HEALTH*matters*

聖馬刁健康計劃 (HPSM) 會員通訊，內容提供健康生活要訣以及如何充分使用健康福利。如果您對可能影響個人健康的特定內容有任何問題，請聯絡您的健康護理提供者。

行銷媒體部 | Mat Thomas — 文字編輯 | Peggie Van — 美術編輯

the healthy fight.

2021 春季刊

4頁

COVID-19 疫苗接種：您需要知道的事

8頁

打電話給主治醫生預約健康檢查

9頁

全新糖尿病預防計劃 (DPP)

本期內容

聖馬刁健康計劃的新聞和計劃

聖馬刁健康計劃的搭車接送福利 2
即將年滿 65 歲？請加入 CareAdvantage 計劃！..... 3
填寫 CAHPS 調查問卷 3
聖馬刁健康計劃的精神健康護理服務 3

COVID-19 資訊更新

COVID-19 疫苗接種：您需要知道的事 4
聖馬刁健康計劃的最新 COVID-19 自我照顧和慶祝活動指南 5

會員資源

不同語言和格式的會員資料 6
對您要求的服務有疑問？..... 7
瞭解您的福利 7

健康和保健

別遲疑 — 立刻與您的主治醫生 (PCP) 預約！..... 8
全新糖尿病預防計劃 (DPP) 9
聖馬刁縣現在提供 9-1-1 簡訊服務 9
哮喘防治要訣 10
體能活動有助您保持健康！..... 10
在 COVID-19 疫情期間及時接受癌症預防篩檢 11
聖馬刁健康計劃的 COVID-19 網站資源 12

待在家中、維持健康、保持聯繫！

聖馬刁健康計劃的搭車接送福利

如果加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員沒有交通工具可以往返經核准的健康護理就診，可以使用聖馬刁健康計劃的搭車接送福利。經核准的健康護理就診包括加州低收入醫療保險 (白卡) 承保的醫療、藥房、牙科、精神健康和物質濫用約診。搭車接送前往非醫療護理服務地點 (如學校、健身房、政府機關、雜貨店等) *無法獲得*承保。

聖馬刁健康計劃的搭車接送服務提供者是美國物流公司 (American Logistics Company, ALC)。所有搭車接送要求都必須向 ALC 提出。

聖馬刁健康計劃的搭車接送服務如何運作

1

致電 ALC 並提供您的：

- 會員卡號
- 約診的日期和時間
- 接人和約診地點

2

ALC 安排接人：
派出符合您個人需求的車型，開往您偏好的地點 (見步驟 3)

3

司機載您到約診地點下車

路邊上下車接送 (共乘服務)

門口上下車接送 (計程車服務)

4

當您的約診結束時，致電 ALC：
他們將安排一位司機接人並載您回家

請瀏覽 hpsm.org/rides 瞭解詳細資訊，包括相關規定、完整說明、聯絡資訊及常見問題

即將年滿65歲？請加入CAREADVANTAGE計劃！

加州醫療連線計劃 (Cal MediConnect，屬於聯邦醫療保險 (紅藍卡) 及公共醫療補助計劃)

當您年滿 65 歲時，將可享有聯邦醫療保險 (紅藍卡) A+B 及加州低收入醫療保險 (白卡) 的福利。不僅如此，您還可以*免費*獲得更多福利！請加入聖馬刁健康計劃的 CareAdvantage 計劃，讓您的健康護理更容易取得。只要參加*一項計劃*，就能同時享有聯邦醫療保險 (紅藍卡) 和加州低收入醫療保險 (白卡) 的福利。

CareAdvantage 可提供您現有的全部福利，外加：

- 本地持照專業臨床人員的服務
- 免費的醫生或醫院門診
- 超過 6,000 位服務提供者和十多家醫院
- 不限次數的免費計程車接送，帶您往返經核准的醫生就診
- 免費或低共付金的處方藥承保
- 承保超過 1,000 種非處方藥 (OTC) 和醫療用品 (僅與加州低收入醫療保險 (白卡) 比較)

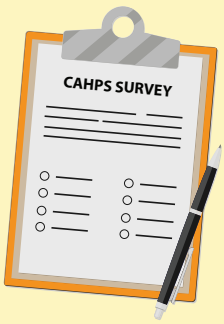
H7885_MMP_15131_01_21_CH_M

瞭解更多或申請加入

請撥打 1-888-252-3153 (免費) 或 650-616-1500。(TTY 聽力及語言障礙裝置請撥打 1-800-735-2929 或 7-1-1。) 一名持照的聖馬刁健康計劃 CareAdvantage 聯邦醫療保險 (紅藍卡) 計劃專員將能回答您的任何問題。除此之外，他們還能在電話上幫助您註冊加入。或者，您亦可上網瞭解更多詳情：hpsm.org/careadvantage。

填寫 CAHPS 調查問卷

會員每年都會收到一份調查問卷，請他們為自己的健康護理經驗評分。該問卷名為「健康護理服務提供者和系統消費者評估」(Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS) 調查問卷。這份問卷會詢問服務提供者是否與您良好溝通、您多快獲得護理服務和其他問題。當您收到問卷時，請務必填寫。填寫完畢後，請按指示寄回問卷。透過這份問卷，聖馬刁健康計劃可以確實瞭解您是否滿意自己的服務提供者和健康計劃，以及您是否獲得最好的護理服務。



聖馬刁健康計劃的精神健康護理服務

從 2020 年 10 月起，聖馬刁健康計劃開始為會員處理部分精神健康護理。我們仍然會和縣政府的行為健康和康復服務處 (Behavioal Health and Recovery Services, BHRS) 密切配合，確保會員能獲得精神健康護理。如需適當服務，請繼續致電 BHRS ACCESS 資源團隊電話中心，電話是 **800-686-0101**。

COVID-19 疫苗接種：您需要知道的事

COVID-19 疫苗是終結這場疫情的重要工具。目前有幾種疫苗問世，但數量仍然不足，無法讓所有人都接種。現在僅有部分人士能夠接種疫苗。美國疾病控制中心 (CDC) 預計，到了 2021 年夏天，將有足量疫苗供大部分加州人接種。

COVID-19 疫苗安全且有效

當您有資格接種疫苗時，請務必接種。疫苗將啟動您的免疫系統，防止您感染 COVID-19。接種疫苗也能保護您的家人和周遭的人。

所有 COVID-19 疫苗都已經過完整測試，確保具有最大的安全性。CDC 和美國食品及藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 仍在持續研究人們對疫苗的反應。

您不會因為接種任何疫苗而感染 COVID-19。事實上，萬一您感染 COVID-19，疫苗還能避免您變成重症。如果您對疫苗或副作用有任何疑問，請致電詢問您的主治醫生 (PCP)，或撥打聖馬刁健康計劃的護理諮詢專線 (Nurse Advice Line)：**1-833-846-8773**。您可上網瞭解更多有關 COVID-19 疫苗的資訊：**cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/index.html**。

誰現在能接種疫苗

聖馬刁縣的 COVID-19 疫苗接種工作由聖馬刁縣衛生局 (SMC Health) 負責統籌。當會員符合資格時，聖馬刁健康計劃會幫助通知有接種疫苗的機會。

州政府會公佈指導原則，決定哪幾類人可以接種疫苗。SMC Health 目前先為風險最高的人施打疫苗。若想瞭解更多資訊，請瀏覽 **smchealth.org/covid-19-vaccination**。

註冊並取得 COVID-19 疫苗接種通知

加州政府和聖馬刁縣政府各自建立了一套通知系統，將在您有資格接種 COVID-19 疫苗格時通知您。聖馬刁健康計劃建議您兩套系統都註冊：

My Turn

加州公共衛生署：
myturn.ca.gov

SAN MATEO COUNTY HEALTH
All together better.

SMC Health：
smchealth.org/covidvaccine

接種疫苗後的下一步

大部分 COVID-19 疫苗都需要接種兩劑接種的間隔時間為三至四星期。每一劑的確切接種時間取決於所接種的疫苗種類。為了得到最好保護，除非您的醫生告訴您不必接種第二劑，否則請務必接種第二劑疫苗。

接種疫苗並不會使您立刻免疫接種第二劑後，您的身體可能需要長達兩個星期才能建立保護機制。即使在接種疫苗後，您仍應繼續戴口罩、勤洗手，並與家中以外人士保持至少 6 英呎的距離。

接種疫苗後可能出現類似流感的副作用手臂上的注射部位可能會疼痛或腫脹。您還可能會發燒、發冷、疲倦或頭痛。這些副作用都是身體正在建立保護機制的正常現象。如果您對副作用有任何疑問或顧慮，請致電詢問您的主治醫生，或撥打聖馬刁健康計劃的護理諮詢專線：**1-833-846-8773**。

收到提醒接種第二劑疫苗的訊息

註冊 CDC 的 v-safe 應用程式：**cdc.gov/vsafe**

▶ 上網瞭解更多關於 COVID-19 疫苗接種的資訊：**hpsm.org/COVID-19-vaccination**

聖馬刁健康計劃的最新 COVID-19 自我照顧和慶祝活動指南

在 COVID-19 疫情期間，生活可能非常苦悶。因此，在此艱難時刻，照顧您的情緒健康比以往更為重要。我們的 COVID-19 自我照顧和慶祝活動指南能派上用場！這份指南提供以下專家建議：

- 自我照顧和保持聯繫
- 安全地進行特別慶祝活動
- 採用具創意的方式舉辦特別慶祝活動

▶ 請參閱我們的指南：**hpsm.org/COVID-19-SCCG**

不同語言和格式的會員資料

如果您的偏好語言不是英語，我們可以免費為您提供語言協助服務。

您可以免費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。

- 上網站下載和查看 / 列印手冊：**hpsm.org/member-handbooks**。
- 撥打以下電話聯絡會員服務部或 CareAdvantage 部門，索取紙本或其他格式的手冊。該電話為免費服務。

加州低收入醫療保險 (白卡)/ Healthworx/ACE 會員
會員服務部
本地電話：**650-616-2133** 或
免費電話：**1-800-750-4776**
TTY (聽力及語言障礙) 專線：
1-800-735-2929 或撥 **7-1-1**

服務時間為週一至週五上午 8:00 至晚上 6:00。

CareAdvantage 會員
CareAdvantage 部門
本地電話：**650-616-2174** 或
免費電話：**1-866-880-0606**
TTY (聽力及語言障礙) 專線：
1-800-735-2929 或撥 **7-1-1**

服務時間為週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00。

您的會員資料包括：

會員手冊這是一份詳細的承保摘要，可幫助您瞭解和使用您的福利和服務。本手冊也將說明您的權利和責任。如果您對自己的福利有疑問，請瀏覽網站 **hpsm.org/member-handbooks** 或撥打上述電話。若要索取紙本會員手冊 (包括您的權利和責任)，可打電話或寄電子郵件至 **CustomerSupport@hpsm.org**。

服務提供者名錄這是您計劃接受的所有服務提供者清單 (包括醫生、專科醫生和藥房)。若要查詢您附近的服務提供者，請上網搜尋服務提供者名錄 (每週更新)：**hpsm.org/directory-search**，或撥打上述電話查詢。若要索取紙本服務提供者名錄，可打電話或寄電子郵件至 **providerdirectoryrequests@hpsm.org**。

藥方集這是承保藥物清單以及如何使用藥物承保的資訊。若要瞭解藥物是否可獲承保 請上網搜尋藥方集 (每月或按需要更新)：**hpsm.org/formulary-search**，或撥打上述電話查詢。您亦可打電話或寄電子郵件至 **formularyrequests@hpsm.org** 索取紙本藥方集。

對您要求的服務有疑問？

如果您對以下有疑問：

- 服務要求審查何時可完成，
- 服務要求為何被拒絕，或
- 家庭成員的住院事項，

請致電聖馬刁健康計劃。當聖馬刁健康計劃打電話談論保險使用管理 (UM) 時，計劃人員會報出自己的姓名和職稱，並且說明他們是從聖馬刁健康計劃打來的。

聖馬刁健康計劃不會為拒絕服務或修改授權而獎勵醫師或護士審查員。聖馬刁健康計劃現在或未來都不會向計劃人員提供任何獎勵，鼓勵他們拒絕承保或服務，或降低承保或服務的使用率。我們會嚴格依照醫療必須性、護理適當性和聖馬刁健康計劃的資格條件，做出 UM 方面的決定。

加州低收入醫療保險 (白卡) 和 HealthWorx 會員及 ACE 參加者：請致電會員服務部
1-800-750-4776 或 **650-616-2133**
TTY (聽力及語言障礙) 專線：
1-800-735-2929 或撥 **7-1-1**
週一至週五上午 8:00 至晚上 6:00

CareAdvantage 會員：請致電 CareAdvantage 部門
1-866-880-0606 或 **650-616-2174**
TTY (聽力及語言障礙) 專線：
1-800-735-2929 或撥 **7-1-1**
週一至週日上午 8:00 至晚上 8:00

若是下班時間，會員可在聖馬刁健康計劃的答錄服務中留言，或寄電子郵件至 **CustomerSupport@hpsm.org**。

如果您的偏好語言不是英語，我們可以免費為您提供語言協助服務。

瞭解您的福利

請瀏覽聖馬刁健康計劃的網站 **hpsm.org**，瞭解您享有的福利以及使用福利的方式。您加入聖馬刁健康計劃時收到的會員手冊中，也有關於您所享福利的說明。會員手冊會定期更新。您可上網查看最新版本：**hpsm.org/member-handbooks**。聖馬刁健康計劃的網站和會員手冊說明下列資訊：

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
- 您是否需要支付共付金
- 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

- 如何在有需要時 (無論白天或晚上) 獲取護理，包括在聖馬刁縣內外的急診情況
- 如何獲取健康護理服務和藥物
- 如何以您偏好的語言獲取資訊和服務

服務提供者

- 如何選擇主治醫生 (PCP)
- 關於網絡內和網絡外護理的詳情
- 如何查詢關於網絡服務提供者的資訊 (包括主治醫生、專科醫生、精神健康服務提供者和醫院)

上訴和投訴

- 當聖馬刁健康計劃拒絕承保一項服務時，如何提出上訴
- 關於聖馬刁健康計劃上訴審查程序的詳情
- 如何提出投訴
- 我們如何決定是否將新技術納入承保福利

別遲疑 — 立刻與您的主治醫生 (PCP) 預約！

定期做健康檢查有助於及早發現健康問題。在健康檢查中，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！

成人

在您接受健康檢查時，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)
- ✓ 開立健康篩檢處方，例如結腸直腸癌篩檢和乳癌篩檢 (如有需要)
- ✓ 開立檢驗單 (如有需要)
- ✓ 談論您可能有的任何健康顧慮
- ✓ 分享有關如何利用飲食、運動、體重控制、精神健康和戒煙來保持健康的要訣
- ✓ 將您轉診給專科醫生 (如有需要)

兒童

在您的孩子接受健康檢查時，主治醫生將：

- ✓ 追蹤孩子的成長和發育狀況，例如測量身高和體重
- ✓ 幫孩子注射流感疫苗和其他疫苗 (如有需要)
- ✓ 提供孩子需要的篩檢，例如口腔和鉛篩檢
- ✓ 幫助您瞭解孩子的健康記錄，以及檢查時發現的任何問題
- ✓ 談論您可能有的任何健康顧慮
- ✓ 分享有關如何幫助孩子保持健康的要訣，例如健康飲食、運動、安全和精神健康
- ✓ 將孩子轉診給專科醫生 (如有需要)

面對面就診的安全要訣

- 如果您認為自己感染了 COVID-19，在就診以前，請先告訴您的主治醫生並遵從醫生指示
- 戴口罩
- 不要碰觸您的眼、口、鼻
- 與他人至少保持六英呎距離
- 勤洗手，每次至少洗 20 秒：如果沒有肥皂和水，請使用乾洗手液

即使在 COVID-19 疫情期間，也務必一年至少看一次主治醫生。在大多數診所，面對面的健康檢查和看病門診會安排在一天中的不同時段進行。診所也可能提供遠距門診和電話問診服務。如果您對於到診所做健康檢查有顧慮，請諮詢您的主治醫生，瞭解他們還能用其他哪些安全方式進行健康檢查。

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顧慮。

全新糖尿病預防計劃 (DPP)

請參加 DPP，降低您罹患第 2 型糖尿病的風險！該計劃可為符合資格的 HPSM 加州低收入醫療保險 (白卡) 和 CareAdvantage 會員免費提供。

參加這項計劃，您將可以得到：

- 由訓練有素的生活型態指導員帶領的一小時課程，為期 12 個月
- 團體支持
- 一套以健康飲食、多運動和減重為主的計劃
- 含有幫助您達成健康目標等資訊的講義

若要參加，聖馬刁健康計劃會員必須：

- **是聖馬刁健康計劃的 Medi-Cal 加州低收入醫療保險 (白卡) 或 CareAdvantage 計劃會員**
- **年滿 18 歲**
- **體重過重：**身體質量指數 (BMI) ≥ 25(若自認為亞裔，則 ≥ 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
  - **曾經得過妊娠糖尿病：**在過去懷孕期間 (僅適用於加州低收入醫療保險 (白卡) 會員)
  - **有罹患第 2 型糖尿病的高風險：**根據 CDC 糖尿病前期測試 cdc.gov/diabetes/risktest/index.html 所得結果 (*僅適用於加州低收入醫療保險 (白卡) 會員*)

瞭解更多或申請加入

請致電聖馬刁健康計劃的健康教育部門：**650-616-2165**。我們的健康教育團隊能回答您有關 DPP 的問題、評估您是否符合資格，並且幫您註冊加入。瞭解更多詳情：**hpsm.org/dpp**。

聖馬刁縣現在提供 9-1-1 簡訊服務

現在，如果您遇到緊急狀況，可以傳簡訊到 9-1-1 求助。這項服務可用於：

- 當您無法安全撥打 **9-1-1** 時
- 有聽力和 / 或語言障礙的人士
- 您因為緊急醫療狀況而無法說話
- 您的手機訊號太弱，無法打電話，但可以傳簡訊

當您傳簡訊到 9-1-1 時：

- 請使用手機或其他行動裝置
- 在第一則訊息中註明地點和緊急狀況種類
- 不要發送影片和相片：只有文字訊息才能收到

9-1-1 簡訊服務由加州消防局 (CAL FIRE) 提供：欲知詳情，請瀏覽：**tinyurl.com/y52vtosd**

健康和保健

哮喘防治要訣

哮喘是一種影響肺部的疾病。這是兒童最常見的長期疾病之一。哮喘的徵兆包括：

- 喘鳴
- 喘不過氣
- 胸悶
- 深夜或清晨咳嗽

如果您的孩子被診斷出哮喘，表示他們的哮喘一直存在。然而，只有肺部受到某種刺激時，哮喘才會發作。請依照以下做法來避免可預防的發作。

- 幫孩子到藥房領取處方藥。
- 確保您和孩子都知道如何遵照處方使用吸入器。
- 跟孩子的主治醫生 (PCP) 討論孩子的哮喘行動計劃，瞭解如何管理孩子的哮喘。您可以上網下載哮喘行動計劃表單：**hpsm.org/asthma**。
- 如果您對孩子的哮喘有任何疑問，打電話給孩子的主治醫生。

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
- 降低您罹患第 2 型糖尿病、心臟病、中風和一些癌症的風險
- 讓骨骼和肌肉更強壯
- 提振您的心情
- 減輕壓力
- 改善睡眠和腦部健康

我需要做多少體能活動？

美國疾病控制中心 (CDC) 建議成人：

- 每星期做 150 分鐘 (或每星期 5 天、每天 30 分鐘) 中等強度的活動。中等強度是指您在活動中還可以說話，但無法唱歌。這類活動包括快走和在平地騎單車。

  並且

- 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，請先諮詢主治醫生 (PCP) 的意見。
- 每天或每星期預留一些固定時間來進行體能活動。
- 一開始先慢慢來，然後逐漸提高活動強度。
- 嘗試跟朋友或家人一起活動，讓您更有動力。
- 查看本市公園和休閒娛樂管理處的網站，上面會列出一些市民可享優惠價格的體能活動。

在 COVID-19 疫情期間及時接受癌症預防篩檢

經證實，癌症篩檢可預防癌症造成的死亡。當一個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。

例行乳房攝影檢查和巴氏子宮抹片檢查能幫助女性保持健康

例行乳房攝影檢查能預防乳癌造成的死亡。例行巴氏子宮抹片檢查能在發展成晚期子宮頸癌之前，先偵測到子宮頸的病變。

- 乳房攝影檢查是一種用來發現乳房病變的篩檢，甚至在胸部摸得到腫塊之前就能測到。
- 巴氏子宮抹片檢查是一種採集子宮頸細胞、檢查是否有異常增生現象的篩檢。及早發現這些病變，就能及早治療。

適合所有成人的結腸直腸癌篩檢

經證實，男性和女性接受結腸直腸癌篩檢，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。年紀在 50 至 75 歲之前的成人應詢問自己的主治醫生 (PCP)，瞭解哪一種篩檢最適合他們。

- FIT 和 gFOBT 檢查可檢測糞便中的血，應每年做一次。
- FIT-DNA 檢查可檢測結腸直腸癌的 DNA 標記和糞便中的血。這項檢查應每一至三年做一次。
- 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。乙狀結腸鏡檢查應每五年做一次。結腸鏡檢查應每 10 年做一次。

聖馬刁健康計劃的建議：

- **子宮頸癌篩檢：**女性在 21 歲時需進行第一次巴氏子宮抹片檢查，之後每三年再做一次，一直到 64 歲為止。
- **乳癌篩檢：**女性到了 40 歲時，應與主治醫生 (PCP) 討論何時開始做例行乳房攝影檢查。有些女性從四十幾歲開始檢查，而有些從五十幾歲開始。請詢問主治醫生您是否有特定的乳癌風險。做了第一次乳房攝影檢查後，應每一至兩年再做一次，一直到 74 歲為止。
- **結腸直腸篩檢：**女性和男性應在 50 歲時接受結腸直腸癌篩檢。您的主治醫生將與您討論各種篩檢方法的優點和風險。

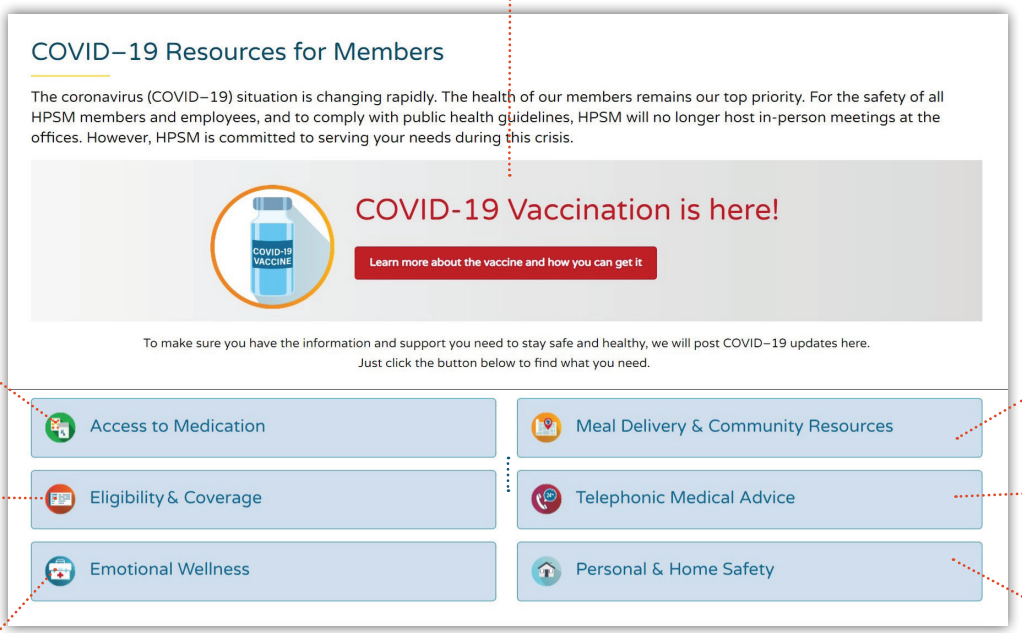
HealthPlan OF SAN MATEO
Healthy is for everyone
801 GATEWAY BOULEVARD SUITE 100
SOUTH SAN FRANCISCO CA 94080

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
HPSM

聖馬刁健康計劃的 COVID-19 網站資源

瞭解如何預防 COVID-19 和確保安全 — 瀏覽 hpsm.org/COVID-19

最新 COVID-19 疫苗接種資訊
瞭解疫苗的安全性、誰現在能接種疫苗和其他相關資訊



有關藥物續領和遞送選項的資訊

解答您有關資格條件和承保方面的問題

可幫助您維護情緒健康的資源

食物資源、財務援助和法律諮詢

當您有健康護理相關問題時應打電話給誰

有關如何防止感染 COVID-19 的專家建議

▶ 欲知有關承保福利的資訊，請瀏覽 **hpsm.org**