

Health matters

Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

2019 年秋季

Mat Thomas—編輯 | Peggie Van—設計

本期內容

- 2 防止您的家人罹患德國麻疹
- 2 2020 年人口普查：請踴躍參與！
- 3 HPSM 的 CareAdvantage 在會員滿意度意見調查中排名第 1
- 3 隨時隨地在任何裝置上辦妥一切
- 4 獲得戒菸的免費協助
- 4 對抗流行性感冒和保持健康的三種方式！
- 5 獲得您需要的癌症檢查 — 但不要被騙！
- 5 HPSM 的 Healthy Kids 計劃轉移到加州低收入醫療保險（白卡）
- 6 接受例行的乳房 X 光照射和子宮頸抹片檢查，可協助您保持健康

有疑問嗎？
瀏覽
hpsm.org

HealthMatters 是為服務社區發行的刊物，專門為聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會員提供。如果您對可能影響個人健康的特定內容有任何疑慮或問題，請聯絡您的健康護理服務提供者。照片及插圖中可能使用模型。

PRSRRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

Health Plan
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 Gateway Blvd., Suite 100
South San Francisco, CA 94080
650-616-0050 • www.hpsm.org

防止您的家人罹患德國麻疹

美國現正爆發 27 年來最大的德國麻疹疫情。德國麻疹可以讓您和您的小孩嚴重生病。未滿五歲的兒童面臨最大危險狀況。約有五分之一罹患德國麻疹的人住院治療。有些人甚至因德國麻疹而死亡。

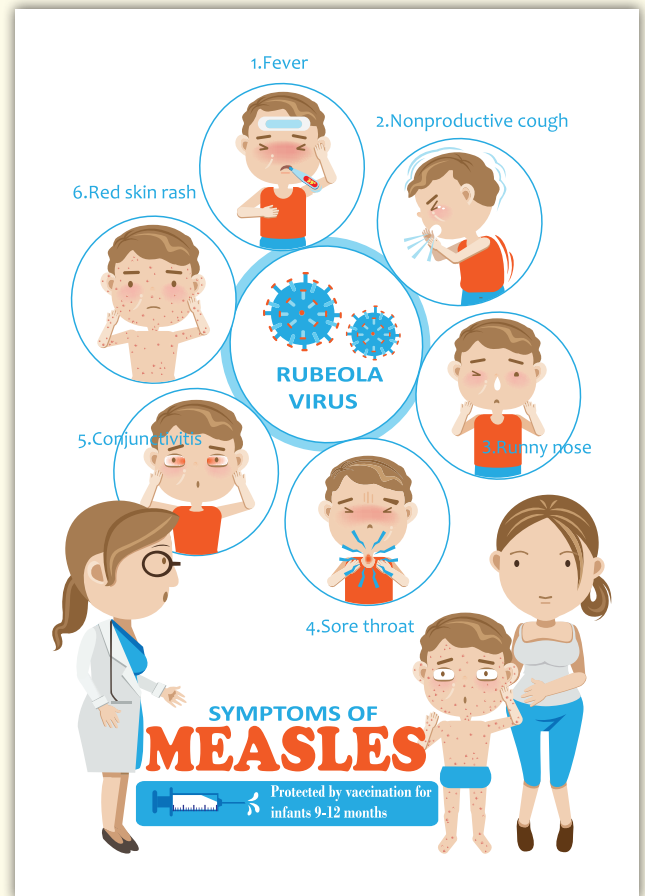
請進行這些步驟來保護您家人的健康

☑ **接種疫苗** 任何尚未接種德國麻疹疫苗的人有生病的危險。詢問您的醫生有關您和您小孩是否施打了最新的疫苗。如果沒有，請接種最新疫苗以預防罹患德國麻疹。您的小孩最好在以下年齡施打需要的兩劑：

- 1) 12 到 15 個月大和
- 2) 4 到 6 歲大

☑ **注意德國麻疹的癥兆** 主要癥兆是發高燒、咳嗽和起疹子。疹子可能包括在嘴巴中有斑點。通常從臉部開始，然後沿著身體蔓延。

☑ **詳情** 請 瀏 覽 Centers for Disease Control (聯邦疾病控制中心) 的網站，網址是 www.cdc.gov/measles。



您知道嗎？

聖馬刁縣是美國德國麻疹疫情最危險地方之一。

那是因為舊金山國際機場就在該縣。德國麻疹在歐洲、亞洲和非洲較常見。旅行的人可能從其他國家把德國麻疹帶回。請確定在旅行前接種疫苗或諮詢您的醫師。



2020 年人口普查：請踴躍參與！

美國 2020 年將舉辦國人口普查。住在聖馬刁縣的每個人都參與普查很重要。地方計劃的資助是以人口普查資料為依據。加州的國會眾議員人數也以此為依據。因此當人們不接受人口普查時，計劃會損失資金，人們獲益變少。

從 2020 年 3 月起，您可以在線上、透過手機或郵件填寫人口普查表。請回答普查問題並讓住在家中所有人參與，這點很重要。表格簡短，且會詢問非常基本的問題。您提供的資料將保密。詳情請瀏覽 www.smccensus.org。

HPSM 的 CareAdvantage 在會員滿意度意見調查中排名第 1

在最近的加州醫療連線計劃 (Cal MediConnect) 會員的加州大學舊金山分校 (UCSF) 會員滿意度意見調查中，HPSM 的 CareAdvantage CMC 計劃在提供 CMC 計劃的七個縣中排名第一。UCSF 評估結果是根據長時間對 CMC 計劃會員進行的手機意見調查。自 2016 年起，七個參與的郡縣中有 10,000 位 CMC 會員定期接受與他們計劃經驗有關的訪談。結果顯示 CareAdvantage 會員最可能：

- 有私人醫師
- 有他們加入 CareAdvantage 以前一樣的醫師
- 對他們選擇的醫師感到滿意
- 對他們選擇的醫院（與聖貝納迪諾縣有關）感到滿意
- 得到最多的居家支援服務 (IHSS) 時數（與聖塔克拉拉縣有關）

HPSM 執行長 Maya Altman 說：「從 HPSM 成功的結果可看到，HPSM 對我們的社區發揮正面影響，並且強化我們作為加州健康護理提供者的角色。正式得到認同讓我們知道自己做對了，而且我希望鼓勵更多人加入 CareAdvantage。」

您可以加入 CareAdvantage，條件是您：

- 居住在聖馬刁縣
- 有聯邦醫療保險（紅藍卡）A 和 B 部份
- 有全部範圍的加州低收入醫療保險（白卡）

如果要加入 CareAdvantage，請撥打：

- **650-616-1500**
- 免費電話：**1-888-252-3153**
- TTY（聽力及語言障礙）專線：**1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1**

詳情請瀏覽

www.hpsm.org/join-careadvantage

隨時隨地在任何裝置上辦妥一切

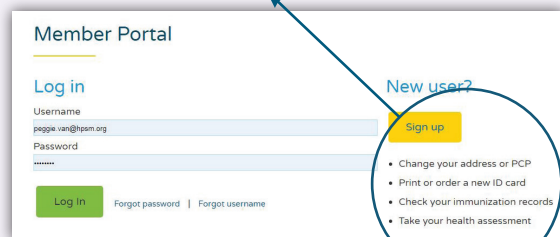
查看 HPSM 的「會員入口網站」– 這是線上自助服務功能，可讓您：

更換您的主治醫生

訂取新會員證

變更地址

檢查您的防疫注射記錄



如果要開始使用「會員入口網站」：

1. 前往 www.hpsm.org，然後按一下右上角的 **Member Portal** 按鈕
2. 向下捲動，然後按一下 **New user sign-up** 按鈕。
3. 遵照註冊指示進行

如果您需要建立「會員入口網站」帳戶的協助，請撥打 HealthTrio 免費電話 **1-877-814-9909**

如果您有關於您福利的疑問，或要取得「會員入口網站」資訊，請撥打電話聯絡 HPSM

CareAdvantage 會員

請撥打 **1-866-880-0606** 或 **650-616-2174**，服務時間為週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00。

所有其他計劃的會員

請撥打 **1-800-750-4776** 或 **650-616-2133**，服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 6:00。TTY（聽力及語言障礙）專線：**1-800-735-2929** 或撥 **7-1-1**

獲得戒菸的免費協助

您知道多數抽菸者的平均壽命比不抽菸者少 10 年嗎？

如果您有抽菸，戒菸是協助保持健康的最佳方式。抽菸對有高血壓的人或懷孕的女性也非常危險。戒菸也可以讓您更健康，因為二手菸有相同的健康危險。二手菸對兒童和孕婦非常不安全。

心臟疾病與抽菸有什麼樣的關聯？

- 抽菸增加罹患心臟疾病的風險
- 心臟病是當今美國第一大死因

電子菸也有害

有些人認為抽電子菸比抽菸安全。但研究人員尚不知道抽電子菸的長期健康危害。大多數電子菸含有尼古丁，非常容易令人成癮且對您的健康有害。詳情請瀏覽 www.hpsm.org/vaping。



獲得戒菸的協助

HPSM 會提供喉糖、口香糖、藥丸和貼布詢問最能和您配合的主治醫生。

California Smokers' Helpline (加州戒菸專線) 透過手機指導和有每日提醒的傳訊計劃提供免費支援。他們也在 www.nobutts.org 提供實用資訊。請撥電話取得協助，並透過郵寄取得免費資訊包。

- 英語：1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)
- 中文：1-800-838-8917
- 韓語：1-800-556-5564
- 西班牙語：1-800-45-NO-FUME (1-800-456-6386)
- 越南語：1-800-778-8440
- 嚼菸草者：1-800-844-CHEW (1-800-844-2439)

對抗流行性感冒和保持健康的三個方式！

1 打流感疫苗！

為什麼我應該打流感疫苗？

流感疫苗會降低您生病的機率。如果您沒有流感，就不會傳染給您的家人。沒有發燒、咳嗽、喉嚨痛或流鼻水！

我如何打流感疫苗？

HPSM 會讓您輕鬆施打流感疫苗 – 而且免費！只要找您的主治醫生或前往當地藥局即可。請務必帶著 HPSM 會員卡前往。

如果您認為您或您的小孩罹患流行性感冒，請在前往急診室前撥打 HPSM 的護理諮詢專線

1-833-846-8773

2 停止散播細菌！

- 經常用肥皂洗手
- 避免與患者接觸
- 當您打噴嚏時，用面紙蓋住您的鼻子和嘴巴，然後將面紙丟掉

3 如果您生病，請留在家中！

您不需要退燒藥應該就可以退燒。即使已退燒，最好留在家中至少 24 小時 (外出去接受醫療除外)。

也請向您的主治醫生 (醫生、執業護理師或醫師助理) 詢問關於其他的疫苗注射。

肺炎疫苗通常是一人一生至少注射兩次。向您的主治醫生詢問您是否需要注射疫苗。您可以找您的主治醫生或藥房為您注射流感疫苗。



獲得您需要的癌症檢查 – 但不要受騙!

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 的健康教育部門即將聯絡部分會員，建議他們接受乳癌和子宮頸癌篩檢。您的 HPSM 網路醫師或診所也可能打電話聯絡您，建議您接受例如結腸直腸癌篩檢等其他檢查。這些檢查對您的健康至關緊要，因為可以盡早發現癌症，讓治療更有效。如果您接到 HPSM 或服務提供者的電話，我們強烈鼓勵您接受他們建議的檢查。

請注意，有些公司嘗試騙人接受「免費」基因或癌症檢查。問題是這些檢查不是免費，而且可能花費您數千美元，因為聯邦醫療保險（紅藍卡）僅支付您的醫師或診所安排的檢查。因此，如果有非 HPSM 人員、不是您醫生或診所的人要提供免費檢查，請您**說不**。

詐騙如何得逞

- 1 詐騙者可能用手機聯絡您，或到老人中心或住宅區拜訪您。他們可能甚至邀請您參加「冰淇淋聯誼」或一些其他活動。
- 2 他們將會聲明這些檢查是「免費」，並且提供您基因檢查套組。他們將要求您完成套組檢查，寫入您的聯邦醫療保險（紅藍卡）和社會安全號碼，然後郵寄出去。
- 3 他們會向聯邦醫療保險（紅藍卡）收取檢查費用，但聯邦醫療保險（紅藍卡）將不會付費，因為您的醫師並沒有安排這些檢查。然後，您可能必須支付費用。此外，詐騙者可能使用您的個人資料進行其他詐騙。

如何區分 HPSM 或詐騙者的來電

- 1 HPSM 會在到期前打電話提醒您接受癌症篩檢。
- 2 HPSM 會告知您的 HPSM 福利是否會承保癌症篩檢。HPSM 在通話時不會說：「我們提供免費的癌症和基因篩檢」。
- 3 在通話過程中，HPSM 健康教育部只會確認您的郵寄地址和出生日期。

防止詐騙者！

1. 向提供「免費」基因或癌症檢查的任何人**說不**。然後撥打 **1-855-613-7080** 聯絡 California Senior Medicare Patrol (加州老人聯邦醫療保險巡查組)。
2. 絕對不要將您的聯邦醫療保險（紅藍卡）或社會安全號碼或您的 DNA 提供給您懷疑會濫用的人。
3. 檢查您的聯邦醫療保險（紅藍卡）結帳單是否有可疑的費用。

詳情請瀏覽

www.cahealthadvocates.org

如果您認為自己可能需要基因或癌症檢查，請詢問您的醫師

HPSM 的 Healthy Kids 計劃將轉到加州低收入醫療保險（白卡）

從 10 月 1 日起，HPSM 的 Healthy Kids HMO 計劃將結束。大部份 Healthy Kids 計劃會員將會轉移到我們的加州低收入醫療保險（白卡）計劃。加州低收入醫療保險（白卡）涵蓋和 Healthy Kids 計劃幾乎完全相同的服務。詳情請瀏覽 www.hpsm.org/healthy-kids-move-to-medi-cal。



接受例行的乳房 X 光照射和子宮頸抹片檢查，可協助您保持健康

建議所有女性接受例行的乳房 X 光照射和子宮頸抹片檢查。這些檢查可以發現無症狀且健康女性身上的癌症早期徵兆。乳房 X 光照射是在感到腫塊以前，用來找出乳房變化的篩檢方法。子宮頸抹片檢查是一種收集子宮頸的細胞並檢查是否有異常成長的篩檢。定期接受這兩種檢查可以提早發現癌症。越早發現癌症，治療越有效。

我應該從什麼時候開始接受例行的子宮頸抹片檢查？

HPSM 建議：

- 女性在 21 歲開始接受子宮頸抹片檢查
- 第一次子宮頸抹片檢查後，女性應每三年接受一次檢查，直到 64 歲為止

和您的醫師討論應該幾歲開始接受例行乳房 X 光照射

何時開始接受例行乳房 X 光照射，應由您個人和您的醫師一起做出決定。有些女性在 40 幾歲期間開始接受例行乳房 X 光照射。有些則從 50 歲開始。

從 40 歲開始：

- 和您的醫師討論何時開始接受例行乳房 X 光照射
- 在您的第一次乳房 X 光照射後，每一兩年檢查一次，直到 74 歲為止

我可以在哪獲得乳房 X 光檢查服務？

您的醫師會將您轉介到您附近的放射 / 造影中心。放射 / 造影中心是進行乳房 X 光照射的醫療中心或部門。您也可以到 HPSM 網站查看放射 / 造影中心清單，以及與他們轉診和預約要求有關的資訊。



未滿 25 歲的女性：一年接受一次披衣菌檢查

披衣菌是一種會感染子宮頸的性病傳染細菌。披衣菌會導致難以懷孕。如果您的性生活頻繁，請詢問您的醫師有關接受例行披衣菌檢查的資訊。採取適當護理可輕易治癒披衣菌。