruz醫生

想給您的孩子最健康的開始嗎？

我們有來自Blue Shield of California Promise Health Plan 醫療主任 Dr. James Cruz醫生的專家建議。

問： 我的孩子需要多久去看一次醫生？

答： 兒童健康檢查是保持孩子健康的秘訣。孩童從出生起至4歲，應該接受13次兒童健康檢查就診。其中七次檢查就診在第一年進行。

當孩子們從嬰兒到幼兒再到學齡前兒童時，他們成長和變化很快。所以常規健康檢查就診至關重要。這些就診是詢問睡眠、行為或其他問題的機會。它們也可以幫助您：

及時接種疫苗

疫苗接種可以保護您的孩子免受麻疹、腮腺炎和小兒麻痺等疾病的侵害。它們也可以防止學校和社區的疫情爆發。小孩子需要按時注射預防針。他們可能也需要一些測試，例如定期鉛篩檢。

追蹤孩子的成長

醫生會對您的孩子進行稱重和測量，看看他們的身高和體重是否符合目標。例如，兒童肥胖很常見。如果他們的體重增加太多，請詢問有哪些營養的零食以及適合他們年齡和興趣的最佳活動。您的醫生可能會探討可能導致體重增加的醫療問題。

觀察他們的發展

您的醫生將追蹤重要的里程碑，從翻身到邁出第一步。他們的口語和語言學習能力如何？聽力和視力怎麼樣？如果您有疑慮，您的醫生可以評估您的孩子，並在需要時將您轉介給專科醫生。



確保您孩子的安全

您的醫生會詢問汽車安全座椅是否根據您孩子的體重正確安裝。其他主題：自行車安全帽和遊樂場安全。

保護您孩子的牙齒

營養飲食和良好的牙齒衛生是牙齒健康的關鍵。含氟塗劑也有助於預防蛀牙。小兒科醫師或牙醫可以在孩子一歲開始，每年至少塗抹兩次含氟塗劑（每年最多3次）。

以您的語言提供的 健康資訊

您可以獲得您慣用語言或其他格式（例如如點字版、語音光碟、大字版和資料光碟）的福利通知和健康手冊。要獲取這些服務，請致電客戶服務部：(855) 699-5557 (聽障和語障專線：711)，辦公時間為週一至週五上午8點至下午6點。

成功哺乳的秘訣



哺乳對健康有很多好處。母乳為寶寶提供豐富的營養並且易於消化。哺乳是與寶寶建立親密關係的一種舒適方式。此外，它還可以保護嬰兒和媽媽免受某些健康問題和疾病的影響。

但掌握竅門可能需要時間。如果您不知從何選擇，請向您的醫生諮詢或致電產科計劃：**(888) 802-4410 (聽障和語障專線：711)**，辦公時間為週一至週五上午8點至下午5點。WIC還提供哺乳衛教和協助。請致電**(800) 852-5770**，辦公時間為週一至週五上午8點至下午5點。並試試這些秘訣來解決常見的哺乳問題。

挑戰	原因	秘訣
您累了。	哺乳是一項艱鉅的工作。您每天為您的寶寶哺乳8至12次。	請家人幫忙孩子換尿布、洗澡並做家務，以便您可以休息。
您的寶寶注意力不集中。	餵奶需要花更長的時間，因為寶寶會不斷抬起頭四處張望。	關掉電視、調暗燈光或找一個安靜的地方，幫助他們專注於喝奶。
您的乳頭很痛。	這在最初幾週很常見。可能的原因：哺乳時吸附不良，或者您的皮膚可能太乾或太濕。	穿由天然布料（如棉質）製成的胸罩。避免使用刺激性肥皂。在乳頭上塗抹橄欖油或羊毛脂軟膏。
您擔心寶寶沒有吃到足夠的奶水。	這可能很難判斷。但如果您定期哺乳且不補充配方奶粉，大多數媽媽都會分泌大量乳汁。	尋找這些令人放心的跡象：餵奶後，您的寶寶看起來很開心；他們的體重正在增加；您可以看到他們有吞嚥的動作。

資料來源：美國國立衛生研究院；美國農業部；美國疾病控制與預防中心

現在是 Medi-Cal 續保時間

您的Medi-Cal計劃可幫助您和您的家人保持健康和強壯。確保保持您的承保資格。疫情期間，您的計劃每年都會自動更新。那是因為該國/地區正處於公共衛生緊急狀態。由於現在疫情已經進入尾聲，因此自動續保也結束了。若要維持在您的計劃中，請按照以下簡單步驟操作：



檢查您的郵箱中是否有黃色會員續保文件包。



請遵循續保文件包中的說明。



填寫表格並立即寄回，最晚不得超過60天。



記住：如果您不寄回表格，您可能會失去承保資格。



不要冒險失去您的承保資格。請留意郵件中的續保文件包，並儘快寄送表格回來。

有任何疑問嗎？請致電會員留存部：**(855) 699-5557 (聽障和語障專線：711)**，辦公時間為週一至週五上午8點至下午6點。

口譯服務

我們透過電話和現場面對面為會員提供免費口譯服務，包括美國手語服務。您可以在醫生的預約看診時有一名口譯員幫忙翻譯。請提前五天安排。提供24/7的全天候電話服務。如果我們無法滿足您的語言需求，您也可以提出申訴。如需請求，請致電客戶服務部：**(855) 699-5557 (聽障和語障專線：711)**，辦公時間為週一至週五上午8點至下午6點。

認識我們的護理管理團隊

當照顧您的健康變得複雜時，您不必獨自面對。Blue Shield Promise的護理管理團隊在此免費為您提供幫助。他們可以透過多種方式支援您，例如：

- 回答問題
- 管理日常健康需求
- 與您的醫生就您的護理進行協調
- 幫助您實現健康目標

請致電(877)702-5566 (聽障和語障專線：711)，與護理管理協調員交談。您可以在週一至週五上午8點至下午5點致電。



健康生活資訊熱線

我們可以回答您有關高血壓、膽固醇、體重控制、營養、糖尿病以及戒菸或電子煙的問題。請致電客戶服務部：(855) 699-5557 (聽障和語障專線：711)，並轉接健康教育部，洽詢時間為週一至週五上午8點至下午6點。

App Store是Apple Inc.的服務商標。

Google Play是Google LLC的商標。

Nurse Advice Line是一條醫療保健諮詢熱線。護士不提供治療或診斷的醫療服務。

您可免費索取該文件的其他格式，例如大字版、盲人點字或語音版。請致電(800) 699-5557 (聽障和語障專線：711)，辦公時間為週一至週五上午8點至下午6點。這是免付費電話。

Blue Shield of California Promise Health Plan是Blue Shield Association的獨立持照者。