

BETTER TOGETHER

會員通訊 | 2023 秋季



健康小貼士:

保健看診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

透過使用 Medi-Cal，讓您的寶寶有個健康的開始

確保您和寶寶能夠獲得 Medi-Cal 福利，對您的產前和產後（寶寶出生後）護理和新生兒的健康至關重要。

您知道嗎？

透過您的 Medi-Cal 卡，您的新生寶寶可以在出生當月和下一個月就獲得護理。

請勿拖延。

身為新手爸媽，務必要及早為寶寶投保 Medi-Cal。這樣一來就不會失去承保，而且也不會延誤取得兒童健康檢查看診。這些檢查有助於保持寶寶健康成長。

採取以下步驟即可維持 Medi-Cal 福利：

該怎麼做	完成以下方法之一的每個步驟：
呈報寶寶母親姓名、郵寄地址、電子郵箱和電話號碼的新變更。	<ul style="list-style-type: none">致電社會福利署 (Social Services Agency, SSA): 1-800-281-9799
向橙縣社會福利署 (SSA) 呈報您懷孕。	<ul style="list-style-type: none">致電 SSA: 1-800-281-9799親自前往當地的 SSA 辦公室傳真至 1-714-645-3482線上造訪網站: BenefitsCal.com
在寶寶出生後向 SSA 更新資料。請提供新生兒的姓名、出生日期和性別。	<ul style="list-style-type: none">致電 SSA: 1-800-281-9799親自前往當地的 SSA 辦公室傳真至 1-714-645-3482線上造訪網站: BenefitsCal.com
為寶寶申請社會安全卡。	<ul style="list-style-type: none">致電社會安全局: 1-800-772-1213線上造訪網站: www.ssa.gov前往當地的社會安全局辦公室
將您寶寶加入您的 Medi-Cal 個案。	<ul style="list-style-type: none">致電 SSA: 1-800-281-9799親自前往當地的 SSA 辦公室線上造訪網站: BenefitsCal.com填寫新生兒轉介表 MC330 並透過以下方式提交：<ul style="list-style-type: none">傳真: 1-714-645-3482 或郵寄: Social Services Agency, P.O. Box 70003, Anaheim, CA 92825-9922

透過醫生完成年度保健看診

年度保健看診是由醫生檢查您的狀況，主要著重於促進健康和預防保健。年度保健看診與您在生病時看醫生不同。身為 CalOptima Health 的 Medi-Cal 會員，您可免費接受年度保健看診。

在此次就診期間，醫生將會：

- 進行健康風險評估並透過社會決定因素健康評估來檢視會對您健康造成影響的任何社會因素
- 檢視您的個人病史和家庭病史
- 檢視您目前的藥物
- 進行各種測量，如身高、體重、身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 和血壓
- 如果您年滿 65 歲或以上，請做認知障礙評估以篩查阿爾茨海默病和癡呆症
- 討論憂鬱症的風險因素
- 根據您的年齡討論您從事日常活動的能力、跌倒風險及安全需求的程度
- 檢視風險因素並提出改善健康的建議
- 針對接下來 5 至 10 預防保健檢查的建議時間表
- 查看為您量身打造的健康建議並提供健康教育或預防諮詢服務的轉介



您知道 CalOptima Health 有為年滿 45 歲以上且完成年度保健看診的合格 Medi-Cal 會員免費提供 \$50 的禮品卡嗎？如欲符合取得禮品卡的資格，請在 **2023 年 4 月 1 日** 至 **2023 年 12 月 31 日** 期間完成年度保健看診 (社會決定因素的健康評估)。CalOptima Health 將會處理剩餘事宜。您不需要提交任何表格。



您的孩子是否接觸過鉛？ 透過免費的血鉛檢測瞭解。

鉛是一種金屬，可能會導致年幼兒童出現鉛中毒和其他健康問題。鉛可能會進入血液，造成兒童難以學習、集中注意力或控制行為。兒童血液中並不總是出現鉛的跡象。請務必在您孩子 12 個月和 24 個月大時進行鉛檢測。

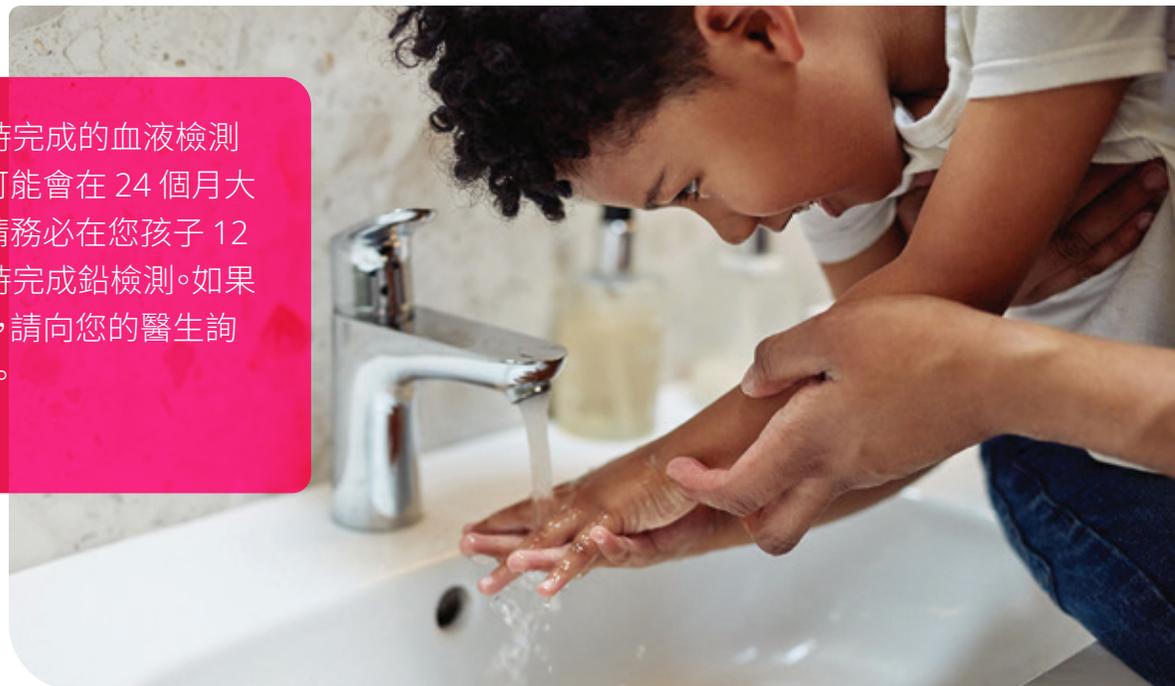
鉛可能會出現在：

- 剝落的油漆 — 舊房子的內外部分
- 灰塵 — 尤其是您居住在繁忙的街區、機場或金屬回收場附近時
- 家中物品 — 某些玩具、碗盤、陶器、糖果和香料
- 工作 — 使用鉛產品的工程或油漆工等工作
- 水管 — 管道裝置，例如水龍頭

您能夠如何防止孩子接觸到鉛？

- 在您孩子 12 個月和 24 個月大時要求孩子的醫生進行鉛檢測，並詢問血鉛檢測結果。
- 讓孩子遠離老舊或剝落的油漆。
- 經常清理家中灰塵，並以水沖洗窗台和地板等區域。
- 進入家中之前先脫鞋或換掉工作服。
- 請孩子在吃飯、睡覺之前和玩耍之後洗手。
- 為孩子提供健康的食物。健康的飲食可以防止鉛被吸收到孩子的血液中。

即使在 12 個月大時完成的血液檢測中未檢驗到鉛，也可能會在 24 個月大時出現在血液中。請務必在您孩子 12 個月和 24 個月大時完成鉛檢測。如果您的孩子錯過檢測，請向您的醫生詢問補救的血鉛檢測。



Medi-Cal 續約 — 採取行動，保持您的 Medi-Cal 資格

疫情已經結束了，County of Orange 社會福利署 (Social Services Agency, SSA) 已重新開始進行年度 Medi-Cal 續約流程。切勿讓您的承保出現缺口。若您的姓名、郵寄地址、電子郵件位址和電話號碼有所變更，請務必告知我們，以便 SSA 與您聯絡。

您將會收到指出您的 Medi-Cal 自動續約的信函，或是收到內有續約表單的黃色信封。若您收到續約表格，請在 60 天內透過線上方式、電話、親自繳交或郵寄方式提交您的資料。我們將依據您首次入保 Medi-Cal 的月份寄出您的續約資訊。

請依照下列步驟：



1. 向 SSA 更新您的聯絡資訊。



3. 查看您的信箱中是否有內含續約表格的黃色信封。



2. 在 [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com) 上建立或查看您的線上帳戶。



4. 若您收到黃色信封，請填妥。

查看您的 Medi-Cal 帳戶 (在 [BenefitsCal.com](https://www.benefitscal.com) 上)，或致電聯絡 SSA，電話號碼是 **1-800-281-9799**。採取行動，保持您的 Medi-Cal 資格！

CalFresh 可為您提供食品雜貨補助金

您不必在購買健康食品和支付房租等賬單之間做出選擇。申請 CalFresh，一家四口每個月可獲得高達 **\$939***，個人每個月可獲得高達 **\$281***。該計劃是以類似轉賬卡的形式發放福利，您可在食品雜貨店、農貿市場及網路使用該卡。現在立即透過 [GetCalFresh.org](https://www.getcalfresh.org) 提出申請，或者致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 與 CalOptima Health 客戶服務部門聯絡。

*CalFresh 不屬於 Medi-Cal 計劃，且將不會使您的 Medi-Cal 福利發生變更。我們無法保證您在提出申請後一定符合資格，且福利金額不定。



快速指南：感冒、流感和 COVID-19

感冒、流行性感冒 (流感) 和 COVID-19 都是由病毒感染引起。以下是它們的不同之處：

病徵和症狀	感冒	流感	COVID-19
發病症狀*	緩發	突發 (感染後 1 至 4 天)	緩發 (感染後 2 至 14 天)
發燒	罕見	經常*	常見
頭痛	不常見	常見	常見
疼痛	輕微	經常;通常很嚴重	常見
發冷	不常見	很常見	常見
疲憊、虛弱	有時	經常;可持續長達 3 週	常見
極度疲憊	從未	經常;在發病初期	常見
鼻塞, 流鼻涕	常見	有時	常見
打噴嚏	經常	有時	罕見
喉嚨痛	常見	有時	常見
咳嗽	常見	常見;可能會變嚴重	常見;乾咳
胸部不適	輕度至中度	常見	常見;因呼吸困難或胸部持續疼痛或壓力而尋求醫療幫助
味覺或嗅覺喪失	罕見	罕見	常見

此為常規清單，並不能代替您的醫生的建議。

***症狀可能因人而異。**

採取以下措施：

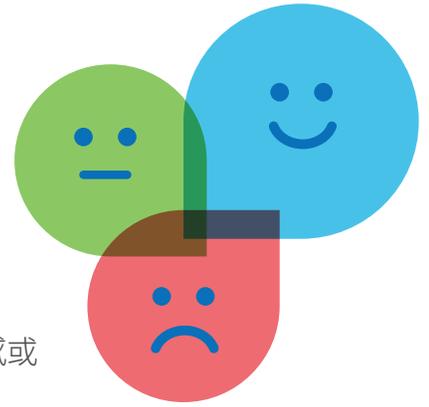
- 每年接種流感疫苗。CalOptima Health 為會員免費提供流感疫苗。
- 詢問您的醫生要接種哪種 COVID-19 疫苗或補強針。
- 雙手遠離眼睛、鼻子和嘴巴。
- 打噴嚏或咳嗽時用紙巾或臂肘遮蓋。
- 經常用肥皂和清水洗手。
- 如果您有症狀，請留在家中，不要上班或上學。

如果經過家庭治療，您的症狀迅速惡化或持續超過 1 週，請致電您的醫生。

瞭解憂鬱症

憂鬱症有哪些症狀？

- 在大多數日子裡，幾乎每天都感到悲傷、沮喪或空虛，並持續 2 週或更長時間
- 對工作、學校及各種活動失去興趣或無法從中獲得樂趣
- 體重減輕或體重增加
- 在晚上睡不著且在白天也保持醒著的狀態
- 缺乏精力且沒有動力
- 在大多數時候感到易怒或焦躁不安
- 難以思考或作決定
- 感到絕望、沒有價值感或無助
- 有不想活的想法或談論



您可以採取哪些行動？

如果您認為自己有憂鬱症的徵兆，請向醫生諮詢有關憂鬱症篩檢的資訊。醫生將會詢問您的感受並評估您的症狀。憂鬱症是一種非常常見且高度可治療的病症。

現在有許多治療方案和資源可以使用。一些常見的治療方案包括：

- 藥物 (抗憂鬱劑藥物治療)
- 談話治療 (個人或團體諮詢)

透過適當的治療，您將可隨時間從憂鬱症康復。接受治療可協助您開始掌控自己的症狀並開始感到情緒好轉。如果醫生曾為您開抗憂鬱藥，請給多一點時間以讓您目前的藥物發揮作用。請保持耐心。治療需要時間和毅力。絕對不要在未先諮詢醫生的情況下停止治療或停止服用藥物。這麼做可能會導致憂鬱症復發。突然停止服用藥物也可能會引發其他症狀。

您越快尋求協助，便可越快開始感到情緒好轉。

如欲進一步瞭解有關行為健康與物質濫用服務的資訊，請致電 CalOptima Health 行為健康專線免費電話 1-855-877-3885 (聽力語言殘障服務專線 (TTY) 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。我們有會說您母語的工作人員。請瀏覽我們的網站，網址為 www.caloptima.org。



請記得安排例行癌症篩檢

按時進行例行癌症篩檢是保持整體健康的重要部分。

提早進行癌症篩檢有助於在癌細胞生長或擴散到身體其他部分之前發現癌細胞。進行篩檢有助於早期發現並避免延誤治療。以下是一些不應延誤的檢測：

宮頸癌篩檢

年滿 21 歲後，您就應開始進行子宮頸抹片檢查。子宮頸抹片檢查有助於找出宮頸中可能導致宮頸癌的變化。如果檢查顯示細胞不正常，您的醫生將聯絡您進行後續追蹤。

乳癌篩檢

40 歲開始，您就應與醫生討論與您的醫生討論您應該何時以及多久進行一次乳房 X 光檢查。乳房 X 光檢查會為兩邊乳房各拍一張 X 光照片，以檢查是否有癌症。如果有任何發現，就會通知您是否需要額外檢測。

結腸直腸癌篩檢

45 歲時，請與您的醫生討論何時應接受結腸直腸癌檢測。罹患結腸直腸癌的風險會隨著年齡增加。有些人沒有症狀，但有症狀者可能會出現：

- 糞便中有血或直腸出血
- 糞便或腸道運動有所變化，例如經常腹瀉或便秘
- 胃痛
- 非預期的體重減輕

肺癌篩檢

50 歲時，如果您目前是吸菸者或已在 15 年內戒菸，請與您的醫生討論肺癌的風險以及接受篩檢的好處。請透過低劑量電腦斷層掃描進行年度肺癌篩檢。



癌症篩檢有許多選擇。您的醫生可協助您瞭解何種檢測最適合您，以及您何時應進行檢測。為了協助您保持健康，提早發現癌症非常重要，可讓您立即獲得治療。

不要錯過您的禮品卡！

以下是 CalOptima Health 的 2023 年 Medi-Cal 會員健康獎勵

CalOptima Health 為符合資格的會員提供健康獎勵，以鼓勵會員對其健康採取積極行動。如需更多資訊並獲取健康獎勵表格，請登錄網站

www.caloptima.org/healthrewards.



會員健康獎勵	免費獎勵	符合條件
年度健康門診	\$50 禮品卡	在 2023 年完成年度健康就診、年滿 45 歲(含)以上的會員(無需健康獎勵表*)
乳癌篩檢	\$25 禮品卡	在 2023 年完成乳癌篩檢乳房 X 光檢查、年齡介於 50-74 歲之間的會員
宮頸癌篩檢	\$25 禮品卡	在 2023 年完成宮頸癌篩檢、年齡介於 21-64 歲的會員
糖尿病 A1C 檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病、年齡介於 18-75 歲，並在 2023 年完成 A1C 檢測的會員
糖尿病眼科檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病、年齡介於 18-75 歲，並應在 2023 年完成且已完成糖尿病散瞳或視網膜眼科檢查的會員
產後體檢	\$50 禮品卡	在生產過後 1-12 週內完成產後體檢的會員

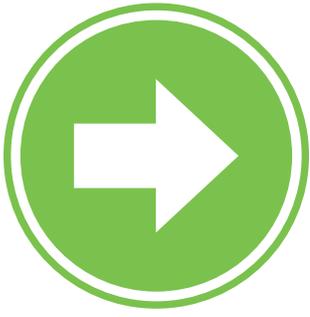
請注意：Kaiser Permanente 會員無法參與此項健康獎勵計劃。您必須符合所有健康獎勵資格規定，才有資格獲得禮品卡。*除年度保健看診外，每項獎勵優惠都需要填寫完整的健康獎勵表。在我們收到填妥的表格後，我們需要至少 8 週的時間處理您的禮品卡。該禮品卡不得用於購買酒精飲料、煙草或槍支。禮品卡不具有現金價值，且如果該卡遺失或遭竊，CalOptima Health 概不負責。您每個曆年度只能根據每項健康獎勵獲得 1 張禮品卡。禮品卡數量有限，送完即止。此計劃可能會隨時結束，恕不另行通知。

及時接種疫苗

疫苗接種(或疫苗注射)為兒童、青少年及成人健康的重要組成部分。您每天都可能接觸病毒和細菌,而接種疫苗可保護您和您的孩子免受這些病毒和細菌的侵襲。未接種疫苗的人群可能成為威脅身邊人健康的疾病攜帶者。CalOptima Health 會員可免費接種所有疫苗。

諮詢您的醫生,確保您和您的孩子及時接種所有疫苗!您或您的孩子可獲取應接種而未能接種的疫苗,或接種目前供應的新疫苗。下方為建議各年齡段接種的疫苗清單。如需獲取完整清單,請造訪 www.caloptima.org/en/HealthAndWellness/Immunizations。

疫苗	劑次
所有人群	
流行性感冒(流感)	6個月齡或以上人群,每年1劑 (6個月至8歲齡兒童須已接種2劑)
COVID-19	建議的劑次取決於年齡以及已接種的COVID-19疫苗種類
出生後至6個月齡兒童	
乙型肝炎	3劑
輪狀病毒	2劑或3劑
白喉、破傷風和百日咳(Diphtheria, Tetanus and Pertussis, DTaP)	5劑
乙型流感嗜血桿菌	3劑或4劑
肺炎球菌病	4劑
脊髓灰質炎疫苗(Inactivated Poliovirus Vaccine, IPV)	4劑
麻疹、腮腺炎和風疹(Measles, Mumps and Rubella, MMR)	2劑
水痘	2劑
甲型肝炎	2劑
7至19歲兒童	
破傷風、白喉、百日咳(Tetanus, Diphtheria, Pertussis, Tdap)	1劑
人類乳頭瘤病毒(Human Papillomavirus, HPV)	2劑或3劑
腦膜炎球菌病	2劑
年滿19歲的成人	
破傷風、白喉、百日咳(Tdap或Td)	1劑Tdap,之後每10年接種Td或Tdap
帶狀皰疹	2劑
肺炎球菌	年滿65的成年人或19至64歲有風險因素的人群,1劑或2劑



新會員從這裡開始

您需要完成這 4 項事宜

身為一名新的 CalOptima Health 會員，您將透過郵件一份「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。這意味著首次向您的醫生求診，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

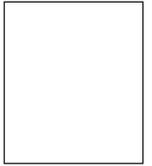
信息和資料都可以為您提供加大字體和其他格式及語言的版本。請致電我們的客戶服務部門，並告訴我們您的首選語言和文字，以及您是否需要另一種格式的信息或材料。



CALOPTIMA HEALTH 醫保會員手冊

您可以上我們的網站

www.caloptima.org 查詢。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

在正常營業時間之外的醫療建議

若您在在正常營業時間之外需要醫療建議，請致電您的家庭醫生 PCP 的診所，或撥打您的醫療網會員卡背面的電話號碼。

醫療急症

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。
每週 7 天，每天 24 小時。
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
免費電話：**1-888-587-8088** | 聽障或語障專線 TTY: **711**

護士諮詢熱線

協助您判斷需要去醫生診所，急症治療中心還是去急診室接受治療。
每週 7 天，每天 24 小時。
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**