

Health matters



2018 年春季刊

Mat Thomas—編輯 | Peggie Van—設計者

本期內容

- 2 造訪 HPSM 大幅改進的新網站!
- 2 HPSM 為新會員製作了新的 ID 卡
- 3 最多獲得 20 節免費的 Weight Watchers® 課堂
- 3 與您的醫生講不同的語言？就診時可獲得一名免費的譯員
- 4 新的 HPSM 護士諮詢專線電話號碼
- 4 懷孕或認為自己可能懷孕？看醫生！
- 4 從 WIC 獲得健康食物及更多

健康重要是一項已發佈的針對 Health Plan of San Mateo (HPSM) 會員的社區服務。如果您對可能影響您健康的特定內容有任何疑慮或問題，請聯絡您的醫療保健提供者。照片和插圖中可能使用模特。

PRRST 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

造訪 HPSM 大幅改進的新網站!

HPSM 很自豪地推出我們嶄新的經過重新設計的網站。其現在的網址為 www.hpsm.org。網站設計易於使用,便於您快速找到所需內容。

這意味著您在網站上進行搜尋以及與 HPSM 通話的時間會減少。我們的新網站可以在任何裝置上很好地運行,讓您在任何時候都可以做很多有用的事情。

只需要按幾下,您就能:

Member
Where to Start

- Change my PCP
- Find A Provider
- Find A Form
- Assign A Representative (Who Can Speak For Me)
- View My Benefits
- View My Medication Benefits
- File a Grievance or Complaint
- Change My Address or Phone Number

Can't find your task? View all tasks.

- 更換我的 PCP
- 檢視我的福利
- 檢視我的藥物福利
- 查找醫療提供者

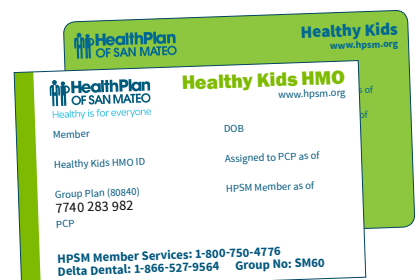
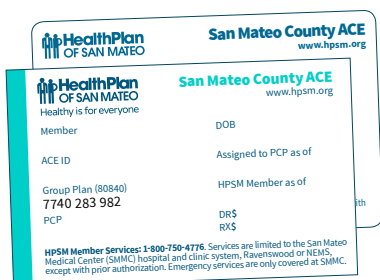
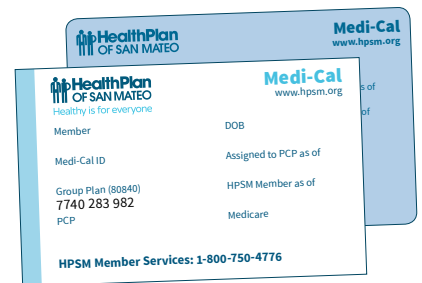
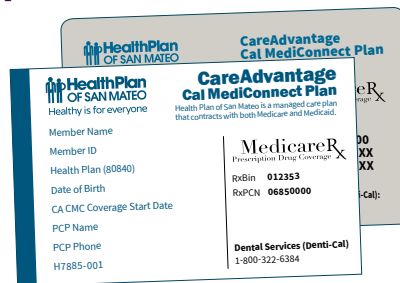
25 美元 Target 禮品卡

在 HPSM 的網站抽獎活動中贏取一張 25 美元的 Target 禮品卡。造訪 hpsm.org/home/member 參加。

我們想知道您對我們的新網站的看法。請將您的反饋寄至 Website@hpsm.org

HPSM 為新會員製作了新的 ID 卡

HPSM 五個業務領域都設計了全新的 ID 卡。會員於 2018 年 1 月開始陸續受到新的 ID 卡。如果您擁有舊卡,請繼續使用。



獲得最多 20 節免費的 Weight Watchers® 課程

您是 HPSM 的 Medi-Cal 計劃的會員嗎？如果是，您可最多獲得 20 次免費的 Weight Watchers® 課程。這些有用並且有趣的集課程會每週舉行一次，透過如下資源幫助您減輕體重：

- 多名在 Weight Watchers® 系統方面取得成功的教練
- 多個課程主題，激勵您實現目標
- 每週一次的私人稱重，記錄您的進步

Weight Watchers® 不要求您購買任何特殊食物。您可以吃真正的膳食與零食，並仍能夠減輕體重。研究*表明，Weight Watchers® 幫助人們減去不想要的體重和保持健康的體重。

要加入，您必須：

- 加入 HPSM 的 Medi-Cal 計劃
- 至少 18 歲
- 身體質量指數 (BMI) 大於 30，您的主治醫師 (PCP) 會測量您的 BMI
- 保證參與每週的課程，搭配飲食和鍛鍊

✉ 要註冊，請致電健康教育專線 650-616-2165。

新的獎勵

50 美元 Target 禮品卡

- 開始 Weight Watchers 後 12 個月內總體重減輕 10% 的人可獲得一張 50 美元的 Target 禮品卡。
- 達到第一個目標後在 4 個月內保持體重不反彈的人可另外獲得一張 50 美元的 Target 禮品卡。
- 必須在您的 PCP 的辦公室稱體重。向您的 PCP 索要一份記載您體重的醫療記錄。將該醫療記錄寄給 HPSM 來獲取禮品卡。

與您的醫生講不同的語言？就診時可獲得一名免費的譯員

如果您與您的醫生講不同的語言，HPSM 可幫助您。我們有免費的翻譯服務，讓您能夠彼此交談。您可以在所有常規就診時獲得電話譯員。您只需要讓您的醫生給一名譯員打電話。特殊情況下，譯員可以陪同您去就診。

要求申請一名現場譯員：

- Medi-Cal、Healthy Kids 與 HealthWorx 會員：致電 1-800-750-4776
- CareAdvantage 會員：致電 1-866-880-0606

使用譯員而不使用家人或朋友

請譯員為您翻譯會更好，因為他們：

- 是將一種語言翻譯成另一種語言的專家
- 接受過訓練，能夠理解複雜的健康資訊
- 受法律約束，不會講您說的話告訴他人

您聽力受損？

您可以請一名美國手語 (ASL) 譯員。他們會免費陪同您去看醫生。只需在看醫生前至少前五天前致電 1-800-735-2929。

我們所有的材料都使用英文、西班牙文、中文與菲律賓文編寫。



新的HPSM 護士諮詢專線電話號碼

2018年2月1日，護士諮詢專線(NAL)電話號碼改為**1-833-846-8773**。作為一名HPSM會員，當您遇到如下情況，您可以每週7天，全天24小時撥打此免費號碼：

- 遇到急迫的健康問題，並且無法與您的醫生取得聯絡
- 不確定是否應該去急診室(先打電話再去)

註冊護士會隨時準備解答您的任何健康問題。他們會告訴您需要看醫生的緊迫程度。有時，如果在家中進行自我護理可以解決您的健康問題，則護士可能會建議您在家進行自我護理。

護士諮詢專線旨在回答有關您的健康的問題。如果您對您的福利有疑問，請致電會員服務部電話**650-616-2133**。



每週7天，全天24小時服務
護士諮詢專線
1-833-846-8773

懷孕或認為自己可能懷孕？看醫生！

在懷孕期內及以後看醫生可以使您和寶寶保持健康。在以下時期看醫生非常重要：

- 在懷孕前12周內進行產前檢查
- 整個孕期
- 分娩後三到八週內進行產後檢查

另外，您可註冊加入HPSM的產前與產後禮品計劃最多獲得**100美元的Target禮品卡**

- 獲得一張**50美元的禮品卡**，作您參與產前檢查的獎勵
- 獲得一張**50美元的禮品卡**，作您參與產後檢查的獎勵*

想要更多資訊及註冊，請致電HPSM的健康教育專線**650-616-2165**。

*為期兩週的剖腹產傷口檢查不符合獲得產後禮品的條件。

從WIC獲得健康食物及更多

加州女性、嬰兒和兒童計劃——一個特殊的補充營養計劃

WIC提供：

- 營養資訊
- 母乳喂養支援
- 購買健康食物的優惠券
- 對您的家庭可能需要的醫療保健與其他服務的轉介

如果您符合以下條件，則WIC適合您：

- 懷孕或剛生完寶寶
- 有一個寶寶或五歲以下的兒童
- 收入有限

也歡迎爸爸、祖父母、養父母、監護人及工作家庭參加！



加入WIC只需一個電話——立即加入！

WIC是一家公平機會機構。

致電**650-573-2168**或造訪
www.smchealth.org/WIC

WIC不要求也不索取移民身分。