

5 跌倒風險
的藥物

6 COVID-19
常問問題

11 健康獎勵
計畫

OneCare

聯盟



A Public Agency

OneCare Connect
CalOptima
Better. Together.

夏季 2020

COVID-19

期間的虛擬護理



什麼是虛擬護理？

當您與醫生或醫療保健團隊會面,通過電話、視頻應用、文本或電子郵件討論醫療問題時,就會發生虛擬護理。虛擬護理包括遠端醫療訪問。通過遠端醫療訪問,您可以通過互聯網通過電話或音訊和視頻與醫生交談。您的醫生可以使用應用程式,如蘋果FaceTime,臉書信使視頻聊天,谷歌環聊視頻或Skype。

您的醫生將決定您的訪問是否可以通過電話或視頻聊天進行虛擬護理,或者您必須親自前往。您可能需要在虛擬護理存取之前準備好以下內容:

- 您的身高
- 您近期的體重
- 血壓
- 藥品清單

下列人員不應延遲尋求護理:

- 孕婦產前護理
- 需要接種疫苗的兒童
- 需要治療或續訪的病人

請致電您的醫生辦公室,看看他們是否提供虛擬護理訪問。您的醫生辦公室可以幫助您安排虛擬護理訪問,並會告訴您該訪問將使用什麼應用程式。

如果您需要健康建議,請先致電您的醫生或您的健康網路。如果您無法聯繫到您的醫生或健康網路,您可以每週 7 天、每天 24 小時與我們的護士交談。

撥打 CalOptima 護士諮詢電話熱線,每週 7 天,每天 24 小時。我們的護士可以幫助您在醫生辦公室、緊急護理或急診室獲得護理。撥打護士諮詢電話熱線免費電話,電話號碼為 **1-844-447-8441**。TTY 用戶可以撥打免費電話 **1-844-514-3774**。

如果您有緊急醫療或精神疾病,前往最近的醫院或致電 911。

聯繫 OneCare Connect 客戶服務免費專線 **1-855-705-8823**,一周 7 天,一天 24 小時。我們有會講您語言的工作人員。TTY 用戶可以撥打免費電話 **1-800-735-2929**。瀏覽我們的網站 **www.caloptima.org**。



CalOptima
A Public Agency
Better. Together.



了解阿片類藥物過量的病徵及如何應對

您是否知道，非常強效的止痛藥（稱為阿片類藥物）會引起服用過量的風險？阿片類藥物有時會影響呼吸甚至導致死亡。處方阿片類藥物的實例包括氫可酮-撲熱息痛 (Norco、Vicodin)、經可待酮-對乙酰氨基酚 (Percocet)、美沙酮 (Dolophine) 和芬太尼 (Duragesic)。

以下行為會導致較高的阿片類藥物過量風險：

- 與酒精一起服用
- 高劑量服用
- 患有某些醫療疾病（例如肝臟或肺部疾病）的人服用
- 65 歲或以上人士服用
- 與其他可減慢呼吸的藥物一起服用，例如阿普唑侖 (Xanax) 和地西洋 (Valium) 等焦慮症藥物，或美索巴莫 (Robaxin) 和卡立異丙醇 (Soma) 等肌肉鬆弛劑。

阿片類藥物過量的病徵可能包括：

- 瞳孔小於普通瞳孔（瞳孔是眼睛中心的黑色圓圈。）
- 意識喪失
- 呼吸或心跳變緩或停止
- 哽咽或窒息的聲音
- 皮膚蒼白、發冷或發藍

納洛酮是可以消除阿片類藥物過量並恢復正常呼吸的藥物。納洛酮可以透過肌肉注射或作為鼻噴霧劑吸入。可能需要使用多劑方可幫助患者重新開始呼吸。請與您的醫生或藥劑師討論納洛酮。制定一個行動計劃，並告訴他人您存放納洛酮的地方及其使用方法，以防出現緊急情況。

如果您看到有人用藥過量：

1. 查看此人是否清醒且能夠呼吸
2. 如果對方沒有回應，請立即致電 9-1-1
3. 對該人施用納洛酮（如有）
4. 將其側臥，以防止窒息
5. 留在該人身邊，直至急救人員到達

與您的醫生交談，了解處方阿片類藥物的益處和風險，以便獲得安全、有效且適合您的護理。



不要讓標籤定義您

精神疾病比你想像的更常見。與
您的醫生討論治療方案。

關於在家進行遠程健康看診，
請致電您的醫生。

了解更多信息，請造訪
caloptima.org



CalOptima
Better. Together.

在 Medi-Cal 醫療品質方面
領先加州

2019-2020 年 NCQA 的醫療補助
(Medicaid) 健康保險計劃評級

可能增加你的跌倒風險的藥物

某些藥物可能會增加跌倒的風險，如果您曾經跌倒過，則不要服用它們。它們會使你昏昏欲睡或頭暈目眩。它們還會降低您的精神警覺性。

跌倒可能導致更多的醫院就診，並可能導致高昂的醫療費用。一些可以增加您跌倒風險的常見藥物包括：

癲癇藥物：

- carbamazepine (Tegretol)
- divalproex (Depakote)
- gabapentin (Neurontin)
- lamotrigine (Lamictal)
- levetiracetam (Keppra)
- pregabalin (Lyrica)
- topiramate (Topamax)

抑鬱症藥物：

- amitriptyline (Elavil)
- citalopram (Celexa)
- desvenlafaxine (Pristiq)
- duloxetine (Cymbalta)
- escitalopram (Lexapro)
- fluoxetine (Prozac)
- nortriptyline (Pamelor)
- paroxetine (Paxil)
- sertraline (Zoloft)
- venlafaxine (Effexor)

情緒藥物：

- aripiprazole (Abilify)
- olanzapine (Zyprexa)
- quetiapine (Seroquel)
- risperidone (Risperdal)

焦慮藥物：

- alprazolam (Xanax)
- clonazepam (Klonopin)
- diazepam (Valium)
- lorazepam (Ativan)

睡眠藥物：

- eszopiclone (Lunesta)
- temazepam (Restoril)
- zaleplon (Sonata)
- zolpidem (Ambien)

如果你過去跌倒過，並且正在服用其中一種藥物，請與您的醫生談談您能做些什麼來降低未來跌倒的風險。如果您有任何副作用，告訴您的醫生討論更換您的藥物。

聯絡 OneCare Connect 免費客戶服務電話 **1-855-705-8823**，每周 7 天每天 24 小時。我們有會說您語言的工作人員。TTY 用戶可以撥打免費電話 **1-800-735-2929**。瀏覽我們的網站 www.caloptima.org。



2019 新型冠狀病毒

常問問題

您可以向誰諮詢健康建議？

如果您需要健康建議，請先致電您的醫生或您的健康網路。如果您無法聯繫到您的醫生，您可以通過電話與護士交談，回答您有關 COVID-19 的問題。請致電 CalOptima 護士諮詢免費熱線電話 **1-844-447-8441** 幫助您回答問題。TTY 用戶可以撥打免費電話 **1-844-514-3774**。護士諮詢電話線 24 hours a day, 7 days a week 免費對 CalOptima 開通。

您能通過電話或遠程醫療與您的醫生交談嗎？

如果您生病了，請致電您的醫生，看看他們是否通過電話、視頻應用程式、簡訊或電子郵件提供遠端醫療訪問。遠端醫療訪問允許您通過互聯網通過電話或音訊和視頻與醫生交談，而不是去醫生的辦公室。您的醫生可以使用應用程式，如蘋果 FaceTime，臉書信使視頻聊天，谷歌環聊視頻或 Skype。

在這段時間里，您感到沮喪和孤獨嗎？有心理健康服務嗎？

在 CalOptima 我們明白對於您和您的家人來說，這可能是一段艱難的時期。我們在這裡幫助您。有關抑鬱症的資訊或獲得心理健康服務，請致電 CalOptima 行為健康熱線，電話：**1-855-877-3885**。每週7天，每天24小時開放。TTY 用戶可以致電 **1-800-735-2929**。心理健康資源也可在線自 Be Well OC www.bewelloc.org 獲取。

您有足夠的藥物治療其他疾病嗎？

CalOptima 改變了我們的規則，因此您可以輕鬆地獲得治療慢性病的藥物。您可以要求藥物的提前補充和90天的藥品供應。聯繫您的醫生獲取新的處方。

如何檢測 COVID-19？

COVID-19 測試有時可能僅限於優先順序群組，由加州公共衛生部或橙縣公共衛生部定義。

您需要按照以下順序執行這些步驟。**未經預約者恕不接受。**

1. 致電您的家庭醫生 (PCP)，安排通過電話或遠端醫療進行看診。您的 PCP 將決定您是否滿足當前的測試條件。
2. 如果您符合條件，並且您的 PCP 在其辦公室可提供測試，則需要安排預約，以便您在那裡進行測試。
3. 如果您符合條件，但您的 PCP **不提供**測試，則需要致電您的健康網路，預約您健康網路提供的測試點進行測試。
4. 如果您的 PCP 和健康網路 **都不提供**測試，請致電橙縣 COVID-19 診所測試網路進行預約。您**必須**與其中一家診所預約測試，以確保測試的資格和服務。

有關更多詳細資訊和橙縣 COVID-19 診所測試網路的清單，請單擊

<https://occovid19.ochealthinfo.com>。如果您沒有 PCP 或健康網路，請撥打以下 CalOptima 號碼選擇 PCP 和健康網路。

您是否需要付費才能接受與 COVID-19 相關的篩查、測試和治療？

CalOptima 免除了會員接受 COVID-19 篩查、測試和接受醫療必要治療的所有費用。如果您被要求付款，請致電：

- OneCare Connect: **1-855-705-8823**
- TTY: **1-800-735-2929**



COVID-19 保護自己免受

公共場合請 帶口罩

是否有治療COVID-19的藥物？

許多藥物正在研究之中，情況正在迅速變化。2020年5月1日，美國食品和藥物管理局(FDA)發佈了對 emergency use authorization for Remdesivir 它是一種調查性抗病毒藥物，用於治療患疑似或實驗室確認的COVID-19的嚴重疾病的成人和兒童。

更多資料請瀏覽：

CDC 網站: www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov

橙縣醫療保健機構網站 (Orange County Health Care Agency):

www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus

CalOptima website: www.caloptima.org.



更多信息請訪問 caloptima.org



A Public Agency

CalOptima
Better. Together.



加州啟動 ACE 認知篩檢

童年逆境傷害 (Adverse Childhood Experience, ACE) 是指18歲之前發生的壓力或創傷性事件。ACE包括目睹家庭或社區中的暴力行為，成長於濫用藥物的家庭或因父母分居而不穩定的家庭。

為減輕 ACE 的影響，加州衛生廳長與加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) 攜手在全州範圍內啟動了 ACE 篩檢工作。這將有助於識別出那些可能會從創傷知情護理和服務中受益的人士。

ACE 比您想象的更為常見。在加州，大約有五分之三的人在其童年時期經歷過至少 1 次 ACE 事件。近五分之一的人經歷過 4 次或更多次的 ACE 事件。ACE 會對您的健康和幸福產生持久性負面影響。ACE 會導致成年期的健康問題、精神疾病和藥物濫用。ACE 也可能對教育和工作機會產生負面影響。



「創傷知情護理」是一種機制，可識別創傷的跡象、症狀和風險並做出反應，以更好地支援經歷 ACE 和極度壓力患者的健康需求。創傷知情護理可以改善患者的健康，更好地支援患者及其家人的整體健康，並降低醫療護理的費用。

對經歷ACE患者的治療方法可包括管理其壓力反應的方法，例如：

- 安全及支援關係
- 常規鍛鍊
- 高品質睡眠
- 健康營養
- 正念練習
- 心理健康治療

若需瞭解有關 ACE 認知篩檢的更多資訊，請諮詢您的醫生或造訪 DHCS 網站 www.dhcs.ca.gov。

新會員從這裡開始

您需要做這 2 件事情



做為一名 OneCare Connect 的新會員，您將收到一封“歡迎加入 OneCare Connect”的郵包。請立即打開它，並做這 2 件事情：

1. 閱讀並保留您的 OneCare Connect 會員手冊

您的 OneCare Connect 會員手冊有關於 OneCare Connect 計劃和服務的關鍵資訊。請參考您的手冊以瞭解我們的承保內容、如何更改您的健康網絡、如何更改您的家庭醫生以及許多其他詳細資訊。

2. 預約您的首次健康檢查

在加入 OneCare Connect 後 90 天 (3 個月) 內安排第一次健康檢查。我們相信預防性護理是保持您和您的家人健康的最佳方式。這意味著第一次去看醫生，即使您沒有感覺不舒服。您的醫生可以及早發現健康問題，以免變成大問題。

懷孕？

如果您正計劃懷孕，您應做些什麼

您的醫療網或 OneCare Connect 承保家庭生育計劃服務。其中包括諮詢、妊娠測試和避孕方法。請撥打 OneCare Connect 的客戶服務部門。

如果您已懷孕，您應做些什麼

一旦當您認為自己已懷孕，您需要去看醫生，以開始產前護理。向您的醫生諮詢圍產期支持服務。這是在您懷孕期間以及分娩後兩個月內為您提供更多資訊的計劃。



重要的電話號碼

營業時間後的醫療建議

若您在營業時間後需要醫療建議，請致電您的基礎保健醫生 PCP 的診所，或撥打您的醫療網或醫療團隊會員卡背面的電話號碼。

(緊) 急救醫療服務

在真正的緊急狀況下，撥打 9-1-1 或直接去就近的醫院急救室。

CalOptima	客戶服務部門，週一至週五，每天 24 小時，每週 7 天服務	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	1-855-705-8823 1-800-735-2929
	為有輕度至中度心理健康問題的 CalOptima 醫保會員提供心理健康門診治療服務。	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	1-855-877-3885 1-800-735-2929
	健康教育部門提供健康與福利資料，幫助您維護健康。	當地免費電話： 免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	1-714-246-8895 1-888-587-8088 1-800-735-2929
	護士諮詢熱線 每天 24 小時，每週 7 天。協助您判斷需要去醫生診所，急症治療中心還是去(緊)急救室接受治療。	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	1-844-447-8441 1-844-514-3774
Denti-Cal 牙齒保健計劃	提供牙齒保健服務	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	1-800-322-6384 1-800-735-2922
VSP 視力保健計劃	致電 CalOptima 客戶服務部門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： 聽障或語障專線 TTY:	1-800-438-4560 1-800-428-4833
銀髮 & 健康	免費加入 www.SilverandFit.com 中廣泛的健身房和健身中心	免費電話： 聽障或語障專線 TTY:	1-877-427-4788 1-877-710-2746

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

OneCare Connect 計劃會員手冊

最新版的 OneCare Connect 會員手冊可以透過我們的網站瀏覽 www.caloptima.org，並根據要求郵寄給會員。欲通過郵寄索要一本手冊給您，請致電 OneCare Connect 計劃客戶服務部門

*本文件照片中的人物均是模特，僅用於參考。



為年滿 50 週歲或以上的人士進行不收費結腸癌篩檢

CalOptima 與您的醫生關心您的健康。在適當的時間接受您需要的健康檢查對維護健康至關重要！比如，結腸癌篩檢是一個有助在癌症早期階段，當其面積尚小並易於您的醫生治療時的癌症的檢查。「結腸」泛指共同組成龐大腸道系統（腹臟）的結腸和直腸部份。結腸癌通常由一塊本不應該生長在結腸或直腸內的息肉開始。

您每日作出的選擇可以幫助降低您罹患結腸癌的風險。堅持鍛鍊，保持健康的體重，戒菸，多吃水果和蔬菜，並少吃紅肉和加工過的肉，是一些您能夠獲得與保持健康的方法。

女性罹患結腸癌機率與男性不相上下。罹患結腸癌的風險隨年齡增長。值得注意的是對某些人結腸癌的初始階段基本沒有任何症狀。對其他人，類似糞便狀態改變，直腸出血，胃疼與突然的體重降低都可能是結腸癌的症狀。

請在您的醫療保健上保持積極主動，並與您的醫生討論結腸癌。通常有多種篩檢方式可供您選擇。您的醫生可以與您合作找到哪類篩檢方式更適合您，以及您何時需要接受檢查。請以您的健康為重並及早發現病症！

2020 年 CalOptima 健康獎勵計畫



CalOptima 向符合資格的 OneCare Connect 和 OneCare 會員提供健康獎勵，以幫助他們主動面對健康問題！瀏覽 www.caloptima.org/healthrewards 或打印當前的獎勵表單。

如欲瞭解更多，請致電 CalOptima 的健康管理部門 (Health Management Department)，電話：1-714-246-8895。我們將在週一至週五上午 8 點至下午 5 點隨時為您提供服務。我們有能夠說您語言的工作人員。

結腸直腸癌篩檢
\$50 禮品卡

50-75 歲完成結腸鏡檢查或乙狀結腸鏡檢查的會員

乳癌篩檢
\$25 禮品卡

50-74 歲到時間且完成乳癌篩檢 X 光照影的會員

請注意 Kaiser 會員不具備健康獎勵的資格。會員須滿足所有獎勵資格要求以符合免費獎勵的資格。相關獎勵須提交至 CalOptima 以確定每張表單。在收到已填妥的表單後，會員可能需要等待 6 至 8 周的時間才能收到他們的免費獎勵。此免費獎勵先到先得，送完即止。本禮品卡不可用於購買酒精、菸草產品或槍支。該卡無現金價值，且如果該卡遺失或被竊，CalOptima 概不負責。針對每個日曆年或每項符合資格之活動的每個獎勵計畫，會員只能獲得 1 種獎勵。

OneCare Connect Cal MediConnect Plan (Medicare-Medicaid Plan) 是與 Medicare 和 Medi-Cal 簽約的醫療計畫，旨在向計畫參加者提供這兩項計劃的福利。OneCare Connect 遵守適用的聯邦民權法，不會因為種族、膚色、原國籍、年齡、殘障或性別而歧視他人。

今天就註冊我們的會員端口!

在您的醫療保健中發揮積極作用

立即註冊

<https://member.caloptima.org>

要在網上進行更改, 請訪問

www.caloptima.org 的成員門戶.



P.O. Box 11063

Orange, CA 92856-8163

與 CalOptima 保持聯繫

🌐 網站: caloptima.org

🌐 LinkedIn: CalOptima

📘 臉書: CalOptima

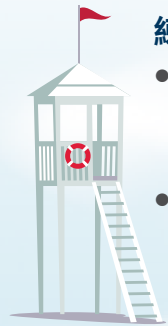
🐦 推特: @caloptima

📷 Instagram: @caloptima

在夏天,孩子們花更多時間和祖父母在一起。

練習水上安全

- 當孩子在水中或附近時,要時刻監管。成人一定要時刻關注幼童。
- 在家庭游泳池和熱水浴缸周圍安裝圍欄



在極端高溫下保持涼爽

- 大量喝水,保持水分。
- 永遠不要把嬰兒、孩子或寵物留在停放的車裡,即使車窗有縫隙也不行。



塗抹防曬霜和驅蟲劑

- 如果你同時使用了防曬霜和驅蟲劑,首先要塗抹防曬霜。
- 外出時一定要塗抹至少 SPF15 的防曬霜。
- 使用驅蟲劑,穿長袖襯衫和長褲,以防止蚊蟲叮咬



預防受傷

- 確保兒童和青少年在騎自行車、滑板或滾輪葉片時,穿著正確的防護裝備。
- 檢查以確保遊樂場表面不會太熱,設備是否安全且維護良好。

