

維持健康

身體健康問題不容擱置。

現在就進行免費年度健康檢查，
好好掌理自己的健康。

健康檢查可為你提供一個談論健康狀況的私密安全空間，沒有人會批判你。

此外，健康檢查是讓自己永保安康的最佳起步。

健康檢查不僅是進行篩檢和疫苗接種，還讓你有機會與主治醫生 (primary care provider, PCP) 談論健康事項，例如：

- **關心你的身體健康** — *身體和性健康、管理健康狀況和保持身體安全*
- **關心你的精神健康** — *壓力、憂鬱或焦慮*
- **其他主題** — *建立健康的關係、健康飲食、使用酒精 / 毒品等更多內容*



預約健康檢查很簡單。

你的 PCP 就是你的服務提供者，
可為你進行所有定期檢查。如要獲取 PCP 的聯絡資訊：

- 掃描 QR 碼前往聖馬刁健康計劃會員入口網站或前往 **www.hpsm.org/member-portal**
- 按一下 Benefits+Eligibility 即可查看他們的資訊
- 如果你沒有 PCP，那麼只要輸入搜尋欄位，按一下「搜尋」，並在清單中選取一位服務提供者即可。

接種建議 18 至 21 歲年輕人施打的疫苗。



- ☑ 年度流感疫苗
- ☑ 新冠肺炎疫苗
- ☑ 人類乳突瘤病毒 (HPV) 疫苗 — 如果還未接種
- ☑ 破傷風、白喉及百日咳 (Tdap) 加強劑 (每 10 年一次)



如果你已在別處接種了疫苗，請告訴你的 PCP，以便他們更新你的病歷表。

在你的健康護理團隊中，你是最重要的一員。好好掌理自己的健康，立即預約免費健康檢查。

需知事項：

- 請確保你擁有聖馬刁健康計劃會員卡
- 如果你沒有其他交通方式，可以使用聖馬刁健康計劃接送福利。請前往 **www.hpsm.org/ride-benefit**，詳細了解此福利和使用方法。
- 請前往 **https://kidshealth.org/en/teens.html#catmedical-care**，詳細了解你的健康狀況。

如果你有任何疑問或需要幫助，
請聯絡聖馬刁健康計劃會員服務部

1-800-750-4776 或 **650-616-2133**
TTY (聽力及語言障礙) 專線為
1-800-735-2929 或可撥 **7-1-1**。

CustomerSupport@hpsm.org

電話中心服務時間：週一至週五上午 8:00 - 晚上 6:00

HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone