

HEALTH *matters*

HPSM 會員電子報提供健康生活與充分利用福利的秘訣。如果您對特定可能影響您的健康的內容有任何問題，請聯絡您的醫療照護提供者。

行銷與溝通

Mat Thomas, 編輯

Peggie Van, 設計師

 **HealthPlan**
OF SAN MATEO
Healthy is for everyone

2021 年秋季

02



加州低收入醫療保險 (白卡) 與 CAREADVANTAGE 會員新牙科福利自 2022 年 1 月 1 日生效

03

加州低收入醫療保險 (白卡) 會員醫藥福利新流程自 2022 年 1 月 1 日生效



012



HPSM 新任醫療長
向您問好

本期內容

會員資源

會員新資料.....	4
當您的州立加州低收入醫療保險 (白卡) 變更為 HPSM 加州低收入醫療保險 (白卡)	5
使用 HPSM 的新指南找到聖馬特奧郡的糧食計畫.....	5
瞭解您的福利	6
獲得免費數位 COVID-19 疫苗接種記錄	6
為 PG&E 公共安全斷電 (PSPS) 事件做好準備	7

健康與福祉

HPSM 人口健康管理 (PHM) 計畫	8
採取這些步驟來控制高血壓	10
取得戒菸或電子菸的協助!	10
今年優先接種流感疫苗.....	11
住房是關鍵: COVID-19 租金紓困措施.....	11

HPSM 最新消息與計畫

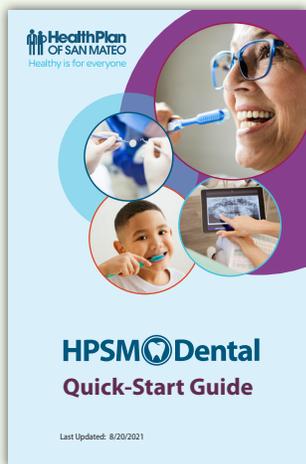
HPSM Dental

加州低收入醫療保險 (白卡) 與 CAREADVANTAGE 會員新牙科福利自 2022 年 1 月 1 日生效

好消息!從 2022 年 1 月 1 日起,符合加州低收入醫療保險 (白卡) 條件的聖馬特奧郡居民的牙科福利將由 HPSM 透過名為 **HPSM 牙科** 的新計畫管理。因此,如果您是 HPSM 加州低收入醫療保險 (白卡) 或 CareAdvantage 會員:

- 您的牙科福利將由 HPSM 在當地經管
- 您只需要撥打一個電話號碼即可獲得醫療照護與牙科照護的資訊
- 您只需要一張會員證即可使用醫療照護和牙科福利

為了幫會員瞭解此變更事宜,我們將寄送 HPSM 牙科快速入門指南至所有加州低收入醫療保險 (白卡) 與 CareAdvantage 會員家中。相同資訊也已放在我們的網站上:hpsm.org/member/hpsm-dental。手冊與網頁涵蓋下列主題:



-  如何開始使用您的牙科計畫
-  如何從 HPSM 的網路中選擇牙醫
-  取得牙科照護的好處
-  可用牙科服務
-  看牙醫時會發生什麼事
-  如何獲得其他語言的說明
-  上訴和投訴

您閱讀手冊或網路上的訊息後,如果您對此變更有任何疑問,請參閱會員手冊或聯絡 HPSM:

加州低收入醫療保險 (白卡) 會員

免付費電話: **1-800-750-4776**
當地電話: **650-616-2133**
TTY 專線: **1-800-735-2929** 或撥打 **7-1-1**
週一至週五
上午 8 點至下午 6 點提供服務
電子郵件: CustomerSupport@hpsm.org

CareAdvantage 會員

免付費電話: **1-866-880-0606**
當地電話: **650-616-2174**
TTY 專線: **1-800-735-2929** 或撥打 **7-1-1**
週一至週日
上午 8 點至下午 8 點提供服務
電子郵件: CustomerSupport@hpsm.org



加州低收入醫療保險 (白卡) 會員醫藥福利新流程 自 2022 年 1 月 1 日生效

加州低收入醫療保險 (白卡) 會員：自 2021 年 4 月 1 日起，您的藥物福利將以不同方式處理。加州透過醫療保健服務署 (DHCS) 變更加州低收入醫療保險 (白卡) 會員藥房福利的處理方式。這種全新的藥房福利稱為「加州低收入醫療保險 (白卡) Rx」。DHCS 做出此變更是為了將所有加州低收入醫療保險 (白卡) 福利轉至全州供應系統。

新承包商 Magellan Medicaid Administration, Inc. (簡稱 Magellan) 將與 DHCS 合作，為所有加州低收入醫療保險 (白卡) 藥物福利提供保障。此變更也適用於加州兒童服務 (CCS) 計畫的藥物福利。

您的加州低收入醫療保險 (白卡) 資格與其他由 HPSM 經管的福利將不會有所改變。唯一的變更是您藥物福利的管理方式。此外，您將透過郵件收到全新的 HPSM 會員證，上面附有加州低收入醫療保險 (白卡) Rx 的聯絡資訊。

加州低收入醫療保險
(白卡) Rx 僅適用於
加州低收入醫療保險
(白卡) 會員

HPSM 將繼續管理
CareAdvantage、
HealthWorx HMO
與 ACE 會員的藥物福利

如何為此變更做準備

- ✓ 確保您擁有加州低收入醫療保險 (白卡) 福利證 (BIC)
- ✓ 參閱加州低收入醫療保險 (白卡) Rx 的藥物清單
- ✓ 確認您的藥房是否接受加州低收入醫療保險 (白卡) Rx

深入瞭解

- 務必詳閱 DHCS 寄送給您的加州低收入醫療保險 (白卡) Rx 資料
- 造訪 DHCS 的加州低收入醫療保險 (白卡) Rx 網站：medi-calrx.dhcs.ca.gov/home
- 造訪 HPSM 的加州低收入醫療保險 (白卡) Rx 網站：hpsm.org/medi-cal-rx

會員資源

全新會員資料

HPSM 總是在尋找更妥善的全新方式協助我們的會員，善用醫療保健福利。我們據此設計全新會員資料。

HPSM 新會員的快速入門指南

hpsm.org/quick-start-guides

從 7 月 1 日開始，HPSM 開始在向新會員寄送的歡迎文件中包含快速入門指南。此手冊旨在幫助會員輕鬆立即開始享受福利。手冊中有明確的逐步說明、福利明細與具體的聯絡資訊。快速入門指南不專屬於新會員而已！即使您已經是 HPSM 會員，仍可以藉此手冊瞭解您的福利。



2021 年加州低收入醫療保險 (白卡) 會員資料

hpsm.org/mc-manuals

所有加州低收入醫療保險 (白卡) 會員在 7 月應該都會收到會員資料更新通知，包含 2021/2022 會員手冊、藥物處方集與提供者目錄。所有資訊均可在 HPSM 網站上找到，且提供英文、西班牙文、中文、塔加祿語和俄文版本。會員還可以要求我們以郵寄方式提供紙本資料。若要透過郵件取得資料，請在您收到的文件包中，於資料要求表單上選取您想要的資料，並郵寄至 HPSM。或者，您可以透過電子郵件索取紙本資料：Customer.Support@hpsm.org



新會員證

HPSM 將於 7 月 1 日為加州低收入醫療保險 (白卡)、HealthWorx 與 ACE 會員推出全新會員證。這些會員證將會寄給新會員與要求替換會員證的現有會員。現有會員可使用他們持有的證件，無論是舊證或新證都能獲得醫療保健服務。**如果您已有會員證，請勿致電 HPSM 索取新證。**兩種證件的主要差別在於舊證包含會員基礎照護提供者 (PCP) 的名稱。新證未列出會員的 PCP。加州低收入醫療保險 (白卡) 與 HealthWorx 會員可以透過登入會員入口網站或致電會員服務，找出他們的 PCP 是誰。ACE 會員只需致電會員服務。CareAdvantage 會員的 PCP 姓名仍會列於會員證上。

COVID-19 疫苗接種安全資料

hpsm.org/covid-19/vax

我們需要更多人接種疫苗，才能終結 COVID-19 疫情大流行。但有些人仍對疫苗抱持懷疑態度。HPSM 的疫苗接種安全手冊、傳單和網頁說明了為什麼接種疫苗是您為自身健康與他人健康所做的最佳選擇。



加州低收入醫療保險 (白卡)

HealthWorx

ACE

舊會員證



新會員證



當您的州立加州低收入醫療保險 (白卡) 改為 HPSM 加州低收入醫療保險 (白卡)

加州低收入醫療保險 (白卡) 是加州的 Medicaid 醫療照護計畫。HPSM 負責經管聖馬特奧郡的加州低收入醫療保險 (白卡) 福利。如果您符合加州低收入醫療保險 (白卡) 資格，您將在幾星期後開始使用加州州立的加州低收入醫療保險 (白卡)。接著您將成為 HPSM 加州低收入醫療保險 (白卡) 會員並透過郵件取得 HPSM 會員證。等待週數取決於郡政府核准您加州低收入醫療保險 (白卡) 申請的時間。雖然此過程有時候比下列時程更快速或緩慢，以下是此流程的運作方式：

若您的加州低收入醫療保險 (白卡) 申請通過核准...	第 1 週到第 4 週	第 4 週到第 8 週	第 9 週以上
在當月的前三週...	然後您將取得	HPSM	
在當月的第三週後...		州立加州低收入醫療保險 (白卡)	HPSM
有疑問嗎? 致電:	州立加州低收入醫療保險 (白卡) 1-800-541-5555	HPSM 加州低收入醫療保險 (白卡) 1-800-750-4776 (第 4 週後)	

使用 HPSM 的新指南找到聖馬特奧郡的糧食計畫

聖馬特奧郡有許多絕佳資源，可幫助人們免費或以折扣價格取得營養的食物。為幫助我們的會員找到所需的當地糧食計畫，HPSM 制定了糧食援助計畫指南。指南中按下列類別列出計畫：

 **財務援助**
協助符合資格的會員購買食物

 **食品配送服務**
為無法前往商店者提供食物

 **食品分發站**
給有需要者免費雜貨

 **食品領取活動**
提供免費袋裝雜貨

 **學校營養計畫**
為合格學生提供免費或低價餐食

 **庇護所**
給有需要者可居住的地方以及食物

 **內用餐食計畫**
固定提供免費或低價的熱食

請於網路上參閱 HPSM 的食物援助計畫指南：
hpsm.org/food-assistance

會員資源

瞭解您的福利

HPSM 的會員資料說明了您所擁有的健康照護福利、使用方式及其他詳細資訊。您可以在網路上下載並檢視或列印複本：hpsm.org/member/resources/handbooks。HPSM 的會員資料涵蓋以下主題：



福利、服務和藥物

- 您的健康計畫提供與不提供哪些服務與藥物
- 若您必須支付共付額
- 如何提交保險福利索賠(如有必要)
- 您身為 HPSM 會員的權利與責任



服務提供者

- 如何選擇 PCP
- 網路內與網路外照護的詳細資訊
- 如何找到關於網路內提供者(包含基礎照護提供者、專業提供者、精神健康提供者與醫院)的資訊



取得照護

- 如何不分晝夜, 在需要時取得照護, 包含聖馬特奧郡內外的緊急服務
- 如何取得醫療照護服務與藥物
- 如何與您偏好的語言取得資訊和服務



上訴和投訴

- 當 HPSM 拒絕服務時, 如何提交上訴
- HPSM 上訴審查流程的詳細資訊
- 如何提交投訴
- 我們如何決定是否將新技術納入福利

HPSM 的成員資料採用不同的格式

會員手冊: 詳細總結您的保險內容, 幫助您瞭解和使用福利與服務。其中也解釋了您的權利與責任。如果您對福利有疑問, 可於線上前往: hpsm.org/member/resources/handbooks。您可透過電話或傳送電子郵件至 CustomerSupport@hpsm.org, 索取包含您權利與責任的會員手冊印刷複本。

提供者目錄: HPSM 網路中的所有照護提供者的清單, 包括醫生、專科醫生和藥房。若要尋找鄰近照護提供者, 請搜尋照護提供者目錄(每週更新): hpsm.org/directory-search。您可以透過電話或傳送電子郵件至 providerdirectoryrequests@hpsm.org 索取照護提供者目錄的列印複本。

處方集: 保險給付藥物的清單, 以及藥物保險的使用資訊。若要瞭解藥物是否在處方集中, 請查閱可搜尋的處方集(每月更新): hpsm.org/drug-search。您也可以透過電話或傳送電子郵件至 formularyrequests@hpsm.org 索取處方集的書面複本。

獲得免費數位 COVID-19 疫苗接種記錄

如果您接種了 COVID-19 疫苗, 現在可以在線上取得免費的數位疫苗接種記錄。很簡單, 只需要一分鐘! 只要前往加州州政府的入口網站: myvaccinerecord.cdph.ca.gov, 並輸入一些詳細資訊。然後, 您將透過簡訊或電子郵件獲得連結。按一下此連結即可獲得官方數位疫苗接種記錄。您可以使用此記錄作為您已接種 COVID-19 疫苗的證明。



HPSM 的會員資料以不同語言提供

如果您說的是英文之外的語言，可以免費取得其他格式的材料，例如放大字體印刷、點字及/或音訊。您還可以獲得免費提供的電話語言協助服務。深入瞭解：hpsm.org/language-services。

致電 HPSM 客戶支援：

- 訂購印刷複本與其他格式的複本
- 若您對 HPSM 的會員資料有疑問 (包含您可以取得的格式和語言)

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

會員服務

當地電話：650-616-2133 或
免付費電話 1-800-750-4776

TTY 專線：1-800-735-2929 或撥打 7-1-1
週一至週五上午 8 點至下午 6 點。

CareAdvantage 會員

CareAdvantage 部門

當地電話：650-616-2174 或
免付費電話：1-866-880-0606

TTY 專線：1-800-735-2929 或撥打 7-1-1
週一至週日上午 8 點至下午 8 點。

為 PG&E 公共安全斷電 (PSPS) 事件做好準備

- ✓ **準備或補充緊急救難包** 包括食物、水、手電筒、急救包、現金、電池供電的收音機和不需要電源插座的手機充電器。
- ✓ **註冊 PG&E 警報**，請致電：1-866-743-6589 或造訪 prepareforpowerdown.com。PG&E 會在計劃停電時提醒您。
- ✓ **製作緊急電話聯絡人清單** 包括您的家人、朋友、基礎照護提供者、藥房和加州衛生緊急熱線 (1-833-284-3473)。
- ✓ **為您的醫療裝置準備緊急電源計畫** 閱讀使用者手冊或聯絡製造商，瞭解您的設備是否可與電池或發電機搭配使用。您也可以聯絡 PG&E，請造訪：pge.com/medicalbaseline 或撥打：1-800-743-5000。TTY 專線：7-1-1。
- ✓ **保留所有處方藥的最新清單** 包括名稱、劑量和已知過敏。
- ✓ **對於需要冷藏的藥物** 詢問您的藥劑師您是否需要更換或補充。許多藥物可在室溫下保持穩定數天。
- ✓ **如果您對 HPSM 保障範圍有疑問**，請致電我們：
 - 加州低收入醫療保險 (白卡)、HealthWorx HMO 與 ACE 會員：1-800-750-4776 或 650-616-2133
 - CareAdvantage 會員：1-866-880-0606 或 650-616-2174
 - 有聽力或語言障礙者應致電：1-800-735-2929 或撥打 7-1-1

HPSM 的人口健康管理 (PHM) 計畫

氣喘外展計畫

此計畫為患有氣喘的會員提供，可幫助他們避免可預防的氣喘發作。HPSM 健康推廣計畫員工會機於下列目的致電會員：

- 提醒他們到藥局配藥並領取氣喘處方
- 指出按醫囑使用氣喘控制吸入器來治療氣喘症狀的價值
- 鼓勵他們打電話給他們的基礎照護提供者 (PCP)，提出對於氣喘的任何疑問

尚未補充部分或全部氣喘控制吸入器的會員將加入此計畫。若要退出此計畫，請致電 HPSM 健康推廣部門：**650-616-2165**。如需更多資訊，請造訪 hpsm.org/asthma 或致電 **650-616-2165**。

HPSM 會推薦我們的兒童會員參與郡政府的家訪氣喘計畫。會員可在郡政府首次聯絡時選擇加入或退出計畫。如需更多計劃資訊，請致電 HPSM 健康推廣部門：**650-616-2165**。



Baby + Me 寶貝與我計畫

所有孕婦與新手媽媽皆符合計畫資格。寶貝與我計畫提倡從懷孕開始到分娩之間，為母親和嬰兒提供及時照護和健康。作為該計畫的一部分，HPSM 的健康推廣專員將為孕婦、新手媽媽及其家人提供社區資源推薦。此外，只要就診兩次，參與者就可獲得高達 100 美元的 Target 禮品卡™。

- 在懷孕後的 12 週內前往照護提供者就診的參與者將獲得 50 美元的 Target 禮品卡™
- 在孩子出生後 1 到 12 週內前往照護提供者就診的參與者將獲得 50 美元的 Target 禮品卡™

符合資格的會員可以於下列網站註冊寶貝與我計畫：hpsm.org/baby-and-me。或者致電 HPSM 健康推廣部門：**650-616-2165**，以加入或退出計畫。

靶心設計、Target 和 Target 禮品卡是 Target Brands, Inc. 的註冊商標。使用禮品卡需遵守條款與條件。Target 並非此活動的合作夥伴或贊助商。若要確認 Target 禮品卡的餘額，請造訪：target.com/giftcards 或致電：**1-800-544-2943**。所有查詢皆需提供 Target 禮品卡號碼與存取碼。

HPSM 的 PHM 計畫幫助我們的會員保持健康。作為 PHM 的一部分，我們提供多種特殊支援計畫。以下我們將帶您一覽這些計畫如何幫助會員達成健康目標。

照護轉移

此外展計畫為曾住院，而現在將轉送回家中的會員提供。會員回家後，照護轉移教練可以幫助他們跟進出院後的照護計畫。教練負責：

- 與會員的個案管理師以及社工合作，執行照護計畫
- 幫助會員向基礎照護提供者 (PCP) 取得照護
- 告訴會員的家人會員可能需要什麼樣的照護

照護轉移教練會前往醫院造訪合格會員，或在他們住院返家後致電，確認他們是否想加入此計畫。會員可在此時選擇加入或退出。



複雜病例管理

複雜病例管理是針對患有多種慢性疾病和障礙 (如視力障礙和行動不便) 會員的一項計畫。此計畫旨在幫助會員：

- 獲得所需照護
- 實現健康目標
- 獲得情感和社會支持

也幫助會員與方案計畫、社區資源和健康照提供者連結。HPSM 病例管理師、會員及其基礎照護提供者 (PCP) 將在此計畫中攜手合作。這有助於會員實現健康目標。病例管理師將與會員及其授權代表合作：

- 找出問題，並決定問題、目標與干預措施的優先順序
- 找出障礙並制定以解決方案為中心的照護計畫
- 為會員轉介有用的資源
- 協助會員管理複雜的健康問題或重大事件
- 制定特定時間範圍內的追蹤時程表

病例管理師會致電給合格會員，詢問他們是否想加入計畫。會員可在此時選擇加入或退出。若要深入瞭解，請造訪：hpsm.org/cc 或致電 650-616-2060。

健康與福祉

採取這些步驟來控制高血壓

高血壓可導致嚴重的健康問題，如心臟病和中風。管理高血壓可以降低您罹患這些健康問題的風險。請按照以下步驟控制高血壓：

- ✓ 定期前往您的基礎照護提供者 (PCP) 就診
- ✓ 根據 PCP 的指示服用高血壓藥物
- ✓ 根據 PCP 的指示測量血壓
- ✓ 進行以下生活方式調整，有助降低血壓：
 - 定期運動
 - 健康飲食：務必限制鹽和酒精的攝取
 - 保持健康體重
 - 獲得充足睡眠
 - 不要吸煙



您需要血壓監測器嗎？

HPSM 以持續性醫療設備 (DME) 福利的方式，保障合格會員的血壓監測器。如果您需要血壓監測器，請諮詢您的 PCP。

1. 您的 PCP 需要為您提供血壓監測器的處方籤。
2. 您的 PCP 將把處方籤傳送至您的藥房或 DME 供應商。或者您也可以自己將處方籤帶至您的藥房或 DME 供應商。

取得戒菸或電子菸的協助！

使用煙草或電子煙(吸食)會損害您的健康，並且對於任何年齡層都是不安全的。吸煙會導致慢性疾病，如癌症、心臟病和肺部疾病。研究也顯示，吸煙者罹患 COVID-19 重症的風險更高。若要深入瞭解，請造訪世界衛生組織網站：tinyurl.com/wza2xu56。

HPSM 與 Kick It California 可幫助您戒菸

HPSM 給付含片、口香糖、藥丸、貼片、吸入器和鼻噴劑，以幫助您戒煙。諮詢您的醫療照護提供者哪一個最適合您。

加州煙癮患者服務熱線將於 9 月 1 日起改為 **Kick It California!** 此計畫有全新的標誌、網站以及電話號碼與社群媒體帳號。

KICK IT
California

如果您吸菸或電子菸，Kick It California 可以幫助您戒癮。Kick It California 可透過電話指導與包含每日提醒的簡訊計畫，為您提供免費支援。立即致電瞭解！

- 英文：**1-800-300-8086** or text “Quit Smoking” or “Quit Vaping” to 66819
- 西班牙文：**1-800-600-8191** o Mande “Dejar de Fumar” o “No Vapear” to 66819
- 中文：**1-800-838-8917**
- 韓文：**1-800-556-5564**
- 越南文：**1-800-778-8440**

如需更多資訊，請造訪：kickitca.org

今年優先接種流感疫苗

我為什麼要接種流感疫苗？

流感疫苗可降低您生病的機會。讓您不發燒、咳嗽、喉嚨痛或流鼻涕！若您未罹患流感，就不會傳染給家人。

如何接種流感疫苗？

HPSM 使接種流感疫苗變得簡單。只需訪問您的醫療照護提供者或藥房。請務必攜帶您的 HPSM 會員證。



如果您認為自己或孩子可能罹患流感，請致電 HPSM 的護士諮詢專線，再前往急診室

1-833-846-8773

阻止細菌傳播！

- 經常用肥皂洗手。
- 盡量避免與病人接觸。
- 打噴嚏時用紙巾摀住口鼻。然後扔掉紙巾並洗手。

生病時待在家裡！

即便退燒了，最好仍留在家中至少 24 小時（接受醫療照護除外）。

也請向您的醫療照護提供者諮詢其他疫苗！

- 如果您需要肺炎疫苗，請諮詢您的醫療照護提供者。肺炎疫苗有助於保護您免受引起肺炎的常見細菌侵害。您可以從醫療照護提供者或藥房取得疫苗。
- 若您尚未接種 COVID-19 疫苗，請造訪：hpsm.org/covid-19-vax，瞭解可以在哪裡接種疫苗。如果您計劃在差不多時間接種其他疫苗，請在接種 COVID-19 疫苗前諮詢您的醫療照護提供者。

住房是把關鍵鑰匙：COVID-19 租金紓困措施

如果您在 2020 年 4 月至 2021 年 3 月之間因資金或健康問題無法支付租金，加州的 COVID-19 租金紓困計畫可能會提供援助。房東可以核銷該一年期間，合格租客 80% 未付清的房租。此計畫不會詢問申請者是否具公民身分。租客與房東均可申請。於下列網站深入瞭解並提出申請：housing.ca.gov。



在 Facebook 與 Instagram 上為 HPSM 按讚並追蹤!

 facebook.com/healthplanofsanmateo

 [@healthplanofsanmateo](https://instagram.com/healthplanofsanmateo)



HPSM 新任醫療長向您問好

我是 Chris.Esguerra 醫生,我也是 HPSM 的新任醫療長 (CMO)。我在 2014 至 2016 年曾任 HPSM 的行為健康總監與副醫療長。我知道 HPSM 有多努力確保會員取得需要的照護,因此我很開心能重返擔任此新職務。

身為一名精神科醫師,我注重病人的生理與心理健康。我將這種觀點也帶到醫療長的工作上。我的主要目標如下:

- 協助會員獲得保持健康所需的醫療、心理和社會支援
- 與 HPSM 的供應商和當地合作夥伴合作,加強社區的健康
- 使用資料改善會員的醫療照護體驗,並幫助建立新計畫

身為 HPSM 的 CMO,您的健康是我的首要任務。這就是為什麼如果您尚未接種,我敦促您接種 COVID-19 疫苗。接種疫苗可幫助您與您的摯愛保持安全。請立即於 hpsm.org/covid-19-vax 預約接種疫苗。

肅此敬覆

Chris Esguerra, MD, MBA, FAPA, CHCQM
HPSM 醫療長