

4 透過照顧自己
照顧好寶寶

6 COVID-19
常問問題

11 健康獎勵
計畫

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



Medi-Cal
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說明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 CalOptima 客戶服務免費電話 **1-888-587-8088**, Monday through Friday, 自 8 a.m. to 5:30 p.m. 我們有講您語言的工作人員。TTY 用戶可以撥打免費電話 **1-800-735-2929**。請造訪 www.caloptima.org。



A Public Agency

CalOptima
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)、羥可待酮-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) 和地西泮 (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。





透過照顧自己照顧好寶寶

初為父母，既歡樂又艱難。隨著寶寶的成長和發育，您可以做很多事情來幫助養育、保護和引導孩子。

健康身體 照顧好寶寶

- **母乳可抵抗疾病：**通常，母乳餵養的寶寶患哮喘、肥胖、耳部感染、嬰兒猝死綜合症 (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS)、二型糖尿病等多種疾病的風險更低！進行母乳餵養的母親患二型糖尿病和某些癌症的風險也較低。此外，母乳餵養會消耗卡路里。
- **寶寶的營養：**母乳能夠滿足寶寶出生後頭6個月的所有需求。在6至12個月大之間，寶寶將學習品嘗軟性健康食品的新口味和質地。但是母乳仍應是重要的營養來源。
- **寶寶身體接觸：**親密的身體接觸對新生兒很重要。這可幫助他感覺更安全。母親也從這種親密關係中受益，因為這樣會增加母親的縮宮素水準。但母乳餵養並不一定會減少產後抑鬱的機會。繼續閱讀以瞭解更多資訊。

照顧自己

- **母親的健康：**您的身體、心理和情感健康很重要！生命中的這段時間應該是令人興奮和快樂的，但有些女性可能出現悲傷或沮喪的情緒。您並非獨自一人。這在母親中很常見，症狀可能持續約2週。如果症狀持續超過2週或惡化，請與您的醫生交談。
- **現在需要幫助？**請撥打免費電話**1-855-877-3885**，聯絡CalOptima行為健康部門，瞭解有關產後抑鬱的更多資訊。您可撥打CalOptima客戶服務部門免費電話**1-888-587-8088**，服務時間為每週7天，每天24小時。我們有能夠說您語言的工作人員。TTY專線使用者請撥打免費電話**1-800-735-2929**。
 - » 您也可撥打 1-800-944-4773聯絡國際產後支援 (Postpartum Support International) 或發送簡訊至 1-503-894-9453，以查找當地資源。

保持兒童牙齒和牙齦健康的小貼士

健康的牙齒和牙齦對於每個人的整體健康來說都很重要。蛀牙（亦稱齲齒）是美國最為常見的兒童慢性疾病之一。未經治療的蛀牙會引起疼痛和感染，進而可能導致進食，說話，玩耍和學習方面的問題。好消息是蛀牙可以預防。

家長和照護者能做的事：

嬰兒	兒童
● 用柔軟乾淨的布料每天擦牙齦2次。 ● 當嬰兒牙齒長出來後，開始使用嬰兒牙刷和水每天刷牙2次。 ● 定期檢查牙齒是否有斑點或污漬。 ● 在您寶寶1歲生日前去看牙醫。 ● 避免在睡覺時給嬰兒使用奶瓶。 ● 共用餐具和杯子能使細菌透過唾液傳播給嬰兒。	● 在2歲時，開始使用豌豆大小的含氟牙膏。 ● 每天刷牙2次（6歲以下兒童刷牙仍需要協助）。 ● 至少每6個月安排一次牙科檢查。 ● 向牙醫諮詢含氟塗料和密封劑，以保護牙齒免受蛀牙侵害。 ● 食用健康食品。 ● 限制甜食和飲料。

Medi-Cal牙科計劃

Medi-Cal提供牙科福利以及多項承保服務，以保持牙齒健康。向符合資格的兒童提供免費的年度牙科護理服務。

如何查找牙科醫生

您可以致電1-800-322-6384或TTY專線1-800-735-2922，或瀏覽
<http://smilecalifornia.org/fnd-a-dentist/>選擇一名Medi-Cal牙科醫生。

瞭解更多資訊

如需有關牙科承保服務和其他福利的資訊，請造訪www.smilecalifornia.org或www.denti-cal.ca.gov。



上幼稚園必須進行牙醫檢查

在您的孩子開始上幼稚園之前，您必須出示他們看過牙醫的證明。與孩子所在的學校聯繫，瞭解更多有關口腔健康測試的資訊。要找尋 Denti-Cal 牙醫，請撥打1-800-322-6384或瀏覽網站 www.denti-cal.ca.gov。



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：

- Medi-Cal: **1-888-587-8088**
- 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



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。

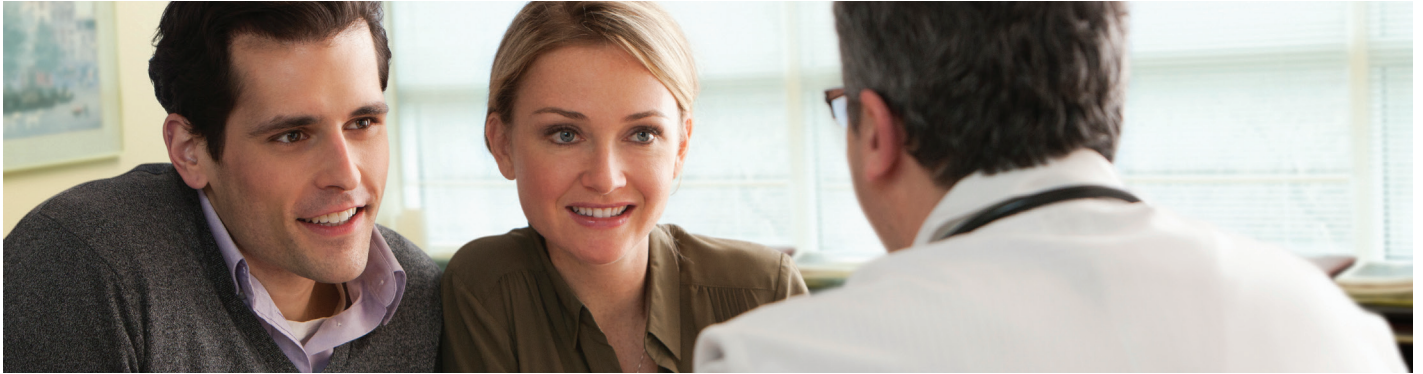
對經歷ACE患者的治療方法可包括管理其壓力反應的方法，例如：

- 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

您需要完成這4項事宜



為一名新的CalOptima會員，您將在信箱中獲得一份「Welcome to CalOptima」（歡迎加入CalOptima）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

此資訊包中包含如何獲取《醫療網與醫生目錄》的說明。請從該目錄中選擇一位家庭醫生和醫療網。您選擇的家庭醫生也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. 閱讀並保留您的《CalOptima醫療會員手冊》

該資訊包將提供有關如何獲取《CalOptima醫療會員手冊》的說明。您的手冊中介紹了有關CalOptima的計劃和服務的關鍵資訊。請參閱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）內預約您的首次健康檢查。我們認為預防保健是確保您和家人保持健康的最佳之選。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。

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:	1-888-587-8088 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。	Local: 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

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。

2020年CALOPTIMA 健康獎勵計畫

CalOptima向符合資格的Medi-Cal會員提供健康獎勵，以幫助他們主動面對健康問題！造訪 www.caloptima.org/healthrewards 以瀏覽或列印當前獎勵表單。

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。我們有能夠說您的語言的工作人員。

成人健康獎勵計畫 (Adult Health Reward Program)	免費獎勵	符合條件
乳癌篩檢	\$25禮品卡	50-74歲應進行和完成乳癌篩檢X光造影的會員
宮頸癌篩檢	\$25禮品卡	21-64歲應進行和完成宮頸癌篩檢的會員
糖尿病A1C檢查	\$25禮品卡	18-64歲的經診斷患糖尿病並完成A1c檢測的會員
糖尿病眼科檢查	\$25禮品卡	18-64歲的經診斷患糖尿病並完成糖尿病眼科檢查的會員。
產後體檢	\$50禮品卡	在產後1-12週內完成產後體檢的會員
戒菸	\$50禮品卡	會員須參加由CalOptima認可的戒菸計畫並保持戒菸至少連續4周。

幼兒健康獎勵計畫 (Pediatric Health Reward Program)	免費獎勵	符合條件
第1次、第2次和第3次兒童保健 (Well-Child) 看診	\$50禮品卡	在孩童6個月大之前完成至少3次兒童保健看診的會員
第4次、第5次和第6次兒童保健 (Well-Child) 看診	\$50禮品卡	在孩童15個月大之前完成至少6次兒童保健看診的會員
年度保健護理看診 (Annual Well-Care Visits) 12-17歲	3張電影票或 \$25禮品卡	12-17歲有進行年度保健護理看診的會員
塑造生活 (Shape Your Life, SYL)	\$50禮品卡	5-18歲身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 大於或者等於85%並且參加最少6節SYL課程以及完成醫生預約複診的會員

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。必須依照每張表單上的說明將相關獎勵提交至CalOptima。在收到已填妥的表單後，會員可能會在6至8周的時間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。本卡無現金價值，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，會員可能只能獲得1種獎勵。



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.

與 CalOptima 保持聯繫

🌐 網站: caloptima.org

🌐 LinkedIn: CalOptima

📘 臉書: CalOptima

🐦 推特: @caloptima

📷 Instagram: @caloptima



CalOptima

A Public Agency

Better. Together.

P.O. Box 11063

Orange, CA 92856-8163

今夏保持安全的小貼士



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。
- 永远不要把嬰兒、孩子或宠物留在停放的车里, 即使车窗有縫隙也不行。

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。

