

HEALTH *matters*

為聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會員提供有關福利、健康要訣和實用資源等方面的最新資訊

2022 年 4 月



2 來自聖馬刁健康計劃
新任首席執行長的問候
— PATRICK CURRAN

3 聖馬刁健康計劃透過
CALAIM 提供新服務

6 參加聖馬刁健康計劃的
糖尿病預防計劃 (DPP)

本期其他內容

聖馬刁健康計劃的新聞和計劃

- 2 聖馬刁健康計劃 HomeAdvantage 計劃的變更事項
- 3 查看聖馬刁健康計劃的更新版線上健康要訣
- 4 聖馬刁健康計劃的人口健康管理 (PHM) 計劃

會員資源

- 6 為下次就診安排口譯員
- 6 參加聖馬刁健康計劃的護理管理計劃
- 7 尋求緊急醫療建議：每天 24 小時提供服務
- 7 了解您的福利和使用方法
- 7 聖馬刁健康計劃的會員資料有不同語言版本

COVID-19 相關資訊

- 8 最新 COVID-19 健康和 safety 要訣

健康和保健

- 10 別遲疑：立即與您的主治醫生 (PCP) 預約！
- 10 產前和產後保持牙齒健康
- 11 及時接受癌症預防篩檢
- 11 體能活動能幫助您保持健康！
- 12 透過 CareAdvantage 更輕鬆獲得健康護理

聖馬刁健康計劃的新聞和計劃

會見聖馬刁健康計劃的新任首席執行長 — PATRICK CURRAN

各位聖馬刁健康計劃會員，大家好！能出任聖馬刁健康計劃的首席執行長是我的榮幸。我強烈認同本計劃想確保「讓人人擁有健康」的使命，也想在此分享幾個我們必須堅持的目標。



1. **繼續和聖馬刁縣衛生局密切合作。** 聖馬刁健康計劃目前正與縣政府合作，確保所有會員都能方便接種 COVID-19 疫苗和接受檢測。我們今年也將加強我們與縣政府所做的努力，為風險最高的會員提供額外支援，例如無家可歸或經常出入醫院的會員。我們將盡力幫這些會員聯繫所需服務，協助他們尋找和保有安全的居家環境、獲得營養膳食和更多協助。
2. **提高牙科護理的便利性。** 我們透過新的 HPSM Dental 計劃，結合牙科護理和醫療與行為健康護理，確保會員能擁有更好的整體健康。
3. **極力滿足聖馬刁健康計劃會員的需求。** 我們透過健康教育、溝通和與包括醫生及社區組織在內的合作夥伴關係，確保全體會員都能得到他們需要的護理和服務。

我會每天與聖馬刁健康計劃的同仁們密切合作，竭盡所能堅持這些目標。祝您健康平安。

Pat

聖馬刁健康計劃 HOMEADVANTAGE 計劃的變更事項

自 2016 年起，聖馬刁健康計劃就開始為符合 CareAdvantage 計劃資格的會員免費提供居家醫療護理。這讓他們能保持健康，避免不必要的住院（詳情請見 www.hpsm.org/how-homeadvantage-helps）。我們最近對此計劃做了一些改變：

一家名為 **Upward Health** 的新廠商將為現有的計劃參加者提供 HomeAdvantage 服務。他們將遵循現有的治療計劃，確保參加會員能獲得最適合的服務和護理層級。

HomeAdvantage 將提供三種不同層級的服務，並會將參加者歸入最適合其健康護理需求的服務層級。

HomeAdvantage

- 由一名醫療服務提供者進行預約訪視
- 每天 24 小時真人電話支援；當會員有緊急需求或問題時均可隨時致電
- 當會員有緊急需求但其醫生沒空時，提供緊急居家訪視

HomeAdvantage OnDemand (按需提供服務)

- 每年一次居家健康檢查
- 每天 24 小時真人電話支援；當會員有緊急需求或問題時均可隨時致電
- 當會員有緊急需求但其醫生沒空時，提供緊急居家訪視

HomeAdvantage FocusCare (專注護理)

- 在發生住院、急診或醫院門診等事件後，提供 90 天出院後支援
- 在出院後三天內進行一次居家訪視，檢視護理、治療計劃和藥物等事項
- 進行後續追蹤訪視

► 如果您已加入 HomeAdvantage 計劃，或對此計劃或轉換至 Upward Health 有任何疑問，請聯絡 CareAdvantage 部門，電話是 **1-866-880-0606** 或 **650-616-2174** (TTY (聽力及語言障礙) 專線：**1-800-735-2929** 或致電 **7-1-1**)。電話中心的服務時間是週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00。

聖馬刁健康計劃透過 CALAIM 提供新服務

2022 年 1 月 1 日，Department of Health Care Services (健康護理服務局，簡稱 DHCS) 推出了 **California Advancing and Innovating Medi-Cal** (加州進步與革新低收入醫療保險，簡稱 CalAIM)。這項全州性計劃讓聖馬刁健康計劃等健康計劃能為具有高度需求的加州低收入醫療保險 (白卡) 會員承保幾種新的護理類型。雖然部分護理類型要到明年才會開始承保，但聖馬刁健康計劃已開始承保兩種新的服務：

增強式個案管理 (Enhanced Case Management, ECM) 福利將有助於為聖馬刁健康計劃風險最高的加州低收入醫療保險 (白卡) 會員協調護理服務，並且能提供額外的護理協調服務。這些會員包括無家可歸、經常住院和可能被送入精神健康機構的會員。ECM 服務會指派一名護理協調員負責與會員及其所有醫生溝通，確保所有人都能互相合作。如此一來，會員便能獲得維持健康所需的護理。

社區支援涵蓋非醫療類協助，幫助會員處理可能影響其個人健康的生活挑戰。這些服務可降低他們住進醫院和精神健康機構的機率。社區支援目前提供的服務包括：



協助找房



進行居家安全改善措施
以防意外發生



協調會員所需的
居家護理和服務



提供遷入時的財務協助
(房屋押金)



協助會員從護理機構轉換到
獨立生活環境



符合健康需求的膳食

▶ 如需了解更多有關 CalAIM 的資訊，請瀏覽 www.dhcs.ca.gov/CalAIM/Pages/calaim.aspx 或致電聖馬刁健康計劃會員服務部 650-616-2133

查看聖馬刁健康計劃的更新版線上健康要訣

聖馬刁健康計劃的展望是「讓人人擁有健康」。為了實現這個展望，我們已更新「健康要訣」(Health Tips) 網頁，添加了新資訊和新風貌。每個「健康要訣」網頁都是簡單易用的指南，當中涵蓋特定主題並提供更多網上資源連結。「健康要訣」網頁所涵蓋的主題包括：



慢性健康問題，
如糖尿病、
哮喘、乳癌等



預防性保健基礎
知識，例如健康
訪視和疫苗注射
的好處



健康生活建議，
包括運動、營養
和體重控管等



關於兒童、
青少年、長者和
懷孕的資訊

▶ 請上網查看我們的健康要訣：www.hpsm.org/health-tips

聖馬刁健康計劃的新聞和計劃

聖馬刁健康計劃的人口健康管理 (POPULATION HEALTH MANAGEMENT, 簡稱 PHM) 計劃

聖馬刁健康計劃的 PHM 計劃旨在幫助會員保持健康。作為 PHM 的一部份，我們提供幾項特別支援計劃。下面介紹這些計劃如何幫助會員達到健康目標。

ASTHMA OUTREACH PROGRAM (哮喘外展計劃)

此計劃適用於被診斷出哮喘的會員，能幫助他們防範可預防的發作情形。聖馬刁健康計劃的健康宣導人員會致電會員：

- 提醒他們到藥房購買和領取哮喘處方藥
- 指出按處方使用定量吸入器控制哮喘症狀的好處
- 鼓勵他們致電詢問主治醫生 (PCP) 有關其哮喘狀況的任何問題

未領取部分或全部定量吸入器處方的哮喘會員會自動加入計劃。如要退出計劃或了解更多資訊，請致電 **650-616-2165**。您亦可前往 www.hpsm.org/asthma 了解更多資訊。

聖馬刁健康計劃會將兒童會員轉介至聖馬刁縣政府的居家訪視哮喘計劃。當縣政府首次致電會員時，會員可選擇加入或退出該計劃。如欲了解計劃詳情，請致電聖馬刁健康計劃的健康宣導部門，電話為 **650-616-2165**。



BABY + ME 計劃

所有孕婦和新手媽媽都有資格參加該計劃。Baby + Me 努力讓媽媽和寶寶從懷孕初期到分娩之後，都能及時獲得護理並保持健康。作為該計劃的一部分，聖馬刁健康計劃的健康宣導人員也將為孕婦、新手媽媽及其家人提供社區資源轉介。此外，在完成兩次約診後，參加者可獲贈高達 \$100 的 Target GiftCards™ 禮卡！

- 參加者在懷孕 12 週內前往服務提供者處看診，可獲得一張價值 \$50 的 Target GiftCard™ 禮卡
- 參加者在產後 1 至 12 週之間前往服務提供者處看診，可獲得一張價值 \$50 的 Target GiftCard™ 禮卡

符合資格的會員可前往 www.hpsm.org/baby-and-me 註冊加入 Baby + Me 計劃。會員亦可致電聖馬刁健康計劃的健康宣導部門 **650-616-2165** 以加入或退出計劃。

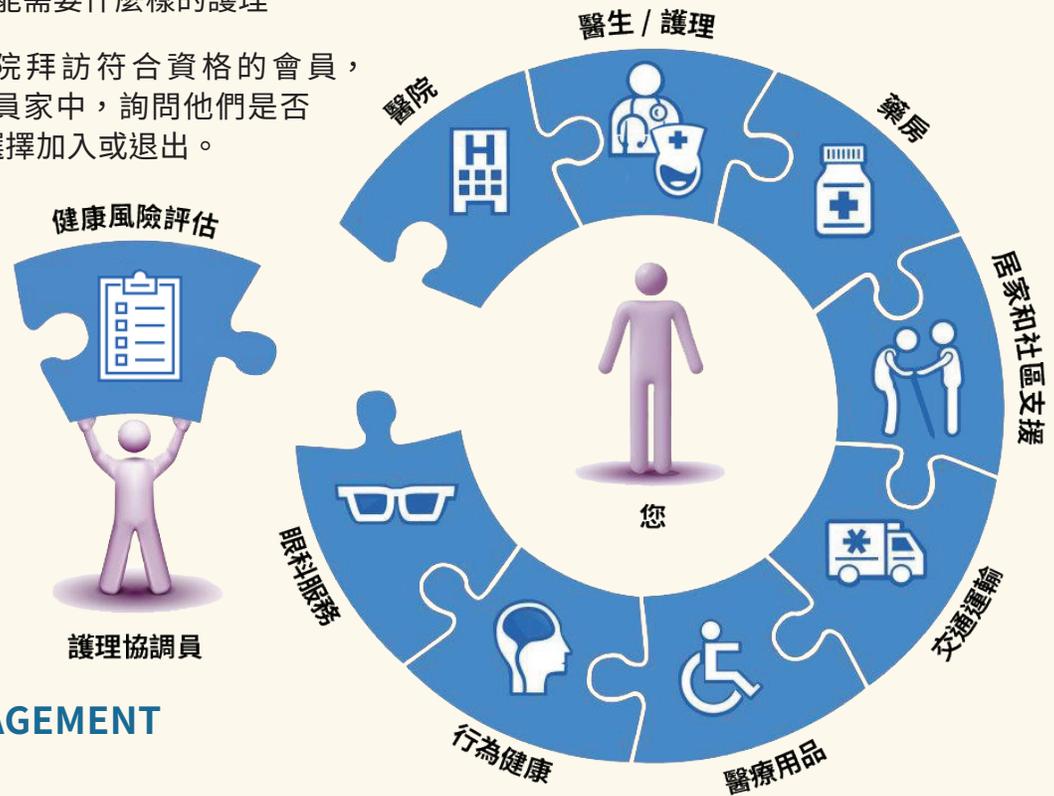
靶心設計圖案、Target 和 Target GiftCard 是 Target Brands, Inc. 的註冊商標。禮卡有條款及條件限制。Target 不是本活動的合作夥伴或贊助商。如要查詢您的 Target GiftCard 餘額，請前往 www.target.com/giftcards 或致電 **1-800-544-2943**。所有查詢均需提供 Target GiftCard 卡號和通關密碼。

CARE TRANSITIONS (護理過渡期)

本外展計劃的服務對象是由醫院返家護理的會員。當會員回家後，護理過渡期指導員 (Care Transitions Coach) 會透過以下方式幫助會員遵循護理計劃，讓他們不再需要再次住院：

- 與會員的聖馬刁健康計劃個案經理和社工一起制定護理計劃
- 幫助會員取得主治醫生 (PCP) 的護理服務
- 告訴會員的家人該會員可能需要什麼樣的護理

護理過渡期指導員會到醫院拜訪符合資格的會員，或在會員出院後打電話至會員家中，詢問他們是否願意加入計劃。屆時會員可選擇加入或退出。



COMPLEX CASE MANAGEMENT (複雜個案管理)

複雜個案管理是專為具有多重慢性疾病和身體限制 (如視力障礙和行動不便) 的會員提供服務的計劃。本計劃旨在幫助會員：

- 獲得他們所需的護理
- 達到他們的健康目標
- 獲得情緒上的支持和社會支持

該計劃也幫助會員聯絡其他計劃、社區資源和健康護理服務提供者，有助於會員達成其健康目標。個案經理將和會員、其主治醫生 (PCP) 和授權代理人合作執行下列事項：

- 確認會員的健康問題、目標和需要的介入服務，並排定優先順序
- 確認會員遇到的障礙，並制定一套問題解決導向的護理計劃
- 為會員轉介實用資源
- 協助會員管理複雜的健康問題或重大事件
- 制定一套有具體時間範圍的後續追蹤時間表

個案經理會致電符合資格的會員，詢問他們是否願意加入此計劃。屆時會員可選擇加入或退出。如需了解更多資訊，請瀏覽 www.hpsm.org/cc 或致電 650-616-2060。

為下次就診安排口譯員

聖馬刁健康計劃的會員可以在健康護理就診時免費獲得視訊或電話口譯員的協助。當您預約就診時，請告訴服務提供者您希望在就診時有口譯員陪同。如果您稍後決定有口譯員陪同會有幫助，您的服務提供者可依要求安排口譯服務。

親自就診：您的服務提供者會在就診開始時聯絡電話或視訊口譯員。

電話就診：您的服務提供者會在就診開始時聯絡電話或視訊口譯員。在就診開始前，請確保您可以使用電話。

視訊就診：您的服務提供者將提供一個視訊就診連結。請確保您可以使用具有下列配備的智慧型手機、平板電腦或電腦：

- 可正常運作的鏡頭和麥克風
- 可透過 Wi-Fi 或手機數據方案連線
- Chrome、Firefox 或 Safari 網頁瀏覽器
- 電子郵件或簡訊服務，用於接收參加視訊通話的安全連結

聖馬刁健康計劃可提供 200 多種語言的口譯服務。我們亦可在您親自就診時免費提供手語翻譯服務。您的服務提供者必須在您就診前至少五天安排這些服務。

▶ 如需了解更多關於口譯員服務的資訊，請瀏覽 www.hpsm.org/member/language-services

參加聖馬刁健康計劃的糖尿病預防計劃 (DPP)

歡迎參加 DPP，降低您罹患第 2 型糖尿病的風險！本計劃為期 12 個月，符合資格的會員可免費參加。

只要參加這項計劃，便能獲得：

- 每週一小時由訓練有素的生活型態指導員帶領的課程
- 團體支持
- 一套能幫助您健康飲食、多運動和減重的計劃
- 提供有關資訊以幫助您達成健康目標的講義

如要參加，聖馬刁健康計劃的加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員必須：

- ✓ 年滿 18 歲
- ✓ 體重過重 (身體質量指數 BMI ≥ 25 ；如果您認為自己屬於亞裔，則是 ≥ 23)
- ✓ 沒有懷孕
- ✓ 沒有糖尿病 (第 1 型或第 2 型)
- ✓ 沒有末期腎病 (腎衰竭)
- ✓ 符合以下其中一項條件：
 - 處於糖尿病前期：您的主治醫生 (PCP) 可以告訴您是否處於糖尿病前期
 - 曾在過去懷孕期間得到過妊娠糖尿病 (僅適用於加州低收入醫療保險 (白卡) 會員)

▶ 如需了解更多資訊、加入或退出，請致電聖馬刁健康計劃的健康教育部門：650-616-2165

參加聖馬刁健康計劃的護理管理計劃

需要幫助達成健康目標？歡迎加入聖馬刁健康計劃的護理管理計劃。這項免費服務能促進您和醫生及聖馬刁健康計劃的密切合作。您可獲得所需的關注與支援，藉此達成自己的健康目標。

聖馬刁健康計劃的護理管理計劃如何運作

當您加入護理管理計劃時，我們會指派一位聖馬刁健康計劃個案經理給您。他們會透過電話聯絡您：

- 幫助您解決妨礙您達成健康目標的問題
- 指導您管理健康問題和實行良好自我護理的方法
- 幫助您聯絡能提供協助的資源和計劃
- 鼓勵您遵循治療計劃並完成必要的健康評估
- 在您面對複雜的醫療狀況或重大事件時，為您和您的家人提供支援

您的個案經理還會與您的醫生交流，了解醫生的想法和意見。您和您的醫生可以接受或拒絕個案經理的任何建議。

任何聖馬刁健康計劃會員皆可加入聖馬刁健康計劃的護理管理計劃。家人和授權代理人也能將他們照顧的會員轉介至本計劃。如需了解更多資訊，請致電 650-616-2060。服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 5:00。TTY 聽力及語言障礙裝置使用者請撥打 1-800-735-2929 或 7-1-1。

尋求緊急醫療建議：每天 24 小時提供服務

聖馬刁健康計劃的會員如有緊急健康問題，但醫生沒空時，可以撥打護理諮詢專線 (Nurse Advice Line)。值班的註冊護士將回答關於症狀的問題。他們能告訴您是否需要緊急護理 (亦即在 24 小時內就醫)，或可以先觀察幾天。有時護士可能會提供您在家自我護理建議，幫助您解決健康問題。



免費電話
1-833-846-8773

- ▶ 護理諮詢專線 (Nurse Advice Line) 適用於健康方面的緊急問題。如果您有福利方面的問題，請聯絡會員服務部或 CareAdvantage 部門 (電話號碼如下)。

了解您的福利和使用方法

如欲了解您的福利和使用方法，請瀏覽 www.hpsm.org。您的會員手冊說明了福利內容並且會定期更新。您可上網查看最新版本：www.hpsm.org/member-handbooks。聖馬刁健康計劃的網站和會員手冊提供下列說明：



福利、服務和藥物

- 您的健康計劃承保和不承保的服務和藥物
- 共付金 (如有需要)
- 如何針對承保福利提出索償 (如有需要)
- 您身為聖馬刁健康計劃會員的權利與責任



取得護理

- 在您有需要時 (無論白天或晚上) 取得護理，包括在聖馬刁縣內外的急診情況
- 尋找健康護理服務和藥物
- 以您偏好的語言獲取資訊和服務



服務提供者

- 選擇一位主治醫生 (PCP)
- 關於網絡內和網絡外護理的詳情
- 查詢關於網絡服務提供者的資訊 (包括主治醫生、專業服務提供者、精神健康服務提供者和醫院)



上訴和投訴

- 如何在服務被拒絕承保時提出上訴
- 關於聖馬刁健康計劃上訴審查程序的詳情
- 提出投訴
- 關於新技術的承保福利資訊

聖馬刁健康計劃的會員資料有不同語言版本

如果您說英語以外的語言，可免費索取您的母語版本資料。您也可以索取其他格式的資料，如大型字體版、盲人點字版和 / 或有聲版。我們還可免費提供電話語言協助服務。詳情請見 www.hpsm.org/language-services。

所有會員資料都可上網查閱：www.hpsm.org/member/resources。

如需索取紙本會員資料，請發電郵至 customersupport@hpsm.org 或致電聖馬刁健康計劃：

加州低收入醫療保險 (白卡) / HealthWorx HMO 計劃 / ACE 會員

致電會員服務部

當地電話：650-616-2133 或免費電話：

1-800-750-4776

TTY 聽力及語言障礙裝置使用者：

1-800-735-2929 或撥打 7-1-1

服務時間為週一至週五上午 8:00 至下午 6:00

CareAdvantage 會員

致電 CareAdvantage 部門

當地電話：650-616-2174 或免費電話：

1-866-880-0606

TTY 聽力及語言障礙裝置使用者：

1-800-735-2929 或撥打 7-1-1

服務時間為週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00

COVID-19 相關資訊

最新 COVID-19 健康和 safety 要訣

COVID-19 仍然是一大威脅，因為接種疫苗的人數不夠多，且新的變異株不斷出現。因此，您一定要知道有關如何保護您自己和家人的最新資訊。為了讓您更容易理解，以下摘要說明您目前需要知道的事項。

接種疫苗是您保護自己、家人和他人不受 COVID-19 危害的最佳方式

如果您尚未接種疫苗，請盡快接種。凡是年滿五歲者均可接種 COVID-19 疫苗。讓子女接種疫苗非常重要，因為疫苗有助於：

- 防止子女染疫
- 讓子女能繼續上學
- 保護其他無法接種疫苗的家人，包括他們年幼的弟妹

▶ 如需了解如何接種 COVID-19 疫苗或加強針，請瀏覽 www.hpsm.org/covid-19-vax。如需了解更多有關兒童和青少年接種 COVID-19 疫苗的資訊，請瀏覽美國疾病控制及預防中心 (CDC) 網站 <https://tinyurl.com/3e57ra2e>。



除了接種疫苗外，您還可以用下列方式對抗 COVID-19：

- 在室內公共場所戴上口罩
- 勤洗手
- 一出現症狀跡象即進行檢測
- 生病時待在家中

OMICRON 變異株



縣和州政府官員正在密切注意 Omicron 變異株的發展。他們不斷在設法了解這種變異株的傳播模式，以及這種變異株是否會造成較嚴重的病況。現有的疫苗應可避免 Omicron 變異株的感染者出院重症、住院或死亡。然而，已完整接種疫苗的人仍可能出現突破性感染。* 接種加強針 (如果您符合資格) 可提供最好的 COVID-19 重症防護效果。

▶ 如需了解更多有關 Omicron 變異株的資訊，請瀏覽加州公共衛生部網站 <https://tinyurl.com/24mexpnn>。



我們會盡全力收集最新的 COVID-19 資訊。然而，資訊變化快速。因此，也請您瀏覽：

我有資格接種 COVID-19 加強針嗎？

年滿 12 歲者建議接種 COVID-19 加強針。如果您罹患重症的風險較高，接種加強針將特別重要。請使用下表查看您是否符合資格。

如果您接種了以下 COVID-19 疫苗：	當您符合下列條件時，請接種加強針：
Pfizer (輝瑞)	年滿 12 歲，且施打第二劑已滿 5 個月
Moderna (莫德納)	年滿 18 歲，且施打第二劑已滿 5 個月
Johnson & Johnson (嬌生)	年滿 18 歲，且施打第一劑已滿 2 個月



▶ 如需有關 COVID-19 加強針的最新資訊，請瀏覽 CDC 網站 <https://tinyurl.com/z7ab72b8>。



COVID-19 檢測

聖馬刁縣的許多健康護理設施都可預約免費的 COVID-19 檢測。這些檢測可精確評估您是否染上 COVID-19。得知結果所需時間為 15 分鐘至數日不等，要看您接受的是哪一種檢測。

▶ 如需了解更多有關檢測和檢測時機的資訊，請瀏覽 www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/testing.html。如果想預約 COVID-19 檢測，請造訪 www.smcgov.org/landing-page/covid-testing。

COVID-19 檢疫和隔離建議

如果您確定或可能感染了 COVID-19，應自我檢疫或隔離（不與他人接觸），以免感染他人。

▶ 如需了解更多有關 CDC 的檢疫和隔離建議資訊，請瀏覽 <https://tinyurl.com/329ttm3p>。



- 歡迎瀏覽 CDC 網站以了解詳情：www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html
- 歡迎瀏覽聖馬刁縣衛生局網站以了解當地資訊：www.smchealth.org/coronavirus

* 我們遵照 CDC 建議，用「完整接種」來描述一個人已接種所有建議的 COVID-19 疫苗。

別遲疑：立即與您的主治醫生 (PCP) 預約！

定期的保健門診有助於及早發現健康問題。在保健門診中，您的主治醫生會檢查您的健康狀況，與您討論如何保持健康，並且提供更多服務！請務必一年至少看一次主治醫生。您可參考以下要訣以充分發揮保健門診的效益：

就診前

- ✓ 寫一張清單，列出您的問題或健康問題
- ✓ 如有需要，可在預約時要求安排口譯員
- ✓ 告知診所您有哪些無障礙需求 (例如您需要使用坡道)
- ✓ 詢問診所是否提供電話或視訊就診

就診時

- ✓ 如果有任何不了解的地方，請您的主治醫生解釋清楚
- ✓ 詢問醫生您應該做哪些檢驗、檢查或健康篩檢 (例如結腸直腸癌或乳癌篩檢)
- ✓ 提出您在健康方面的任何問題或疑慮
- ✓ 寫下主治醫生希望您在就診後做到的任何事情
- ✓ 索取一份就診後摘要報告

► **您是新會員嗎？**當您成為聖馬刁健康健康計劃會員後，請在**兩個月內**找您的主治醫生進行一次新病人門診！利用第一次就診的機會，您可以認識自己的主治醫生，並且討論您對自身健康的任何問題。

就診後

- ✓ 設定回診預約提醒 (如有需要)
- ✓ 每年預約一次保健門診，無論您是否覺得自己很健康
- ✓ 如有健康方面的非緊急問題，請撥打聖馬刁健康計劃的 24 小時護理諮詢專線 (Nurse Advice Line)：**1-833-846-8773**
- ✓ 您可以隨時將主治醫生換成另一位讓您覺得比較自在的醫生

保健門診會如何進行？

在保健門診中，您的主治醫生將：

- ✓ 測量您的血壓
- ✓ 做一次體檢 (如有需要)
- ✓ 幫您注射流感疫苗和其他疫苗 (如有需要)
- ✓ 安排健康篩檢 (如有需要)
- ✓ 開立檢驗單 (如有需要)
- ✓ 談論您可能有的任何健康問題
- ✓ 分享保持健康的要訣 (例如健康飲食、運動、體重控制、精神健康和戒煙)
- ✓ 將您轉診給專科醫生 (如有需要)

產前和產後保持牙齒健康

生產前先去看牙科醫生。您的口腔和身體其他部位一樣，也會在懷孕期間發生變化。許多孕婦在懷孕期間容易忽略牙齒保健，主要是因為她們對牙齒保健的安全性缺乏認識。有許多完全安全的方法能確保您懷孕期間的口腔健康；這對您和寶寶都非常重要。

維護您牙齒和牙齦健康的方法：

- 定期洗牙、照 X 光、做牙齒檢查
- 接受任何必要的程序，如補牙和齒冠處理
- 選擇健康的食物

維護寶寶牙齒和牙齦健康的方法：

- 每天用乾淨軟布擦拭牙齦兩次，分別在第一次餵哺後和就寢前
- 當寶寶滿一歲後，帶寶寶去找兒童牙醫做常規檢查

在懷孕的每個階段接受常規或緊急牙科護理！

- CareAdvantage 和加州低收入醫療保險 (白卡) 會員：關於新的 HPSM Dental 福利詳情，請瀏覽 www.hpsm.org/dental
- 如欲尋找 HPSM Dental 網絡內牙科醫生，請瀏覽 www.hpsm.org/choose-a-dentist
- 如有任何疑問，請聯絡聖馬刁健康計劃：
 - 如果是 CareAdvantage 會員，請致電 CareAdvantage 部門：**650-616-2174**
 - 如果是加州低收入醫療保險 (白卡) 會員，請致電會員服務部：**650-616-2133**

及時接受癌症預防篩檢

癌症篩檢經證實能有效預防因癌症而死亡。當健康的人尚未出現症狀時，這些篩檢可以發現癌症的早期徵兆。

篩檢	年齡	建議
子宮頸癌 常規巴氏抹片 (Pap) 檢查和人類乳突瘤病毒 (HPV) 檢查有助於及早發現子宮頸癌。巴氏抹片檢查會採集子宮頸細胞、檢測是否有異常病變現象。HPV 檢查會尋找可能造成細胞病變的病毒 (人類乳突瘤病毒)。及早發現這些病變，就能及早治療。	21-29 歲	每三年檢查一次。
	30-65 歲	與您的主治醫生討論哪一種檢查選項最適合您： <ul style="list-style-type: none"> • 只做巴氏抹片檢查： 每三年檢查一次，直到 65 歲。 • 巴氏抹片檢查加 HPV 檢查： 每五年檢查一次，直到 65 歲。
乳癌 常規乳房 X 光照射有助於及早發現乳癌。乳房 X 光照射是一種用於發現病變的篩檢，甚至在胸部摸得到腫塊之前就能測到。	40-50 歲	詢問主治醫生您是否有特定的乳癌風險，以及何時應該做第一次乳房 X 光照射。
	50-75 歲	每一至兩年檢查一次
結腸直腸癌 結腸直腸癌篩檢經證實能有效預防結腸直腸癌。有幾種不同篩檢能用來發現結腸直腸癌的早期徵兆。45 至 75 歲的成人應詢問自己的主治醫生 (PCP)，了解哪一種篩檢最適合他們。 <ul style="list-style-type: none"> • FIT 和 gFOBT 檢查可檢測糞便中的血液 • FIT-DNA 檢查可檢測結腸直腸癌的 DNA 標記和糞便中的血液 • 乙狀結腸鏡檢查和結腸鏡檢查是用來檢測結腸和直腸中息肉的醫療程序 	45-50 歲	做第一次結腸直腸癌篩檢。請和主治醫生討論每一種方法的優點和風險： <ul style="list-style-type: none"> • FIT 和 gFOBT：每年檢查一次。 • FIT-DNA：每三年檢查一次。 • 乙狀結腸鏡檢查：每五年檢查一次。 • 結腸鏡檢查：每十年檢查一次。
	50-75 歲	繼續檢查至 75 歲。

體能活動能幫助您保持健康！

體能活動有許多好處。這類活動可以：

幫助您維持健康體重，並且讓骨骼和肌肉更強壯

降低您罹患第 2 型糖尿病、心臟病、中風和一些癌症的風險

振奮心情和減輕壓力

改善睡眠和腦部健康

我需要做多少體能活動？美國疾病控制及預防中心 (CDC) 建議成人做到以下兩點：

- **每星期做 150 分鐘的中等強度活動 (例如每星期五天、每天 30 分鐘)。** 中等強度是指您在活動中可以說話，但無法唱歌。這類活動包括快走和在平地騎單車。
- **每星期做兩天肌力鍛鍊活動。** 這類活動包括舉重或粗重的園藝工作 (剷土或挖土)。

開始運動的訣竅

- 開始執行新的運動計劃之前，務必先諮詢主治醫生 (PCP) 的意見
- 每天或每星期預留一些時間來進行體能活動
- 一開始先慢慢來，然後再逐漸提高活動強度
- 嘗試跟朋友或家人一起活動，讓您更有動力
- 查看本市 Parks and Recreation Department (公園娛樂休閒管理處) 的網站，上面會列出一些市民可享優惠價格的體能活動

請前往 Facebook 和 Instagram 按讚和追蹤聖馬刁健康計劃！



facebook.com/healthplanofsanmateo



@healthplanofsanmateo

如果您同時擁有聯邦醫療保險 (紅藍卡) PART A 及 PART B 福利，您可以 透過 CareAdvantage 更輕鬆獲得健康護理

簡化您的健康護理，讓您只需一張卡和一組電話號碼，便可享受聯邦醫療保險 (紅藍卡) 和加州低收入醫療保險 (白卡) 的所有福利，還可享受牙科福利！

您是否持有這些卡？



如果是的話，您可能有資格獲得
一張 CareAdvantage 會員卡！



立即
註冊加入

請致電 CareAdvantage 聯邦醫療保險 (紅藍卡) 專員
電話：650-616-1500 (TTY 聽力及語言障礙裝置使用者請撥
打 1-800-735-2929 或 7-1-1)。

或瀏覽 www.hpsm.org/careadvantage 了解更多資訊。