



Promise Health Plan

關懷 健康講座

2024年春季

A54761MDC-SD-CT_0324

Medi_24_105_SD-CT_1A021524

<Mail ID>
<First Name> <MI> <Last Name>
<Street Address 1>
<Street Address 2>
<City, State Zip>

Standard
U.S. Postage
PAID
Long Beach, CA
Permit No. 2041

Blue Shield of California Promise Health Plan
PO Box 4317
Woodland Hills, CA 91365-4317

符合預算的健康美食



為您的家人提供營養餐食不需要花費很多。關鍵是儲備豆類罐頭、糙米等全穀類以及各種蔬菜罐頭和急凍蔬菜等健康主食。選擇低鹽或低鈉的餐食。

然後挑選幾樣新鮮的水果和蔬菜，以及低脂起司和原味優格等乳製品。

以下是一些快速、健康的餐食點子。

豆子和起司玉米煎餅

將罐頭豆類（腰豆或黑豆）、罐頭番茄和低脂起司絲拌勻。加入新鮮的香菜。將玉米餅放入鍋中，在每一張餅上加入部份上述混合物。在烤箱中烤至起司融化為止。上面放些莎莎醬和原味優格。

為什麼這是健康的：進食豆類是攝取纖維和蛋白質的好方法。番茄富含維他命C。

配上餡料的烤馬鈴薯

在烤箱中烤馬鈴薯。配上綠花椰菜和低脂巧達起司或黑豆、莎莎醬和酪梨。

為什麼這是健康的：馬鈴薯含有豐富的鉀、維他命C和纖維（馬鈴薯連皮一起吃）。餡料會將烤馬鈴薯變成飽足的一餐。

餡料歐姆蛋晚餐

做一個大份的歐姆蛋。加入各種煮熟的蔬菜餡料，包括甜椒、南瓜、綠花椰菜、菠菜和番茄。加入一些低脂巧達或莫札瑞拉起司。

為什麼這是健康的：蛋是蛋白質的優良來源。蔬菜富含維他命和纖維，且熱量低。

穀物蔬果餐

烹煮糙米或其他全穀物，例如藜麥。將烤過的南瓜、茄子、蘑菇或甜椒放在碗中一起享用。加入菠菜或羽衣甘藍，以及鷹嘴豆或罐頭鮭魚。用橄欖油、香草和醋調味。

為什麼這是健康的：這是一頓富含纖維的餐食，內含蛋白質、全穀物和蔬菜。橄欖油是一種有益心臟健康的脂肪。

食物調濟庫服務

您可以在社區配送站點免費獲得新鮮的水果、蔬菜和麵包。欲查找您附近的地點，請致電(866) 350-3663。您也可以瀏覽sandiegofoodbank.org和northcountyfoodbank.org。



如何與您的青少年小孩討論心理健康問題

今時今日許多青少年都遭受身心健康方面的困難，這並不令人驚訝。事實上，42%的美國高中生表示他們經常感到悲傷或絕望。而且29%的人表示他們的心理健康不佳。

這些令人擔憂的數字背後是什麼原因？今天的青少年面臨眾多壓力，這可能會讓他們感到焦慮或沮喪。有學校壓力、社交媒體、兼職和學業的平衡、同儕壓力等。

988自殺與危機生命熱線

您或您的親人有自殺的念頭嗎？致電、發簡訊或聊天，利用988即可連接到全美自殺與危機生命熱線。全天候提供幫助。

開始與您家裡的青少年交談是關鍵。Blue Shield of California行為健康總監David Bond指出：「對於那些正面臨困難的青少年來說，感覺到被看見、得到理解以及有人關心自己，以上種種都再重要不過。」

您的孩子可能需要幫助的徵兆

憂鬱或焦慮的孩子通常顯示出一些不對勁的徵兆，包括：

- 睡眠、體重或飲食習慣改變
- 似乎總是絕望或悲傷
- 對自己喜歡的事物失去興趣，例如運動或與朋友在一起
- 與朋友和家人疏離
- 無法專心或集中注意力
- 對事情感到非常擔憂，或有種無法擺脫的恐懼
- 無緣無故向您發脾氣

單獨出現這些徵兆中的任何一項可能並不代表什麼。但如果總是如此或感覺有些不對勁，就是該談一談的時候了。

該說什麼，該做什麼

告訴青少年您注意到的情況。然後聽他們說。這會幫助您的孩子覺得獲得理解。讓他們知道，他們並不孤單，他們可以變得更好。

取得協助的最佳場所是透過您孩子的醫療服務提供者。小兒科醫師一直在處理心理健康問題。您也可以致電我們的行為健康服務，以尋找適合您的青少年小孩使用的心理健康援助：**(855) 321-2211**（聽障和語障專線 **(TTY: 711)**），週一至週五上午8點至下午6點。

資料來源：Centers for Disease Control and Prevention; Mental Health America; American Academy of Pediatrics

長新冠的最新消息



自您感染新冠肺炎(COVID-19)以來已經過了幾個月。但您仍然感到非常疲倦或經常咳嗽。您可能患有長新冠。

大多數人在幾天或數週內就可以從新冠肺炎感染中痊癒。但有些人的症狀會持續更久。以下是有關該病症的四個問題的解答。

1. 什麼是長新冠？

長新冠患者在原感染後一個月至少還存在一項症狀，或者出現新的症狀。即使病情輕微，亦屬於長新冠。症狀可能會持續幾個月甚至幾年。

醫生不確定為何有些人會患上長新冠。他們確實知道的是，長新冠幾乎可以影響從大腦到腳的身體每個部位。

2. 長新冠的症狀是什麼？

因為它可以影響您的全身，所以症狀的清單很長。許多人只有其中的一部分。常見的症狀包括感到

疲倦或疲憊、呼吸急促、腦霧、嗅覺或味覺喪失、心悸，以及不停的咳嗽。

3. 哪些人是長新冠的高危險群？

任何人都可能罹患長新冠，儘管某些族群的風險較高。這些計劃包括：

- 那些最後必須住院或是新冠肺炎病情嚴重的人
- 有慢性疾病（例如氣喘或糖尿病）的人
- 沒有接種新冠肺炎疫苗的人
- 不只一次感染新冠肺炎的人
- 西班牙裔或拉丁裔

4. 您可以預防長新冠嗎？

最佳的方式是及時接種新冠肺炎疫苗和加強劑。這能幫助您避免重複感染（或從一開始就避免感染）。如果您面臨的風險較高，請採取額外步驟，例如經常佩戴口罩和洗手。

如果您懷疑自己感染了長新冠，請告訴您的醫療服務提供者。目前尚無針對病症的單一療法，但您的醫生可以制定一個治療您的特定症狀的計劃。

免費獲取您的高中 同等學歷證書(GED)



Blue Shield Promise會員可以使用GEDWorks™，這是一項特殊專案，可以幫助您獲得高中同等學歷。請瀏覽 blueshieldca.com/GEDworks 以瞭解更多資訊。

資料來源：National Institutes of Health;
Centers for Disease Control and Prevention;
Mayo Clinic



請教Dr. Nuovo

要去看醫生時會緊張嗎？

來自Blue Shield of California Promise Health Plan醫療主任
Jennifer Nuovo醫生的專家建議

問

我不喜歡去看醫生。我覺得他們不聽我說話，也不會把事情解釋清楚。我該怎麼做？

答

看醫生時可能會覺得不舒服的原因有很多。有時是語言或文化隔閡。也可能是覺得時間不夠。醫生在看診時必須完成許多事，這可能與您想要討論的內容不一致。

為了充分利用您的時間，請做好準備。以下說明該如何做。

提前寫下您的疑問。

當您在檢查台上時，很難記得該說什麼。因此，寫下要討論的五件最重要的事情。如果是新的健康問題，請著重於症狀何時開始、您感覺到那些症狀的頻次，以及症狀是否好轉或變糟。

攜帶藥物。

這包括您正在服用的所有藥物，即使您只是偶爾服用。包括維他命和營養補充劑。您也可以使用智慧型手機寫下藥物清單或拍下每種藥物的照片。

暢所欲言。

即使您有令人尷尬的症狀，對您的醫療服務提供者最好直言不諱。如果您聽不明白醫生的話或使用的醫療詞彙，請不必羞於要求他們以另一種方式解釋。

帶上支援人員。

安排口譯員陪伴您赴診。您還可以帶一位親人去詢問問題，並在有需要時瞭解如何照顧您。如果您在尋找新的醫療服務提供者方面需要幫助，請致



電客戶服務部：**(855) 699-5557** (聽障和語障專線(TTY): 711)，週一至週五上午8點至下午6點。

要求後續跟進。

如果沒有時間討論每一個主題，在離開的時候告訴醫生或護士。然後您就可以知道接下來要做什么。

健康教育資料

您可以獲得您首選語言或其他格式的福利通知和健康手冊。請致電客戶服務部：**(855) 699-5557** (聽障和語障專線(TTY): 711)，週一至週五上午8點至下午6點。您也可以使用智慧型手機掃描此碼或瀏覽blueshieldca.com/healtheducationlibrary使用我們新的健康圖書館。





如果有高血壓，您是否能察覺得到？

在您的醫生檢查血壓之前，血壓可能是您不會想到的問題。不過，美國近一半的成年人都患有高血壓。而且他們之中，只有四分之一的人的血壓得到控制。

高血壓通常沒有任何症狀或徵兆。但它會損害您的身體許多部位，包括心臟、大腦、眼睛和腎臟。它還會增加您心臟病發作和中風的風險。

好消息呢？高血壓是可以治療的。這就是為什麼瞭解您是否患有高血壓很重要。

您的醫生可以告訴您您的血壓是否偏高。血壓只是血液向動脈壁推動的力量。正常的血壓讀數低於120/80。當您的血壓讀數超過這個值時，就表示您的血壓升高或患有高血壓。

有些人比較可能患上高血壓。某些因素會增加您患上高血壓的機率。有些是您無法改變的，包括：

- **您的年齡：**您的年齡愈大，您患高血壓的機率就愈高。
- **您的性別：**男性在65歲以前患高血壓的比例比女性高。
- **您的家族病史：**如果您的父母或兄弟姊妹之一患有高血壓，您也可能會。
- **您的種族或族裔：**非裔美國人和西班牙裔成人通常比白人或亞裔美國人更容易患有高血壓。

健康習慣可以有所幫助。改變生活方式可以幫助您的血壓讀數保持於健康範圍。一些重要的事情：

- **多運動。**定期進行體能活動，例如每天散步。
- **保持健康體重。**過重或肥胖會增加罹患高血壓的機會。

- 少吃鹹的食物。並且不要喝太多酒。
- 有吸煙習慣的人要戒煙。這對您的肺部有害，也對您的血壓有害。

每年至少進行一次血壓檢查。您的醫療服務提供者將在您的年度身體檢查中進行測量。如果血壓升高或有高血壓，您的醫生會建議您如何做出健康改變，例如增加體能活動並正確飲食。

藥物也可以幫助您。如果醫生開立了處方，即使您覺得身體沒問題，也請務必服用。這些藥物會降低您的血壓讀數，並幫助預防嚴重的健康問題。

資料來源：Centers for Disease Control and Prevention、American Heart Association、National Heart, Lung, and Blood Institute

我們在此為您提供幫助

您的健康對我們至關重要。我們知道醫療保健可能很複雜，我們的客戶服務團隊隨時準備回答您的疑問、傾聽您的擔憂或幫助您解決問題。

我們可以做的事情包括：



幫助您獲得授權



安排前往醫療約診的交通



如果您收到帳單，為您提供幫助



回答有關您的計劃的疑問



幫助您找到一位新的醫生

請致電我們的客戶服務團隊：**(855) 699-5557**（聽障和語障專線**(TTY)：711**），週一至週五上午8點至下午6點。

過上更健康的生活

Wellvolution®是一個數位平台，提供旨在幫助您健康飲食、減輕體重、戒煙並舒緩壓力的計劃。此外，您的計劃提供此項服務，無需額外付費。欲瞭解更多資訊，請使用智慧型手機掃描此碼或瀏覽 wellvolution.com/medi-cal。



Medi-Cal續保

您所在的縣每年都會審查您的Medi-Cal資格。如果他們可以透過電子方式對您驗證，您的保險將自動續保。如果沒有，他們將會給您郵寄一個續保包裹。如果您的聯絡資訊發生了變化，請告知我們，以便您繼續參保。請致電**(855) 636-5251**（聽障和語障專線**(TTY)：711**），週一至週五上午8點至下午6點。

口譯服務

我們透過電話和現場面對面為會員提供免費口譯服務，包括美國手語服務。您可以在醫生的預約看診時有一名口譯員幫忙翻譯。請提前五天安排。提供24/7的全天候電話服務。如果我們無法滿足您的語言需求，您也可以提出申訴。如要提出要求，請致電客戶服務部：**(855) 699-5557 (聽障和語障專線(TTY): 711)**，週一至週五上午8點至下午6點。



健康教育課程

我們提供各種課程，幫助您學習吃得更健康、更有活力、更為妥善管理您的健康狀況。您可免費參加課程。您也可以透過電話與健康教育者交談以取得個人協助。欲瞭解更多資訊，請於週一至週五上午8時至下午6時致電客戶服務部：**(855) 699-5557 (聽障和語障專線(TTY): 711)**，並要求轉接健康教育部。

社區資源目錄

我們為會員提供社區資源和機構清單。裡面提供關於可以幫助您解決家庭暴力或老人護理等問題的機構的資訊。如果您想要一份副本，請致電客戶服務部：**(855) 699-5557 (聽障和語障專線(TTY): 711)**，週一至週五上午8點至下午6點。

Wellvolution是Blue Shield of California的註冊商標。這些課程服務不是Blue Shield 健康計劃的承保福利，Blue Shield 健康計劃的任何條款或條件均不適用。Blue Shield保留隨時終止此計劃的權利，恕不另行通知。

您可免費索取此文件的其他格式，例如大字版、盲文版或語音版。請致電(855) 699-5557 (聽障和語障專線(TTY): 711)，服務時間為週一至週五，上午8:00至下午6:00。這是免付費電話。

Blue Shield of California Promise Health Plan是Blue Shield Association的獨立持照者。