

# BETTER TOGETHER

會員通訊 | 2024 春季



## 健康小貼士:

保健看診對所有年齡段的成員都是免費的。今天就安排您的醫生就診。



CalOptima Health

# 幫助您的孩子保持健康的清單

定期讓孩子接受兒童健康檢查是追蹤孩子健康狀況的好方法。使用此清單確保您的孩子在看醫生的期間獲得所需的預防性醫療保健。詢問您的醫生您的孩子下次兒童健康檢查應安排在什麼時候。

家庭醫生：\_\_\_\_\_ 電話號碼：\_\_\_\_\_

常規兒童健康檢查和測試：	已完成？(在選框打勾)
定期進行兒童健康檢查。 3-21 歲的兒童應該每年去看醫生。	<input type="checkbox"/>
兒童發展篩檢 (行為、社交、情緒)	<input type="checkbox"/>
▪ 9 個月	<input type="checkbox"/>
▪ 18 個月	<input type="checkbox"/>
▪ 30 個月	<input type="checkbox"/>
血鉛檢測	<input type="checkbox"/>
▪ 12 個月	<input type="checkbox"/>
▪ 24 個月	<input type="checkbox"/>
自閉症譜系障礙篩檢	<input type="checkbox"/>
▪ 18 個月	<input type="checkbox"/>
▪ 24 個月	<input type="checkbox"/>
討論重要的健康主題：成長，學習，營養，睡眠，安全和預防受傷	<input type="checkbox"/>



在 4-6 歲時完成這些疫苗：	多少劑：	已完成？(在選框打勾)
白喉、破傷風和百日咳 (DTaP < 7 歲)	5 劑	<input type="checkbox"/>
小兒麻痺 (IPV)	4 劑	<input type="checkbox"/>
麻疹、腮腺炎和風疹 (MMR)	2 劑	<input type="checkbox"/>
乙型肝炎 (Hep B)	3 劑	<input type="checkbox"/>
水痘 (chickenpox)	2 劑	<input type="checkbox"/>
B 型流感嗜血桿菌 (HiB)	3 到 4 劑	<input type="checkbox"/>
肺炎鏈球菌結合物 (PCV)	4 劑	<input type="checkbox"/>
COVID-19	1 劑或更多劑	<input type="checkbox"/>

牙齒健康：	已完成？(在選框打勾)
每 6 個月看一次牙科	<input type="checkbox"/>
局部塗氟化漆 (每年兩次)	<input type="checkbox"/>



# 透過以下這些癌症篩檢保護您的健康

早期癌症篩檢可以幫助在癌細胞在體內生長或擴散之前發現它們。及時進行篩檢有助於及早發現癌症並避免延誤治療。以下是一些不應延遲接受的篩檢：



## 乳癌篩查

無論性別，任何人都有可能患乳癌。與您的醫生討論進行乳房 X 光檢查。乳房 X 光檢查通常由 40 歲開始，對每個乳房拍攝 X 光照片以檢查是否有癌症。如果有問題，您將被要求進行更多測試。



## 子宮頸癌篩檢

子宮頸抹片檢查 (或子宮頸抹片測試) 是對有子宮頸 (子宮下部) 的人進行的子宮頸癌篩檢。子宮頸抹片檢查可以發現子宮頸不正常的增生，並可能轉變為癌症。與您的醫療服務者討論以了解您需要多久進行一次子宮頸抹片檢查是非常重要的。



## 大腸癌篩查

在 45 歲時，與您的醫生討論大腸癌的檢測。您患大腸癌的風險會隨著年齡的增長而增加。

有許多可用於大腸癌的篩檢，包括：

- 糞便測試 (FOBT 或 FIT)
- 軟式乙狀結腸鏡檢查
- 大腸鏡檢查
- CT 大腸鏡檢查 (視像大腸鏡檢查)

與您的醫生討論哪種測試最適合您以及您應該多久進行一次測試。為了幫助您保持健康，儘早發現癌症非常重要，這樣您就可以立即接受治療。

如要瞭解詳情，請瀏覽 [www.caloptima.org/CancerScreening](http://www.caloptima.org/CancerScreening)。



## CalFresh 可為您提供食品雜貨補助金

您不必選擇是要將錢用在購買健康的食品雜貨，還是要拿來支付如房租等帳單。申請 CalFresh，4 口之家每個月可獲得高達 **\$973\***，個人每個月可獲得高達 **\$291\***。該計劃是以類似簽帳金融卡的形式核發福利，您可在食品雜貨店、農貿市場及網路使用該卡。現在立即透過 [GetCalFresh.org](http://GetCalFresh.org) 提出申請，或者致電 **1-888-587-8088 (TTY 711)** 與 CalOptima Health 客戶服務部門聯絡。

\*CalFresh 不屬於 Medi-Cal 計劃，且將不會使您的 Medi-Cal 福利發生變更。我們無法保證您在提出申請後一定符合資格，且福利金額不定。



# CalOptima Health 是加州頂級的 Medi-Cal 計劃

CalOptima Health 是在加州裏評價最高的 Medi-Cal 計劃，在國家品質保證委員會 (National Committee for Quality Assurance, NCQA) 2023 年醫療補助健康計劃評級中獲得 4 顆星 (滿分 5 顆星)。在加州，醫療補助計劃被稱為 Medi-Cal。這是 CalOptima Health 連續第九年躋身該州頂級健康計劃之列，該州沒有其他 Medi-Cal 計劃獲得更高的評級。CalOptima Health 為橙縣近三分之一的居民提供健康保險。

## 急診室就診或住院後與醫生跟進

當您離開急診室或出院回家後，醫院可能需要一段時間才能將您的病歷發送給您的醫生。為了確保您獲得最好的護理，請務必在 7 天內安排與您的醫生做後續就診。

在後續就診時，您的醫生將審查任何可能已給開出的新藥，並檢查您需要緊急護理或住院的原因。後續就診可以防止再次住院或出現其他問題。後續就診可以親自去診所或透過遠距醫療看診進行。

如果您有任何疑問或需要醫生後續就診協助，請致電 CalOptima Health 客戶服務部：  
1-714-246-8500 或免費電話  
1-888-587-8088 (TTY 711)。



# Medi-Cal 續約 — 採取行動，保持您的 Medi-Cal 資格

疫情已經結束了，County of Orange 社會福利署 (Social Services Agency, SSA) 已重新開始進行年度 Medi-Cal 續約流程。切勿讓您的承保出現缺口。若您的姓名、郵寄地址、電子郵件位址和電話號碼有所變更，請務必告知我們，以便 SSA 與您聯絡。

您將會收到指出您的 Medi-Cal 自動續約的信函，或是收到內有續約表單的黃色信封。若您收到續約表格，請在 60 天內透過線上方式、電話、親自繳交或郵寄方式提交您的資料。續保資料將依據您首次入保 Medi-Cal 的月份寄出。

請依照下列步驟：

-  1. 向 SSA 更新您的聯絡資訊。
-  2. 在 BenefitsCal.com 上建立或查看您的線上帳戶。
-  3. 查看您的信箱中是否有內含續約表格的黃色信封。
-  4. 若您收到黃色信封，請填妥。



查看您的 Medi-Cal 帳戶 (在 BenefitsCal.com 上)，或致電聯絡 SSA，電話號碼是 1-800-281-9799。採取行動，保持您的 Medi-Cal 資格！



## CalOptima Health 會員手冊

您可以上我們的網站

[www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 查詢。並根據自己的需要向我們索取最新的會員手冊。若您需要郵寄資料，請致電我們的客戶服務。



## 獲取其他語言或格式版本的信息

信息和資料都可以為您提供加大字體和其他格式及語言的版本。請致電我們的客戶服務部門，並告訴我們您的首選語言和文字，以及您是否需要另一種格式的信息或材料。

# 計劃您的年度健康檢查



去看您的家庭醫生是儘早發現您健康狀況變化的最佳方法。使用此清單，詢問您的醫生是否應該為您進行這些測試和篩檢。

如果您患有糖尿病，請向您的醫生詢問以下檢查：	已完成？ (在選框打勾)	我何時需要做這個？ (日期)
A1C 血紅素 (HbA1C)	<input type="checkbox"/>	
視網膜 (檢測糖尿病相關問題)	<input type="checkbox"/>	
尿液 (蛋白質)	<input type="checkbox"/>	
足部 (檢測糖尿病相關問題)	<input type="checkbox"/>	

幫助您的醫生追蹤您的健康狀況的篩檢：	已完成？ (在選框打勾)	我何時需要做這個？ (日期)
21 至 65 歲有子宮頸的成年人的子宮頸癌檢查 (子宮頸抹片檢查)	<input type="checkbox"/>	
40 和以上的成年人的乳癌篩查 (乳房 X 光檢查) (40 歲以下成年人：諮詢您的醫生)	<input type="checkbox"/>	
45 至 75 歲成年人的大腸癌檢查	<input type="checkbox"/>	
50 至 80 歲有大量吸菸史的成年人的肺癌檢查	<input type="checkbox"/>	
膽固醇，空腹血糖	<input type="checkbox"/>	
骨質疏鬆 (dexa (骨質密度檢查))	<input type="checkbox"/>	
聽力與視力	<input type="checkbox"/>	
1945 年至 1965 年出生的成年人進行丙型肝炎 病毒感染篩檢	<input type="checkbox"/>	



披露聲明：此資訊僅用於教育目的，不能取代專業的醫療建議。如果您有疑問，請聯絡您的醫生。

# 給您的寶寶最好的開始

在懷孕期間和懷孕後，照顧好您的健康是很重要。以下是建議護理的列表。這**不是**完整的列表，您的醫生可能會推薦其他醫療保健服務。



懷孕期間：	已完成？(在選框打勾)
安排及時的產前檢查。您的第一次就診應該安排在懷孕的第 13 週或之前。	<input type="checkbox"/>
進行產前檢查。這些對於了解您或您的寶寶是否有任何健康問題，以及預防您的寶寶在出生後生病是非常重要的。詢問您的醫生哪些檢查適合您。	<input type="checkbox"/>
懷孕期間至少接受一次產婦心理健康狀況篩檢	<input type="checkbox"/>
討論健康飲食的方法、服用哪些產前維生素以及最適合您的體能活動。	<input type="checkbox"/>
接種疫苗： <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Tdap (百日咳)</li><li>▪ 流感</li><li>▪ RSV (呼吸道合胞病毒)</li><li>▪ COVID-19 (新冠肺炎)</li></ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
懷孕後：	已完成？(在選框打勾)
產後檢查：懷孕後的 1 至 12 週內完成。	<input type="checkbox"/>
懷孕後至少接受一次產婦心理健康狀況篩檢。	<input type="checkbox"/>
與您的醫生討論計劃生育和節育選擇。	<input type="checkbox"/>
讓您的新生寶寶開始接受兒童健康檢查： <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 建議寶寶在 15 個月大的時候該已接受 8 次健康檢查</li></ul>	<input type="checkbox"/>

您懷孕了還是剛生完孩子？CalOptima Health 的 Bright Steps 計劃可以在整個懷孕期間和寶寶出生後為您提供協助。所有服務均免費提供給 CalOptima Health 會員。請瀏覽 [www.caloptima.org/en/Features/Pregnancy.aspx](http://www.caloptima.org/en/Features/Pregnancy.aspx) 獲取更多信息。

# 不要錯過您的禮品卡！



## 以下是CalOptima Health的2024年會員健康獎勵

CalOptima Health 為符合資格的會員提供健康獎勵，以鼓勵他們對其健康採取積極行動。如需更多資訊並獲取健康獎勵表格，請訪問網站 [www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards)。

Medi-Cal 健康獎勵	免費獎勵	資格標準
年度健康檢查	\$50 禮品卡	在 2024 年完成年度健康檢查，且年滿 45 歲和以上的會員（無需健康獎勵表）
乳癌篩查	\$25 禮品卡	在 2024 年完成乳癌篩檢乳房 X 光檢查、年齡介於 50-74 歲之間的會員
子宮頸癌篩檢	\$25 禮品卡	在 2024 年完成子宮頸癌篩檢、年齡介於 21-64 歲之間的會員
大腸癌篩查	\$50 禮品卡	在 2024 年完成大腸癌篩查的年齡介於 45-75 歲之間的會員
糖尿病 A1C 檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病、年齡介於 18-75 歲，並在 2024 年完成 A1C 檢測的會員
糖尿病眼科檢查	\$25 禮品卡	經診斷患糖尿病、年齡介於 18-75 歲，並應在 2024 年完成且已完成糖尿病散瞳或視網膜眼科檢查的會員
產後體檢	\$50 禮品卡	在生產過後 1-12 週內完成產後體檢的會員
12 個月大時的血鉛測試	\$25 禮品卡	在 2024 年完成血鉛測試的 12 至 23 個月大的會員
24 個月大時的血鉛測試	\$25 禮品卡	在 2024 年完成血鉛測試的 24 至 35 個月大的會員

除年度健康檢查外，每項獎勵都需要完整填寫的健康獎勵表。我們收到填妥的表格後至少需要 8 週的時間來處理您的禮品卡。禮品卡不能用於購買酒類、煙草或槍支。該卡沒有現金價值，如果卡丟失或被盜，CalOptima Health 概不負責。您每個日曆年度只能根據每項健康獎勵獲得 1 張禮品卡。禮品卡送完即止。此計劃可能隨時終止，恕不另行通知。

# 抗生素: 明智地使用它們

抗生素是用於治療細菌引起的感染的救命藥物。不按照處方正確服用抗生素或在不需要時使用抗生素可能會導致抗生素抗藥性。抗生素抗藥性意味著這些感染可能變得更難治療，因為抗生素不再能夠殺死引起感染的細菌。

**與您的醫生討論何時以及如何正確使用抗生素。**

## 一些需要了解的事實

抗生素**只能**治療某些由細菌引起的感染，例如鏈球菌性咽喉炎(咽炎)、百日咳和泌尿道感染(urinary tract infection, UTI)。抗生素通常被濫用於治療呼吸道疾病，例如由病毒引起的支氣管炎。

抗生素**不能**治療由病毒引起的疾病或通常會自行改善的疾病，例如：

- 大多數喉嚨痛(除非確診為鏈球菌性咽喉炎)
- 大多數支氣管炎或細支氣管炎病例
- 流感或感冒

## 請遵循以下這些有用的提示

- 僅在需要時服用抗生素。
- 嚴格按照醫生的指示服用所有藥物，包括抗生素。
- 切勿保存抗生素留到日後使用。
- 切勿與您的朋友或家人共服用抗生素或其他藥物。
- 向您的醫生詢問如何在不使用抗生素的情況下康復。



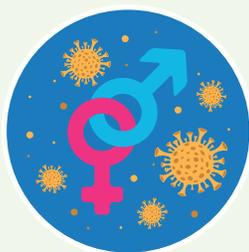
常見呼吸道感染	是否需要抗生素嗎？
普通感冒/流鼻涕	否
咽喉痛	否
COVID-19 (新冠肺炎)	否
支氣管炎(胸口發冷)	否
流感	否
咽喉炎	是
百日咳	是

# 掌控您的生殖健康

了解可能會影響生殖健康的健康問題非常重要。性傳染感染 (Sexually transmitted infections, STIs) 是一種非常常見的健康問題，它是透過性接觸從 1 個人傳染給另一個人的。人類乳突病毒 (Human papillomavirus, HPV) 是一種可導致子宮頸癌的性傳染感染。取得預防性護理非常重要，包括篩檢性傳染感染和癌症。

與您的醫生討論針對您的生殖健康需求和癌症預防的建議護理。

照顧您健康的建議步驟:	已完成? (在選框打勾)
<p>如果您性生活活躍，請接受性傳染感染檢測。</p> <p>性傳染感染包括：</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ 衣原體</li><li>▪ 淋病</li><li>▪ 生殖器皰疹</li><li>▪ HPV 病毒</li><li>▪ 梅毒</li><li>▪ 艾滋病/艾滋病毒</li></ul>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>HPV 疫苗可以從 11 歲到 26 歲開始接種。早期做好保護效果最好。</p>	<input type="checkbox"/>
<p>子宮頸癌篩檢 (子宮抹片) 是篩檢子宮頸癌的一項檢查。</p>	<input type="checkbox"/>
<p>骨盆檢查 — 檢查生殖器官。</p>	<input type="checkbox"/>
<p>乳癌篩檢 (乳房 X 光檢查) 是對每個乳房進行 X 光檢查，以檢查是否有癌症。</p>	<input type="checkbox"/>
<p>計劃生育服務支持您決定何時以及是否想要孩子。服務包括節育的選項。</p>	<input type="checkbox"/>



STIs 和 HPV 疫苗等生殖健康服務只是 CalOptima Health 承保的會員福利的幾個例子。

欲了解更多信息，請訪問我們的網站 [www.caloptima.org/healthandwellness](http://www.caloptima.org/healthandwellness)。

# 新會員從這裡開始

作為 CalOptima Health 的新會員，您將在郵件中收到「歡迎加入 CalOptima Health」資料包。裏面有：

- 福利摘要
- 醫療網選擇表和選擇表指南
- 有關如何獲取《會員手冊》的信息
- 其他重要資訊
- CalOptima Health 會員 ID 卡

**請立即打開資料包並先做以下步驟：**



## 1. 選擇一位家庭醫生 (primary care provider, PCP) 和一個醫療網

該資料包裏有關於如何在 CalOptima Health 網站 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 上取得醫療網醫療服務者目錄的說明。請選擇一位與您選擇的醫療網有合約的 PCP (幫助您獲得所需護理的醫療服務者)。如果您在加入 CalOptima Health 後的 45 天內還沒有選擇一位 PCP，我們將會為您選擇一位 PCP。



## 2. 填寫醫療網選擇表

列出您選擇的醫療網和 PCP，簽署表格並儘快將其送回給 CalOptima Health。您也可以會員門戶網站 [www.caloptima.org](http://www.caloptima.org) 做選擇。



## 3. 閱讀您的 CalOptima Health 《會員手冊》

您的手冊包含有關 CalOptima Health 計劃和服務的資訊。請閱讀手冊，了解我們承保的內容、如何更改您的醫療網或 PCP 以及其他詳細資訊。可在網站 [www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments](http://www.caloptima.org/ForMembers/Medi-Cal/MemberDocuments) 取得《會員手冊》。如果您需要將手冊郵寄給您，請致電客戶服務部。



## 4. 請在 3 個月內安排您的第一次就診

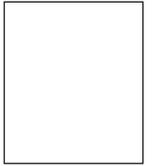
在加入 CalOptima Health 後的頭 3 個月內去看您的 PCP。第一次的就診能讓您立即與您的醫生合作來幫助您保持健康。



## 5. 了解會員健康獎勵計劃

CalOptima Health 為符合資格的會員提供免費的會員健康獎勵，以表揚他們採取積極的行動保持健康！要了解更多信息，請瀏覽網站：[www.caloptima.org/healthrewards](http://www.caloptima.org/healthrewards)。

如果您需要幫助，請撥打免費電話 **1-888-587-8088** (聽力或語言障礙者請撥打 TTY 711) 聯絡 CalOptima Health 客戶服務部。服務時間為週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分，我們有會說您語言的工作人員。



## 重要的電話號碼



### 在正常營業時間之外的醫療建議

若您在在正常營業時間之外需要醫療建議，請致電您的家庭醫生 (PCP) 的診所，或撥打您的醫療網會員卡背面的電話號碼。

### 醫療急症

在真正的緊急狀況下，撥打 **911** 或直接去就近的醫院急救室。

### CalOptima Health 客戶服務部門

週一至週五，上午 8 點至下午 5 點 30 分  
免費電話：**1-888-587-8088** | 聽障或語障專線 TTY: **711**

### 行為健康

為有輕度至中度心理健康問題的 CalOptima Health 醫保會員提供心理健康門診治療服務。

每週 7 天，每天 24 小時。  
免費電話：**1-855-877-3885** | 聽障或語障專線 TTY: **711**

### 健康教育部門

提供健康與福利資料，幫助您維護健康。

週一至週五，上午 8 點至下午 5 點  
免費電話：**1-888-587-8088** | 聽障或語障專線 TTY: **711**

### 護士諮詢熱線

協助您判斷需要去醫生診所，緊急護理中心還是去急診室接受治療。

每週 7 天，每天 24 小時。  
免費電話：**1-844-447-8441**  
聽障或語障專線 TTY: **1-844-514-3774**

### Medi-Cal 牙齒計畫

提供牙齒保健服務  
免費電話：**1-800-322-6384**  
聽障或語障專線 TTY: **1-800-735-2922**

### VSP 視力保健計畫

致電 CalOptima Health 客戶服務查詢您是否有資格獲得視力保健服務。所列號碼為 VSP 計劃的客戶服務專線。  
免費電話：**1-800-877-7195**  
聽障或語障專線 TTY: **1-800-428-4833**