

Better TOGETHER

為了更健康. 與我們攜手. CalOptima 加州醫療補助計劃新聞期刊

不要忘記接種疫苗

安全的藥物處理

視力福利

今天就註冊我們的會員端口



Medi-Cal
CalOptima
Better. Together.

CalOptima 行為健康

1-855-877-3885

此號碼每週7天、每天24小時開放。TDD/TTY 用戶可以撥打 1-800-735-2929。

你知道嗎？

CalOptima 承保的行為健康服務包括：

評估

個人及
團體治療

幫助提供
心理健康
藥物

會員可以通過撥打 CalOptima 行為健康專線
1-855-877-3885 來瞭解更多資訊。



Medi-Cal
CalOptima
A Public Agency
Better. Together.

新會員從這裡開始 您需要完成以下4項事宜



作為一名新的CalOptima會員，您將在郵件中獲得一份「歡迎加入CalOptima」的資訊包。請立即將其打開，並完成以下4項事宜：

1. 選擇一位家庭醫生和一個醫療網

此資訊包中包含一本較厚的手冊，名為《醫療網與醫生目錄》。從該目錄中選擇一位家庭醫生和醫療網。您選擇的家庭醫生必須從屬於您所選的醫療網。

2. 填妥醫療網選擇表格

醫療網選擇表格包含在您的新會員資訊包中。您必須列明所選的醫療網和家庭醫生，然後簽署該表並儘快回寄給CalOptima。

3. 閱讀並保管CalOptima醫療會員手冊

CalOptima醫療會員手冊中介紹了有關CalOptima的計劃和服務的關鍵資訊。請參閱醫療會員手冊以瞭解承保範圍、變更醫療網和家庭醫生的方式以及其他詳細資訊。

4. 預約您的首次健康檢查

在加入CalOptima後的90天(3個月)內預約首次健康檢查。我們認為預防保健是確保您和家人健康的最佳之選。這意味著初次就診您的醫生，即使您未感覺不舒服。您的醫生可在健康問題惡化成大問題之前及早發現。

懷孕？

如果您正計劃懷孕，您應做些什麼

您的醫療網或CalOptima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CalOptima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。

處理藥物的最佳方法是什麼？

藥物必須按照醫生的規定服用。您的處方藥必須只能由您服用。如果您把未使用或過期的藥品存放在家裡，別人就有可能誤拿，接觸或濫用。這可能對健康導致嚴重的影響。

據悉，某些止痛藥物在沒有處方的情況下服用是非常有害或致命的。這些藥物包括阿片類藥物，如氫可待因（維柯丁、諾科）和氧可待因（百科、氧可酮）。當您不再需要這些藥物時，應該儘快將它們安全地從您的家中處理乾淨。美國食品藥品監督管理局建議，如果沒有如下選擇，應該迅速將止痛藥沖倒在廁所裡：

如何處理掉未使用或過期的藥物

- **扔棄一次性包裝處方藥：**一些當地藥店提供處方藥。這些藥包中含有粉末，當與水混合時，阿片類藥物會溶解並將轉化為凝膠形式。凝膠混合物可以扔棄在家中的垃圾桶裡。
- **固定回收站點：**一些零售店、醫院、診所藥房和警察局有固定的回收箱。當地藥房有回收箱，您可以在一年中的任何時候安全棄置藥品。即使這些藥品是在其他地方購買的，您也可以在这些地方免費棄置這些處方藥和非處方藥。這些地方不accept非法藥物、針頭和注射器、吸入器和液體。請諮詢您當地的藥房或本網站，以查找距離您最近您的回收站點：<https://apps2.deadiversion.usdoj.gov/pubdispsearch>
- **國家藥品回收日：**政府每年4月和10月舉辦兩次藥品回收日活動。全國各地有5,000多個網站來收集您未使用的藥品。您可以在本網站瞭解更多有關日期和站點的資訊：https://www.deadiversion.usdoj.gov/drug_disposal/takeback/index.html



大多數藥品都可以在藥品回收活動中或上述的回收箱中得到回收。當沒有這些選擇的時候，您也可以將藥物按以下步驟扔棄在家中的垃圾箱內：

從原始容器中取出藥物。

將藥物與非食品混合，如使用過的咖啡渣或貓垃圾；

將混合物投入容器中，如密封塑膠袋，

把容器扔棄到您家的垃圾桶裡；

劃掉空藥瓶或空藥品包裝上處方標籤中的所有個人資訊。

免費為您提供的健康計劃

預防是身體健康的關鍵。健康始於早。



擁有健康的孕期和寶寶

一旦發現自己懷孕，請儘快加入Bright Steps，為寶寶提供最好的開始。

Bright Steps是一個免費計劃，為符合條件的CalOptima會員提供：

- 懷孕期間和產後的協助
- 為您和您的家人提供營養和健康習慣的建議
- 有助於健康孕期和寶寶的社區轉介
- 如何獲得吸乳器的資訊

如果在寶寶出生後3-8週內進行產後體檢，符合條件的會員可以免費獲得一張\$25禮品卡。今天就致電我們了解詳情！

擔心孩子的體重？

您的孩子可以學習如何健康地生活。CalOptima為符合條件的5至18歲會員及其家人提供免費參加Shape Your Life健康教育課程的機會。

Shape Your Life是一個免費計劃，為符合條件的CalOptima會員提供：

- 6節團體課程
- 健康飲食資訊
- 有趣的遊戲和活動，讓每個人都動起來

參加6節Shape Your Life團體課程，以及與他們的家庭醫生進行後續就診後，符合條件的會員可以獲得一次性的\$50禮品卡。

如欲了解Shape Your Life、Bright Steps和其他CalOptima健康保健服務，請致電1-714-246-8895。我們將在週一至週五上午8時至下午5時為您提供幫助。或撥打免費電話1-888-587-8088致電CalOptima客戶服務部門，並詢問健康保健服務。TDD/TTY專線使用者請撥免費電話1-800-735-2929。我們有能夠說您的語言的工作人員。請瀏覽我們的網站：

www.caloptima.org/healtheducation。

務必定期與您的醫生一起檢查您所有的藥物，當您不再需要某些藥物時，要儘快扔棄。

糖尿病：使用餐盤法進行膳食規劃

無論您是否患有糖尿病，餐盤法均是控制份量大小的簡便方法。

您可據此瞭解各食物種類的應攝入量，從而幫助您規劃食用量。您無需計算卡路里。此方法最適用午餐和晚餐。

讓我們從以下步驟開始：

- 1 每次進餐均使用9英寸的餐盤。
- 2 用非澱粉類蔬菜填滿半個餐盤。
- 3 在另一半餐盤，蛋白質食品應佔四分之一。
- 4 穀物或澱粉類蔬菜應佔另外四分之一。

在這一半餐盤添加一小塊水果(1/2杯)或一份乳製品(8盎司)，如牛奶。進餐時飲用低卡路里飲料，如水或無糖茶。

水果

蘋果、藍莓、甜瓜、葡萄柚、草莓、梨或李子

水果

穀物和澱粉類蔬菜

- 糙米、野生稻米、全麥麵食、藜麥、爆米花(氣爆式)和其他全穀物，如：碾碎幹小麥(碎小麥)、全麥麵粉、全黑麥、蕎麥、燕麥(整粒燕麥或燕麥片)或全麥麵包
- 綠豌豆、紅薯、南瓜、歐洲防風草、小青南瓜或冬南瓜
- 幹豆(黑豆、利馬豆或斑豆)、扁豆或無脂豆泥

乳製品

乳製品

- 脫脂或低脂牛奶(1%)
- 原味豆奶
- 原味脫脂酸奶或低脂酸奶

非澱粉類蔬菜

朝鮮薊、豆芽、抱子甘藍、西蘭花、捲心菜、胡蘿蔔、菜花、茄子、綠葉蔬菜(如羽衣甘藍)、綠豆、豆薯、蘑菇、洋蔥、辣椒、沙拉綠葉蔬菜(生菜、長葉莧苣或菠菜)、南瓜或番茄

非澱粉類蔬菜

穀物和澱粉類蔬菜

蛋白質食品

蛋白質食品

- 去皮雞肉或火雞肉
- 瘦牛肉或豬肉
- 魚類和海鮮，如金槍魚、鱒魚、鮭魚、羅非魚、螃蟹、蝦、牡蠣或龍蝦
- 豆腐、低脂乳酪、輕乳酪或蛋白

用手來判斷食物份量。

您的9英寸餐盤應：

- 蔬菜佔 $\frac{1}{2}$ 。
- 3盎司蛋白質食品佔 $\frac{1}{4}$ 。
- 穀物或澱粉類食物佔 $\frac{1}{4}$ 。

份量					
	1 拳頭 = 1杯	1 拇指 = 1盎司	1 把 = 1盎司零食	1 掌心 = 3盎司	1 拇指尖 = 1茶匙
吃	一份水果或蔬菜	1湯匙花生醬	一把堅果	一份煮熟的肉類	一份黃油

請與您的醫生討論餐盤法是否適合您。如欲瞭解更多關於餐盤法和糖尿病膳食規劃的資訊，請致電CalOptima的健康管理部門，電話：1-714-246-8895。

來源：國家糖尿病、消化系統和腎臟疾研究所；美國衛生與公眾服務部；國立衛生研究院。

糖尿病和每年的眼科檢查



如果您患有糖尿病，每12個月進行一次散瞳檢查非常重要。這是因為你有患糖尿病視網膜病變的風險，這種疾病會損害眼睛裡的小血管。它可能導致失明，主要發生在20至74歲的人群中。眼科檢查可以幫助你

得到及時的治療。CalOptima通過視力服務計劃(VSP)每12個月進行一次散瞳的眼科檢查。

糖尿病視網膜病變的跡象可能包括但不限於：

- 隨著時間的推移視力模糊，視力減退
- 飛蚊症
- 陰影或缺失視力
- 夜間視力不清

還有什麼？

許多視網膜病變患者直到損傷嚴重或眼睛出血之前都看不到任何跡象。保持健康的血糖、血壓和膽固醇水平，以預防糖尿病視網膜病變。聽從眼科醫生關於如何保護視力的建議。

CalOptima可以支付眼科檢查費用嗎？

是的，CalOptima通過VSP計劃每12個月支付一次眼科檢查費用。眼科醫生會告訴您應該多久檢查一次眼睛。致電CalOptima的客戶服務部門，了解您是否有資格獲得視力保健服務！

健康管理服務

CalOptima為我們的會員提供免費的健康管理服務。根據他們的健康記錄或醫生推薦，我們把符合資格的會員加入選好的服務中。符合資格的會員也可以自行加入。當登記如一項服務後，您可能收到CalOptima郵寄的資料，或收到我們工作人員打來的電話。我們致力於改善您的健康。

如果您不再想獲得此類健康服務，並希望停止*收到關於您病情的郵件或電話，請致電我們專線 1-714-246-8895。我們週一至週五上午8時至下午5時隨時幫助您。TDD/TTY 用戶可以致電免費電話 1-800-735-2929。我們期待能幫助您改善您的健康！

服務名稱

兒童哮喘健康服務

成年人哮喘健康服務

糖尿病健康服務

輕快的腳步孕期健康服務

塑形您的生活-
兒童體重超重服務

*停止收到我們的信息的請求只局限於健康管理郵件。您仍將會收到CalOptima要求發送給您的材料。

不要忘記接種疫苗 免費接種



麻疹？

麻疹 — 一種在2000年在美國被消滅的危險疾病 — 又回來了！

這是一種非常有害，高度傳染性的病毒，可能從發燒，喉嚨痛，咳嗽，流鼻涕和眼睛泛紅並流眼淚開始。它很容易在人與人之間傳播。麻疹可導致失明，嚴重腹瀉，耳部感染，肺炎，腦腫脹和死亡。遺憾的是，由於疫苗接種率低，近年來麻疹病例有所增加。僅2019年一月一日至8月1日之間，美國就報告出有1,172起麻疹病例。疫苗可以保護您和您的孩子免於麻疹。CalOptima 為所有會員的注射付費，因此您可以免費獲得。確保您的所有家庭注射記錄都是最新的。

保健護理看診

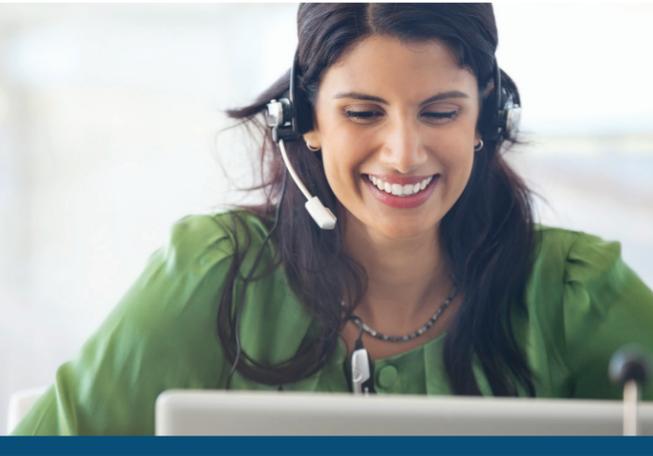
給孩子安排預約醫生做一次保健護理看診，尤其是在他們開始上學或返校之前。上學的孩子必須證明他們打了所有的疫苗。您的孩子可以在保健護理看診室注射所有需要的疫苗。醫生應確保您的孩子注射了他們所需要注射的所有疫苗。許多研究證明，注射是安全的並可預防疾病。您的孩子在就診醫生時可以安全的獲得超過一種以上的注射。如果您的孩子錯過了一次注射，只需就診孩子的醫生並補上即可。他們不會讓你重新注射所有的疫苗。

加州法律要求孩童注射以下疫苗：

	疫苗	劑量
在幼兒園開學之前	脊髓灰質炎 (小兒麻痺症)	4劑
	白喉、破傷風、百日咳 (DTaP)	5劑
	麻疹、腮腺炎、風疹 (MMR)	2劑
	乙型肝炎 (乙肝)	3劑
	水痘	2劑
在7年級開學之前	破傷風，減少白喉和無細胞百日咳 (Tdap)	1劑
	水痘	2劑

與您的醫生交談，以確保您孩子注射了所有最新的疫苗。

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: 1-888-587-8088 聽障或語障專線 TDD/TTY: 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: 1-855-877-3885 聽障或語障專線 TDD/TTY: 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: 1-714-246-8895 免費電話: 1-888-587-8088 聽障或語障專線 TDD/TTY: 1-800-735-2929
Denti-Cal 牙齒保健計劃	提供牙齒保健服務	免費電話: 1-800-322-6384 聽障或語障專線 TDD/TTY: 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: 1-800-438-4560 聽障或語障專線 TDD/TTY: 1-800-428-4833

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。

CalOptima 醫保會員手冊

您可以上我們的網站查詢 www.caloptima.org 並根據自己的需要向我們索取最新的醫保會員手冊。若您需要郵寄資料,請致電我們的客戶服務部門。

*本文件照片中的人物均是模特,僅用於參考。

給他們最好的 的預防

免疫接種可以保持您孩子的健康。請今天就致電您的醫生並預約看診。



瞭解更多有關資訊
瀏覽網站
caloptima.org



加州頂級的加州醫療保健
計畫

NCQA's Medicaid Health Insurance Plan Ratings 2018-2019

P.O. Box 11063
Orange, CA 92856-8163

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: 1-844-447-8441
聽障或語障專線
TDD/TTY: 1-844-514-3774



CalOptima的網站全新改版,並有了會員自助服務端口

今天就註冊我們的會員端口! 對CalOptima的在線訪問。

CalOptima最近推出了我們的新成員端口。會員端口是一個安全的線上網站,讓您可以24小時訪問您的健康資訊。

您可以在電腦、平板電腦或智慧手機設備上訪問 CalOptima 的新成員端口。其他語言將於2019年秋季開始推出。

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。

新的自助服務選項使您更容易、更快地:

- 更新個人信息
- 申請新的保險卡身份證
- 打印您的身份證卡片
- 更改您的健康網路或家庭醫生 (PCP)
- 向 CalOptima 客戶服務部門提出問題
- 查看處方和轉診的歷史和狀態 (將於2020年年中推出)
- 完成年度健康評估調查