

BETTER TOGETHER

會員通訊 | 春季 2023



健康小貼士:

健康訪問對所有年齡段的成員都是免費的。今天就安排您的醫生就診。



CalOptima Health

獲取有關預防性護理的最新信息

夏季是與您的醫生聯繫的好時機，以確保您及時了解所需的測試和疫苗。

在 COVID-19 大流行期間，許多人推遲了看醫生的時間。預防保健是保持健康的最佳方式。這意味著即使您沒有感到不適，也要去看醫生。您的醫生可以及早發現健康問題，以免它們變成大問題。這些看診還可以幫助管理長期健康狀況，例如糖尿病或高血壓。

向您的醫生諮詢圍產期支持服務。

預防保健服務	誰需要服務
健康護理看診	所有人
疫苗： <ul style="list-style-type: none">• 感冒• 肺炎• 帶狀皰疹• COVID-19 (如果符合條件)	資訊您的醫生
巴氏切片和人乳頭狀瘤病毒 (HPV) 檢測	21-64 歲的女性
乳房 X 光檢查	50-74 歲的女性
大腸癌篩查	45-75 歲的男性和女性
衣原體篩查	16-24 歲的女性

您可以通過按時進行健康護理看診、篩查和疫苗來掌控自己的健康。如果到了看診這些服務中任何一項的時間，請立即致電您的醫生進行預約。與您的醫生討論適合您的護理。



如果您有任何疑問，請致電 CalOptima Health 客戶服務部門 **1-714-246-8500** 或免費電話 **1-888-587-8088 (TTY 711)**，我們的服務時間是周一至周五，上午 8 時至下午 5 時 30 分，我們有會說您語言的工作人員。請瀏覽我們的網站 www.caloptima.org。

兒童健康就診

進行兒童健康就診是您孩子健康的關鍵部分。父母可借兒童健康就診時機檢查孩子在不同年齡階段的健康、成長和發育情況。

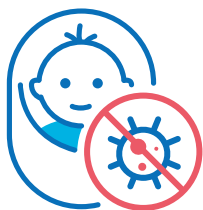
在出生後的第一年，您的孩子會迅速成長和發生改變。這就是為什麼幼兒需要進行更多的定期兒童健康就診。兒童健康就診從出生後幾天開始，一直持續到孩子年滿 21 歲。每次按照建議就診對您的孩子非常重要。

疫苗可以保護您的孩子免受疾病侵害



+ 疫苗非常安全且有效。

- 疫苗經常被進行檢測，以確保副作用最小化。
- 您的孩子在就診時接種 1 種以上的疫苗是安全的。有些疫苗混合在一劑疫苗中，以降低一次接種疫苗的數量。



+ 疫苗可以保護您的孩子免受疾病侵害。

- 接種疫苗可以保護兒童免受每天接觸的病毒和細菌的侵害。
- 未接種疫苗的兒童可能成為威脅他人健康的疾病攜帶者。



+ 您的孩子出現輕微副作用屬正常現象。

- 正常的副作用包括頭痛，低燒，注射部位發紅或腫脹。這些症狀應會在 2 天后消失。



+ 所有兒童疫苗均免費為 CalOptima Health 會員提供。

- 前往醫生處就診，確保您的孩子及時得到其所需的所有疫苗！

免費



管理高血壓

甚麼是血壓？

血壓是血液推動血管壁（也稱為動脈）的力量。每次您的心臟跳動時，它都會將血液泵入動脈。

檢查您的血壓

檢查您的血壓很重要。如果您的血壓長期處於高位，可能會導致腎臟疾病、心臟病發作、中風或稱為血管性癡呆的記憶問題。您應該定期檢查您的血壓，因為高血壓通常沒有任何症狀。您可以：

- 在家使用血壓計
- 問請您的醫生檢查您的血壓

血壓類別	收縮壓 (高的數字)		舒張壓 (低的數字)
正常	少於 120	並且	低於 80
升高的	120 到 129	並且	低於 80
高血壓 1 級 (無其他心臟危險因素)	130 到 139	或	80–89
高血壓 2 級 (無其他心臟危險因素)	140 或更高	或	90 或更高
危險的高血壓 — 立即就醫	高於 180	並且/或者	高於 120



服用您的藥物

按照醫生的指示服用降壓藥。不要在沒有先諮詢醫生的情況下停止服用降壓藥。



與您的醫生交談

與您的醫生合作，確保您採取正確的步驟來控制血壓並保持健康。



改變生活方式

如果您患有高血壓，您可以通過積極活動、健康飲食和改變其他生活方式來幫助降低血壓。

血壓計



如果您是 CalOptima Health 會員，而且您患有高血壓，那麼如果您使用 Medi-Cal Rx 藥房福利配取處方單，即有可能符合免費獲得一台血壓計的資格。

如何獲得血壓計？

- 您的醫生必須開立血壓計的處方單。
- 請帶著這份處方到您的藥房領取血壓計。記得請藥劑師向您示範如何使用這台新的血壓計。

我如何判斷我的血壓計是否運作正常？

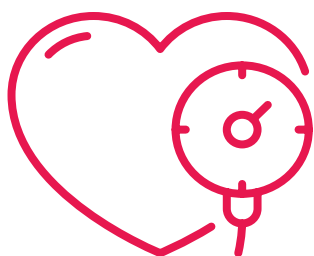
- 務必每天使用血壓計，就能確保機器運作正常。
- 如果您認為血壓計運作不正常，請按照使用指南中的步驟進行操作。如果您在操作血壓計時需要協助，請撥打使用指南上所列的電話號碼。
- 如果您在操作血壓計時需要協助，也可以問您的醫生或藥劑師。

如果血壓計故障，我該怎麼辦？

- 請致電給您的醫生，詢問您是否符合換貨條件。



別忘了！經常量血壓可以讓您自己和您的醫生知道您的日常藥物、飲食和健身習慣是否有助於控制血壓。



如欲進一步了解此話題，請致電給 CalOptima Health 的健康管理部門，電話：**1-714-246-8895 (TTY 711)**。我們可於週一至週五上午 8 時至下午 5 時為您提供協助。我們擁有會說您的語言的工作人員。請造訪我們的網站 www.caloptima.org。

保護自己，避免感染 COVID-19。立即接種加強針吧！

COVID-19 疫苗仍然是一種安全又有效的方式，來免於感染嚴重疾病、住院以及死亡。建議接種 COVID-19 加強針，因為疫苗的保護作用會隨著時間而下降，特別是對於年滿65歲或以上者。

誰可以接種 COVID-19 追加劑？

本指南可能會變更，恕不另行通知。請先向您的醫療服務者諮詢，了解哪種 COVID-19 加強針最適合您。

- 5 歲及以上的人群可以接種 Pfizer 加強針。
- 6 個月及以上的人群可以接種更新的 Moderna 加強針。
- 年滿 18 歲可接種 Novavax 加強針。

您應於何時接種最新的 COVID-19 追加劑？

- 接種第一劑 COVID-19 疫苗系列滿 2 個月或距離上一劑 COVID-19 加強針 2 個月後，即可接種最新 Pfizer 或 Moderna 加強針。
- 接種第一劑 COVID-19 疫苗系列滿 6 個月後，即可接種 Novavax 加強針。

您適合哪種 COVID-19 追加劑？

- 6 個月及以上的人群可以接種更新的 Moderna 加強針。
- 年滿 5 歲的人士可接種 Pfizer 最新的加強針。
- 年滿 18 歲可接種 Novavax 加強針。

馬上行動。立即接種 COVID-19 加強針！



如果在 **2023 年 6 月 30 日** 之前開始接種疫苗，則 6 個月及更大年齡的符合資格的 CalOptima Health 會員最多可以獲得 4 張價值 25 美元的禮品卡（每注射一劑建議的 COVID-19 疫苗一張禮品卡）。請注意，您必須在服務日期符合會員資格才能領取禮品卡。長期護理 (LTC) 和老年人全方位護理計劃 (PACE) 的成員沒有資格參加 COVID-19 疫苗成員健康獎勵計劃。

檢測您孩子的鉛含量： 您需要知道些什麼

什麼是鉛？

鉛是一種會導致幼兒出現嚴重健康問題的金屬。許多含鉛物品已不再銷售，但在老房子及其周圍、傳統家庭療法、食品和某些產品中仍然可以找到鉛。

為什麼要檢測鉛？

- 沒有針對兒童的安全血鉛水平。
- 即使是低水平的鉛也會影響孩子的大腦、成長、學習、行為並導致其他健康問題。
- 大多數血液中含鉛的兒童沒有表現出任何跡象，並且看起來和行為都很健康。

驗血是了解您的孩子是否接觸過鉛的唯一方法。

誰應該接受測試？

- 兒童應首先在 12 個月大時檢測鉛含量，然後在 24 個月大時再次檢測。
- 如果您的孩子錯過了血鉛檢測，請進行補測。

血鉛檢測是如何進行的？

從手指、腳後跟或手臂抽取少量血液進行鉛檢測。

- 手指採血或腳後跟採血可收集幾滴血，見效快。
- 也可從靜脈採血以確認鉛含量。

不要拖延。與您孩子的醫生討論進行血鉛檢測。



CalOptima Health 可能需要就您的福利和健康信息的重要消息與您聯繫。週一至週五上午 8 點至下午 5 點 30 分，請撥打 Medi-Cal 客戶服務免費電話 **1-888-587-8088 (TTY 711)**，每週 7 天，每天 24 小時，更新您的聯繫信息並告知我們可以給您打電話或發短信。請記住在 www.caloptima.org 上註冊 CalOptima Health 會員門戶網站以訪問您的健康信息。

產後的自我護理

當您的身體正在康復和發生改變時，照顧新生兒可能會困難，但照顧好自己也至關重要。產後體檢是保持健康的重要一步。

什麼是產後體檢？

產後體檢即您的醫生安排的健康檢查，以確保您產後恢復良好。體檢至關重要，因為分娩可能造成嚴重的健康問題。

產後體檢的好處

您和您的醫生可以討論：

- 產後的生理、心理和情緒變化
- 家庭生育計劃
- 如何管理和預防健康問題

什麼時候進行產後護理

即使您感覺良好，也應進行產後體檢。

- 產後 12 週內進行產後體檢。
- 如果您有進行剖宮產（亦稱剖腹產手術），您的醫生可能會希望在您產後 2 週左右為您看診。



妊娠併發症

產後一年內都可能出現健康問題。如果您在懷孕期間出現併發症或患有高血壓或糖尿病等慢性疾病，您可能需要額外的體檢。如果您感覺身體不太對勁，則應立即致電您的醫生。

規劃您的就診。今日就預約您的產後體檢。

符合資格的會員在產後 12 週內完成產後體檢，CalOptima Health 將無償提供 \$50 健康獎勵。



如需更多資訊，請致電 **1-714-246-8895** 聯絡 CalOptima Health 的 Bright Steps 計畫。

治療可協助患有 ADHD 的兒童



若您的孩子患有注意力不足過動症 (ADHD)，早期開始治療對孩子很有幫助。ADHD 是最常見的一種行為健康失調症，這種病症會影響大腦的發育。患有 ADHD 的兒童可能難以自我控制、保持不動和完成任務。這些症狀可能會導致兒童在家裡或在學校發生問題。

其他 ADHD 的跡象包括：

- 難以專注
- 動個不停、煩躁不安或說個不停
- 不經思考，魯莽行事。
- 有職能或學習問題

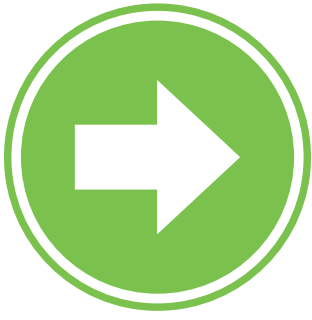
若能早期發現，患有 ADHD 的兒童通常會有更好的發展。若您覺得自己的孩子可能患有 ADHD，請向孩子的醫生洽詢。

常見的治療方式如下：

- 行為治療
- 藥物
- 教育
- 談話治療

藥物可以緩解 ADHD 症狀。新被診斷出 ADHD 的兒童必須在服用新藥物的頭 30 天內就醫。而後，病童在接下來 10 個月內至少需要再就醫 2 次。定期就醫有助確認藥物是否發揮效果。





新會員從這裡開始

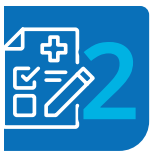
您需要完成這 4 項事宜

為一名新的 CalOptima Health 會員，您將在信箱中獲得一份「Welcome to CalOptima Health」(歡迎加入 CalOptima Health) 資訊包。請立即將其打開，並完成以下 4 項事宜：



選擇一位家庭醫生和一個醫療網

此資訊包中包含如何獲取《醫療網與醫生目錄》的說明。請從該目錄中選擇一位家庭醫生和醫療網。您選擇的家庭醫生也必須從屬於您所選的醫療網。



填妥醫療網選擇表格

醫療網選擇表格包含在您的新會員資訊包中。您必須列明所選的醫療網和家庭醫生，然後簽署該表並儘快回寄給 CalOptima Health。



閱讀並保留您的《CalOptima Health 醫療會員手冊》

該資訊包將提供有關如何獲取《CalOptima Health 醫療會員手冊》的說明。您的手冊中介紹了有關 CalOptima Health 的計劃和服務的關鍵資訊。請參閱會員手冊以瞭解承保範圍、變更醫療網和家庭醫生的方式以及其他詳細資訊。



預約您的首次健康檢查

在加入 CalOptima Health 後的 90 天 (3 個月) 內預約您的首次健康檢查。我們認為預防保健是確保您和家人保持健康的最佳之選。這意味著初次就診您的醫生，即使您未感覺不舒服。您的醫生可在健康問題惡化成大問題之前及早發現。



獲取其他語言或格式版本的信息

信息和資料都可以為您提供加大字體和其他格式及語言的版本。請致電我們的客戶服務部門，並告訴我們您的首選語言和文字，以及您是否需要另一種格式的信息或材料。



CALOPTIMA HEALTH 醫保會員手冊

您可以上我們的網站查詢

www.caloptima.org 並根據自己的需要向我們索取最新的醫保會員手冊。若您需要郵寄資料，請致電我們的客戶服務部門。



重要的 電話號碼



營業時間後的醫療建議

若您在營業時間後需要醫療建議，請致電您的基礎保健醫生 PCP 的診所，或撥打您的醫療網或醫療團隊會員卡背面的電話號碼。

(緊) 急救醫療服務

在真正的緊急狀況下，撥打 9-1-1 或直接去就近的醫院急救室。

CalOptima Health 客戶服務部門

週一至週五，上午 8 點至下午 5:30 分

免費電話: **1-888-587-8088**

聽障或語障專線 TTY: **711**

行為健康

為有輕度至中度心理健康問題的 CalOptima Health 醫保會員提供心理健康門診治療服務。

每天 24 小時，每週 7 天。

免費電話: **1-855-877-3885**

聽障或語障專線 TTY: **711**

健康教育部門

提供健康與福利資料，幫助您維護健康。

週一至週五，上午 8 點至下午 5 點

Local: **1-714-246-8895**

免費電話: **1-888-587-8088**

聽障或語障專線 TTY: **711**

護士諮詢熱線

每天 24 小時，每週 7 天。協助您判斷需要去醫生診所，急症治療中心還是去 (緊) 急救室接受治療。

免費電話: **1-844-447-8441**

聽障或語障專線 TTY: **1-844-514-3774**

Medi-Cal 牙齒計畫

提供牙齒保健服務

免費電話: **1-800-322-6384**

聽障或語障專線 TTY: **1-800-735-2922**

VSP 視力保健計畫

致電 CalOptima Health 客戶服務部門查詢您是否有資格獲得視力保健服務。所列號碼為 VSP 計劃的客戶服務專線。

免費電話: **1-800-877-7195**

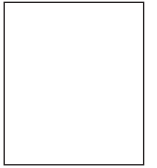
聽障或語障專線 TTY: **1-800-428-4833**

2023 會員健康獎勵

CalOptima Health 為符合條件的 Medi-Cal 會員提供免費獎勵，因為他們在健康方面發揮了積極作用。如需瀏覽或打印當前健康獎勵表格，請瀏覽

www.caloptima.org/healthrewards。





更新您的聯繫方式

在 COVID-19 突發公共衛生事件 (PHE) 期間, Medi-Cal 受益人一直保持在該計劃中。如果您的聯繫信息或家庭情況發生了變化, 請立即致電 **1-800-281-9799** 聯繫橙縣社會服務機構更新您的信息。報告這些變化可能有助於您繼續獲得 Medi-Cal 承保。

