

維持健康

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 健康宣導部建議

 HealthPlan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone



 Baby
Me

為您寶寶的健康踏出第一步！

沒有寶寶帶著健康證明出生。
我們的目標是協助您讓寶寶邁向健康的人生。
參考實用要訣、健康承保資訊和資源，
展開寶寶的健康之旅！

首先：確保您寶寶獲得健康護理承保！

確保您寶寶獲得健康護理承保，有助保護您自己和寶寶的健康。

寶寶出生後 30 天內由您所屬的保險承保。您需要在寶寶出生日期起 30 天內為他們登記加入醫療保險計劃，讓寶寶獲得醫療保險的承保服務。請透過聖馬刁縣人民服務局 (Human Services Agency) 申請加入加州低收入醫療保險 (白卡)。

盡快聯絡聖馬刁縣人民服務局！



1-800-223-8383



1-650-654-8885



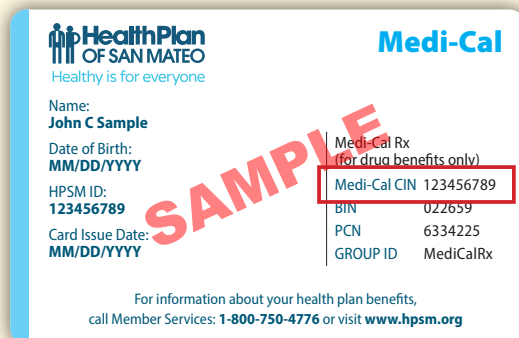
400 Harbor Blvd., Bldg.B,
Belmont, CA 94002



上午 8:00 至下午 5:00

或瀏覽 www.smcgov.org/hsa。

請確保您擁有加州低收入醫療保險 (白卡) 個案號碼 - 也稱為客戶識別號碼 (CIN)。



For information about your health plan benefits,
call Member Services: 1-800-750-4776 or visit www.hpsm.org

然後：為寶寶選擇服務提供者

當寶寶加入加州低收入醫療保險 (白卡) 後，您首先要做的是選擇為寶寶做所有健康檢查的主治醫生 (PCP)。數個月後，您也將需要為寶寶選擇一位牙醫。若要從我們的《服務提供者名錄》尋找和選擇主治醫生和牙醫：

1. 請瀏覽 www.hpsm.org/find-a-provider 或掃描二維碼。
2. 在第 1 和第 2 部份輸入您的資料。
3. 在第 3 部份選擇「**基層護理**」，然後點選「**搜尋**」。
4. 在新頁面的右邊，點選「**專科**」，然後選擇「**兒科**」。
5. 當您找到想要的主治醫生後，請登入會員入口網站：
www.hpsm.org/member-login。如果您是 newUser，請登記註冊一個帳戶。
6. 在「**服務提供者**」欄位，輸入服務提供者的姓名。
若要選擇診所，請在「**診所**」欄輸入診所名稱。
7. 點選「**搜尋**」，然後在下一個畫面點選「**選擇**」。
8. 選擇更改原因，然後點選「**接受**」，以取得更改確認和生效日期。



選擇牙醫同樣容易！

- 完成上列的第 1 和第 2 步驟。
- 選擇「**牙科**」，然後點選「**搜尋**」。
- 在新頁面的右邊點選「**專科**」，然後
- 選擇「**兒科牙醫**」。

選擇牙醫後，請致電牙醫診所，為寶寶預約檢查。

如果您對於為寶寶選擇主治醫生或牙醫有任何疑問，請致電會員服務部，
電話：1-800-750-4776。



下一步：帶寶寶接受保健檢查

即使寶寶看來健康，也必須帶寶寶看主治醫生 (PCP) 以定期接受檢查。聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會員可以免費接受這類檢查 (又稱為「保健檢查」)。

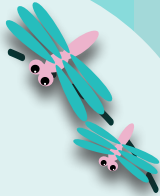
定期保健檢查是讓寶寶的主治醫生：

- 檢查寶寶的健康
- 及早解決任何健康顧慮
- 追蹤成長 (體重、身高和頭部尺寸)
- 追蹤發展 (您寶寶的行為、活動、如何玩耍、學習和對其他人的反應)
- 討論寶寶從現在至下一次檢查之間預期可以做到的事情

在保健檢查期間，寶寶的主治醫生將：

- 回答您對寶寶健康的問題或顧慮
- 檢查寶寶的身體
- 檢查平日活動情形 (餵食、小便、排便和睡覺)
- 根據寶寶的年齡進行篩檢，如檢查對鉛的潛在接觸風險
- 向您告知他們對寶寶健康的憂慮，以及與您制定一份計劃來解決問題
- 給寶寶及時接種疫苗
- 分享維持寶寶健康的建議，如護理牙齒和牙齦
- 分享保障寶寶安全的要訣
- 轉介孩子給專科醫生 (如有需要)





參考以下要訣以充分善用寶寶的保健檢查：

1

列出問題/疑慮，例如：

- 我寶寶的體重是否正常？
- 我寶寶是否需要接受篩檢？
- 我寶寶是否需要接種新疫苗？
- 我寶寶的篩檢時間是否適當？

2

攜帶您認為寶寶主治醫生應了解的任何資訊文件，例如：

- 您寶寶的疫苗接種記錄。
- 近期接受過緊急護理、到過急診室或醫院求醫後的任何報告。

3

您需要填妥的表格。



在離開主治醫生 (PCP) 診所之前，請為寶寶的下一次保健檢查預約。您可要求索取提醒卡，並將檢查日期記在您的行事曆表上。



保護孩子免中鉛毒

對兒童而言，任何程度的鉛接觸都不安全。事實證明，即使是少量的鉛也會降低學習能力和注意力。兒童可能透過許多方式接觸到鉛，例如：

- 住在 1978 年之前建造的含鉛油漆房屋中。
- 誤吞或吸入油漆、玩具、珠寶手飾的鉛塵。
- 觸碰工作中涉及含鉛產品的家庭成員之皮膚或工作服。

防止兒童鉛中毒的措施

- 定時清潔孩子雙手、玩具和玩耍範圍。
- 修補家中剝落的油漆。
- 與孩子的主治醫生 (PCP) 討論讓孩子接受鉛毒檢查。
 - 血液檢查是了解孩子有否接觸過鉛的最佳方法。
 - 兒童應分別在一歲和兩歲時接受檢查。

若要了解更多，請瀏覽：

www.hpsm.org/child-health/health-and-safety

或掃描二維碼。



寶寶接受鉛毒檢查後，您可要求主治醫生解說檢查結果。如果寶寶的血液含鉛水平過高，請與主治醫生一起制定後續檢查和就診計劃。





護理寶寶的牙齒

多數嬰兒六個月大時會開始長出牙齒。不過，最早三個月大也有可能會長牙。寶寶長出牙齒後，必須盡快接受護理。

嬰兒乳牙：

- 保留恆齒長出的空間
- 幫助寶寶咀嚼
- 幫助寶寶學習說話

當寶寶開始長出牙齒時：

- 使用柔軟、潔淨的布和/或小牙刷和白開水，每天擦淨牙齦和刷牙兩次。
- 向牙醫了解如何及早預防和發現牙齒問題的跡象。
- 與寶寶的牙醫或主治醫生商量在寶寶牙齒塗上膠質狀氟素，這可以簡單地防止蛀牙。過程不需三分鐘，而且對嬰兒和幼兒無害。



保持寶寶的牙齒健康

1. 與寶寶的主治醫生 (PCP) 商量，何時讓寶寶開始吃除母乳和/或配方奶以外的固體食物和飲料。
2. 限制果汁和其他含糖食品和飲料 (在寶寶開始吃除母乳和/或配方奶以外的固體食物和飲料後)。
3. 第一次看牙醫後，應每六個月 (或依建議) 看牙醫一次。

了解更多保持寶寶牙齒健康的要訣：

<http://www.hpsm.org/child-health/oral-health/>。



聖馬刁健康計劃 (HPSM) 加州低收入醫療保險 (白卡) 會員可以透過 HPSM Dental 獲得牙科護理。請瀏覽 www.hpsm.org/dental，了解牙科承保服務和如何選擇牙醫。



使用免費接送服務前往已獲准的健康護理約診

即使沒有可用的交通工具，也不應阻止您帶寶寶前往接受保健檢查。如果您沒有任何交通途徑，您可使用聖馬刁健康計劃的乘車接送福利。這項服務適用於前往保健檢查、藥房、牙科護理等。前往非健康護理地點(如學校或雜貨店)不在承保範圍內。

如要安排乘車服務，請於就診日期前至少兩(2)個工作日，致電美國物流公司(American Logistics)，電話：**1-844-856-4389**。如果您有緊急護理需要，請盡快致電(即使在辦公時間以外)。致電前，請了解：

- 您需要為寶寶攜帶汽車座椅。
- 您需要準時和隨時準備上車。司機將在約診時間前至少一小時又十五分鐘過來接您。司機只會在接受您的地方等五分鐘。
- 如果您已要求回程接送服務，請在就診後立即致電。

▶ 詳情請瀏覽 www.hpsm.org/ride。

在預約接送時和接送當日，請準備好您的聖馬刁健康計劃的全天候護理諮詢專線。

使用免費醫療電話諮詢服務

若您對自己或寶寶的健康感到憂慮，您可致電聖馬刁健康計劃的全天候護理諮詢專線。

若您無法聯絡到您的服務提供者，請致電 **1-833-846-8773** 聯絡聖馬刁健康計劃的護理諮詢專線。註冊護士隨時可回答關於您或寶寶症狀的問題。

▶ 若要了解何時可以致電，請瀏覽 www.hpsm.org/nurse-advice-line。

如對福利及承保服務有疑問，
請致電聖馬刁健康計劃會員服務部，電話：**650-616-2133**。

協助資源

不論您對寶寶健康或福利有疑問，聖馬刁健康計劃都很樂意提供協助。從小冊子取出本頁並放在您容易看到的地方，這樣，當您有疑問時，便知道該與誰聯絡。

您想做的事情	途徑
為寶寶登記加入加州低收入醫療保險 (白卡)	聯絡聖馬刁縣人民服務局 (Human Services Agency)，電話： 1-800-223-8383
安排預約和保健檢查，或提出關於寶寶健康的問題	致電寶寶的主治醫生 (PCP)
取得關於 HPSM Dental 計劃的資訊	瀏覽 www.hpsm.org/dental
獲得醫療諮詢 (無法聯絡到您的服務提供者時)	致電聖馬刁健康計劃的護理諮詢專線，電話： 1-833-846-8773
免費使用接送服務前往已獲准的健康護理約診和藥房	瀏覽 www.hpsm.org/ride 或致電 1-844-856-4389
取得關於有助保持寶寶健康的資訊	查看聖馬刁健康計劃的兒童健康要訣，網站： www.hpsm.org/child
提出關於福利和承保服務的問題	致電聖馬刁健康計劃會員服務部，電話： 650-616-2133
了解家長可用的社區資源	致電聖馬刁健康計劃的健康宣導部門，電話： 650-616-2165

新手爸媽也可以免費獲得許多本地和國家提供的精神健康支援資源。許多機構提供全天候服務。致電聖馬刁健康計劃的健康宣導部門了解詳情，電話：**650-616-2165**。



我們希望您和寶寶都能

維持健康

聖馬刁健康計劃致力幫助您和寶寶維持健康，
鼓勵您理解、學習和積極關注自己和寶寶的健康狀況。
希望這些資訊對您有幫助。

您的意見對我們很重要。

請讓我們知道您對本手冊的意見。

瀏覽 www.hpsm.org/comms-survey 或用手机掃描下
方的二維碼，用 5 分鐘完成我們的問卷調查。

