

內附頭條新聞

COVID-19 新型冠 狀病毒疫情期間預 防流感的小貼士



食品和現金援助

2

糖尿病患者保持健康

5

了解抑鬱症

6

COVID-19 疫苗會員健
康獎勵

12

在 COVID-19 疫情期間進行保健 護理看診是否安全？

前往您的家庭醫生處進行所有推薦的保健護理看診很重要。在 COVID-19 疫情期間您可以在家庭醫生辦公室安全的接受醫療保健，因為家庭醫生辦公室會採取以下措施：

- ▷ 篩查辦公室員工和成員是否患有症狀以及是否接觸過 COVID-19
- ▷ 全天都會清潔所有接觸面
- ▷ 優化日程安排，以讓成員能保持身體距離
- ▷ 要求所有人佩戴口罩

透過持續進行保健護理看診和篩查以及接種最新疫苗，您可以掌控您自己的健康。

健康小貼示：

在正確的時間獲得所需的醫療保健可以提高您过上更健康生活的機會。



需要購買食物或獲得

現金援助的幫助嗎？

甚麼是CalFresh?

CalFresh (以前稱為食品券) 是一項聯邦營養援助計畫, 旨在幫助符合條件的個人和家庭購買營養食品。符合條件的家庭將收到類似於ATM卡的電子福利轉帳 (EBT) 卡, 以便在接受EBT卡的雜貨店和農貿市場購買食品。

甚麼是CalWORKs?

加州工作機會與對兒童責任計畫 (CalWORKs) 是一項公共援助計畫, 為合格家庭提供現金援助和服務。CalWORKs可幫助支付住房, 食品和其他費用。

如何申請CalFresh 和 CalWORKs:

為防止COVID-19傳播和避免到場辦理事務長時間的等待, 請通過電話或傳真在線申請。您可以通過橙縣社會服務局 (SSA) 了解您是否符合條件併申請。

- 在線: www.MyBenefitsCalWIN.org 或 www.GetCalFresh.org (僅限 CalFresh)
- 電話: SSA Call Center at 1-800-281-9799
- 傳真: 714-645-3489 (僅限CalFresh)
- 親自到SSA辦公室辦理; 尋找地點, 前往 www.ssa.ocgov.com/about/locations/office_location_list

您是否知道 CalOptima Medi-Cal 會員可以符合CalFresh, CalWORKs或 WIC的資格? 了解哪些計畫可能幫助到您和您的家庭, 以及如何申請。

甚麼是WIC?

婦女, 嬰兒和兒童 (WIC) 計畫提供營養教育, 母乳喂養支持, 健康食品的福利以及醫療保健和其他社區服務的轉介。必須符合資格和收入準則, 才有資格獲得WIC。

如何申請WIC

WIC 在全橙縣均有辦公地點。請致電您附近的辦公室預約時間。

- 電話: 1-888-WIC-WORKS or 1-888-942-9675
- 在線: <https://myfamily.wic.ca.gov>



COVID-19新型冠狀病毒疫情期間預防流感的小貼士

別等待, 請接種疫苗!

流行性感冒—亦稱為流感—是一種嚴重的疾病。流感和COVID-19新型冠狀病毒的某些症狀相似, 因此僅根據症狀可能很難區分它們之間的區別。CalOptima 會員可以免費接種流感疫苗。向您的醫生詢問有關獲得流感和COVID-19疫苗的任何問題。

在當前這個季節, 流感疫苗比以往任何時候都更重要, 它能減少您自己、您的家人和社區感染流感的風險。患有慢性疾病的人士更容易因流感而出現嚴重的健康問題。接種流感疫苗可以預防嚴重的疾病。接種流感疫苗不會讓人患上流感, 它是安全的。事實證明, 接種流感和COVID-19 疫苗會降低入院率。

根據疾病控制和預防中心(CDC)的說法, **您不應該同時接種COVID-19和流感疫苗**。COVID-19疫苗應在接種其他疫苗(如流感疫苗)之前或之後至少14天單獨接種。

當前的規定建議指出, 6個月及以上的人都應該注射流感疫苗。您的醫生可以指導您並與您談論您的顧慮。

不要等待, 請接種疫苗! 您可以幫助減緩流感和COVID-19的傳播。在醫生診所或當地藥房即可接種流感疫苗。

以下是有助於預防流感和COVID-19新型冠狀病毒傳播的健康習慣小貼士:

- ▷ 繼續保持社交距離, 戴上口罩, 即便您已經注射COVID-19 疫苗, 也應避免與患者接觸。
- ▷ 如果您生病了, 儘量減少與他人的接觸, 避免傳染。
- ▷ 用肥皂和清水洗手。如果無法取得肥皂和清水, 請使用酒精免洗搓手液。
- ▷ 咳嗽或打噴嚏時, 請用紙巾遮住您的口鼻。用完紙巾後請將其丟入垃圾桶, 並清洗雙手。
- ▷ 對經常碰觸的表面和物體進行清潔和消毒, 如門把手、檯面和電子設備。
- ▷ 如果出現以下任何新的或惡化的症狀, 立即向您的醫生報告, 如: 發燒、喉嚨痛、咳嗽、身體疼痛、頭痛、噁心、嘔吐、發冷和疲勞。

了解更多詳情請見

www.caloptima.org/vaccine



CalOptima
Better. Together.



在COVID-19期間，您是否應該進行常規癌症檢查？

跟上您的常規癌症檢查是您整體健康的重要組成部分。

在COVID-19大流行期間，您可能會擔心進行癌症篩查。醫療服務者辦公室已採取許多步驟在COVID-19大流行期間安全地提供護理：

- ▷ 檢查辦公室工作人員和患者的症狀和暴露於COVID-19的情況
- ▷ 全天清潔表面
- ▷ 更好的計畫安排，使患者之間的身體距離更遠
- ▷ 需要面罩

早期癌症篩查可以在癌細胞擴散到身體其他部位前發現他們。跟上您的篩查可以幫助及早發現並避免治療延誤。

有許多可供選擇的癌症篩查方法。您的醫生可以幫助您確定哪種測試最適合您，什麼時候應該進行測試。為了幫助您保持健康，重要的是及早發現癌症，以便您可以立即接受治療。

OneCare Connect Cal MediConnect 計畫 (Medicare-Medicaid Plan) 是與Medicare 和Medi-Cal簽約的醫療計畫，旨在向計劃參保者提供這兩項計畫的福利。OneCare Connect遵守適用的聯邦民權法，不會基於種族、膚色、原國籍、年齡、殘障或性別等理由而歧視他人。請撥打客戶服務部門電話 1-855-705-8823 (TTY 711)，服務時間為每週7天，每天24小時。

以下是一些不應延遲的測試：

乳腺癌篩查

從40歲開始，請與您的醫生商談何時以及應該多久接受一次乳房X光檢查。乳房X光線照片拍攝每個乳房的X射線照片，以檢查是否患有癌症。如果發現任何問題，將通知您進行進一步測試。

大腸癌篩查

在45歲時，請諮詢您的醫生有關何時應該接受大腸癌檢查。您患大腸癌的風險會隨著年齡的增長而增加。有些人沒有症狀，但有些人可能有：

- 便血或直腸出血
- 改變大便或排便習慣，例如經常腹瀉或便秘
- 肚子疼
- 計畫外減肥

在 COVID-19大流行期間保持糖尿病的健

COVID-19是一種可引起呼吸道疾病的病毒。它在人與人之間傳播。如果您患有糖尿病，則您更有可能因COVID-19 患上嚴重疾病。

在大流行期間，保持健康的生活方式來控制血糖並降低傳染COVID-19 的可能性很重要。

1

糖尿病護理小竅門：

- ▷ 每天運動。戴著口罩散步或使用在線鍛煉視頻。
- ▷ 檢查您的血糖水平。
- ▷ 獲得A1C實驗室和糖尿病眼科檢查。
- ▷ 服用胰島素或糖尿病藥物。
- ▷ 如果您感到壓力，焦慮和沮喪，請尋求支持。
- ▷ 保持健康飲食，食用全穀物，水果和蔬菜的。同時保持每餐少量飲食，以免血糖過高或過低。

2

為了降低您患COVID-19的風險，請執行以下操作：

- ▷ 戴上口罩，彼此之間至少保持6英尺的物理距離。洗手並消毒經常觸摸的表面。
- ▷ 由於患有糖尿病，請首先與您的家庭醫生談談如何獲得COVID-19疫苗。用 www.othena.com 安排預約。

3

要注意的COVID-19症狀：

- ▷ 發燒或發冷，咳嗽，呼吸急促或呼吸困難，疲勞，肌肉或身體疼痛，頭痛，新的味覺或氣味喪失，喉嚨痛，充血或流鼻涕，噁心或嘔吐或腹瀉。
- ▷ 如果您有其他讓您擔心的症狀，請致電您的醫療服務者。

4

如果您有以下情況，撥打911：

- ▷ 呼吸困難，胸部持續疼痛或有壓力，新的困惑，無法醒來或保持清醒，嘴唇或臉發藍。



與您的醫療服務者談談您對糖尿病護理的任何變化。





了解抑鬱症

抑鬱症有哪些症狀？

- ▷ 幾乎每天大部分時間感到悲傷，沮喪或空虛，持續2週或更長時間
- ▷ 對工作，學校和活動失去興趣或樂趣
- ▷ 體重減輕或體重增加
- ▷ 晚上難以入睡，白天無法保持清醒
- ▷ 精力不足，沒有動力
- ▷ 大多數時候感到煩躁或煩躁
- ▷ 難以思考或做出決定
- ▷ 感到無望，無價值或無助
- ▷ 有不想活下去的想法或言論

您能做什麼？

如果您認為自己有抑鬱症的徵兆，請向您的醫生諮詢有關抑鬱症篩查的信息。您的醫生將詢問有關您的感覺和評估症狀的問題。抑鬱是很常見的，可以高度治療的疾病。有許多治療選擇和可用資源。一些常見的治療選擇包括：

- 藥品（抗抑鬱藥治療）
- 談話療法（個人或團體輔導）

有了正確的治療，您就可以隨著時間的推移從抑鬱中恢復過來。得到治療可以幫助您開始控制症狀並開始感覺好些。如果您已開抗抑鬱藥的處方，請給您目前使用的藥物更多的工作時間。要有耐心。治療需要時間和決心。在沒有先諮詢您的醫生之前，切勿停止治療或藥物。這樣做可能導致抑鬱症復發。突然停藥也可能引起其他症狀。

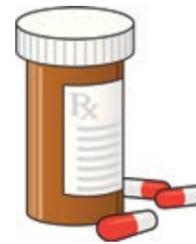
您越早獲得幫助，您就越會開始變得更好。

要了解有關行為健康服務的更多信息，請致電**1-855-877-3885 (TTY 711)** 致電 CalOptima 行為健康免費電話，或訪問我們的網站 www.caloptima.org。

關於您的藥物您需要知道什麼

您對服藥原因了解得越多，預防問題就越容易。這裡有一些建議可以幫助您：

- ▷ 如果不確定如何服藥，請諮詢醫生。
- ▷ 詢問醫生您需要服用多長時間，是否需要隨餐服用。
- ▷ 了解您服用每種藥物的原因。
- ▷ 知道您是否需要在每天的同一時間服用。
- ▷ 了解每種藥物可能的副作用。
- ▷ 知道藥物的儲存方式。
- ▷ 列出處方藥和非處方藥的清單。
- ▷ 記下每次吃多少藥，每天什麼時候吃。



小貼士：如何管理您的藥物

- 及時配藥，這樣就不會用完。
- 向藥劑師諮詢自動續藥事宜。
- 詢問您的醫生或藥劑師關於獲得90天的藥品供應。
- 按照醫生的處方服藥。
- 在沒有和醫生商量之前，不要停藥、不吃藥或停藥。
- 丟棄過期或未使用的藥品。Visit takebackday.dea.gov
- 使用一家藥房，完整的記錄一份您的藥品清單。

您的醫生或藥劑師應至少每年與您一起檢查一次您的藥物。在某些情況下，可能需要更頻繁地檢查藥物。

如果有任何疑問，請每週7天，每天24小時致電**1-888-587-8088 (TTY 711)** 與 CalOptima 客戶服務部免費聯繫。

了解更多詳情請見

www.caloptima.org

外出就餐指南

實際生活中

- 大多數家庭每4次就餐中便有1次是外出就餐。
- 這種就餐方式會導致您攝取過多的卡路里並且會增加您的腰圍。
- 選擇經常外出就餐的家庭與常在家自己做飯吃的家庭相比，家人的身體會儲存更多的脂肪。
- 今天，很多飯店售賣的一份食物已經足夠2個人食用。
- 請嘗試多在家中就餐。

如果您每週外出就餐超過2次，請遵循以下指南：

- ▷ 每次就餐均選擇健康的飲食。選擇吃新鮮或烘烤過的食物，而非油炸類食物。
- ▷ 避免吃過多麵包和黃油。請侍者從餐點中取消麵包和黃油，或將它們隨餐點一併端出。
- ▷ 選擇開胃菜做為主菜，配以湯或撒拉。
- ▷ 要求將醬汁或調料另外放置以控制您攝取的卡路里。
- ▷ 點餐時點蔬菜或沙拉，取代米飯，麵包或薯條。
- ▷ 細嚼慢咽享受美食。如果您不急，慢慢吃反而會吃得更少。
- ▷ 就餐過程中不時喝些水。
- ▷ 將一份食物分開享用或留下一半以後再吃。
- ▷ 如果你想吃餐後甜點，請和別人分享或只點水果。
- ▷ 只點您需要吃的菜，避免吃得太多。
- ▷ 避免飲用大杯的含糖飲料。



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。

提高步行計數指南

每一步都很重要！

散步是保持您體態非常有效的方法。散步也是一種使您與您的家人改善或保持健康體重的娛樂方式。給自己設定一個目標並循序漸進的提高您的步行計數。如果您不常運動但有能力提高運動量，請將目標訂在10,000步。每天多走200-300步直到您達到這個目標。您可以嘗試以下方法來提高步行計數：

在家裡



- ▷ 登門拜訪鄰居或朋友，代替電話問候。
- ▷ 不要使用遙控器，而是起身調換電視頻道。
- ▷ 播放廣告時，起來四處走走。
- ▷ 為自己或鄰居溜狗。
- ▷ 分幾次從車裡取回食品雜貨。
- ▷ 每天中午之前走完開始的5,000步。
- ▷ 晚飯後在社區裡散步。
- ▷ 取信之前先去散步。
- ▷ 自己洗車或打蠟。
- ▷ 清洗窗戶。
- ▷ 修剪草坪。

外出時



- ▷ 超市購物或外出辦事時將車停在離入口較遠的車位。
- ▷ 將商品從購物車轉移至車裡以後，把購物車推回店裡。
- ▷ 避免坐升降電梯 — 選擇爬樓梯。
- ▷ 在滾動電梯上走步 — 不要只是站著不動。
- ▷ 購物時提購物籃而不是推購物車。

上班時



- ▷ 工作休息時間去散步。
- ▷ 選擇較長的路線進入辦公樓。
- ▷ 組織一次同一棟辦公樓員工的“散步”活動。
- ▷ 選擇使用離您比較遠的機或洗手間。
- ▷ 走到同事身邊討論問題，而不是發送郵件。
- ▷ 將車停在停車場比較遠的位置。
- ▷ 每30分鐘起身走動一下。

從這裡開始



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。

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

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: 1-855-705-8823
聽障或語障專線 TTY: 711

Behavioral Health
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 TTY: 711

健康教育部門
提供健康與福利資料，幫助您維護健康。
Local: 1-714-246-8895
免費電話: 1-888-587-8088
聽障或語障專線 TTY: 711

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 TTY: 1-844-514-3774

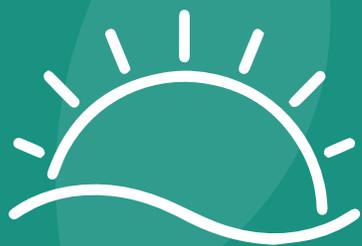
Denti-Cal 牙齒保健計劃
提供牙齒保健服務
免費電話: 1-800-322-6384
聽障或語障專線 TTY: 1-800-735-2922

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 TTY: 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: 1-877-427-4788
聽障或語障專線 TTY: 1-877-710-2746

*本文件照片中的人物均是模特，僅用於參考。





警惕太陽光！

一年四季保護好您的皮膚不受曬傷相當重要。



A

避免 (Avoid) 陽光直曬。紫外線 (Ultraviolet, UV) 在上午10點到下午4點最強烈。

W

穿著 (Wear) 防曬裝：長袖襯衫、寬邊帽和太陽眼鏡。



A

塗抹 (Apply) 防曬係數 (Sun Protection Factor, SPF) 30以上的防曬乳。



R

定期 (Routinely) 檢查您的皮膚是否有新的可疑斑點。

E

教育 (Educate) 您的家人、朋友和社區。

COVID-19疫苗會員健康獎勵

CalOptima 12歲或以上的會員每接種一劑COVID-19疫苗，即有資格獲得一張價值 \$25的禮品卡，或者透過接種單劑疫苗獲得價值 \$25的禮品卡。一旦疫苗獲得批准可用於11歲及以下兒童，年齡低於12歲的會員即可參加健康獎勵計畫。請注意，您必須在疫苗接種當日符合計畫資格，方可獲得禮品卡。長期護理 (Long-term Care, LTC)、全方位年長人士醫療服務計畫 (Program of All-Inclusive Care for the Elderly, PACE) 或Kaiser計畫的會員不符合COVID-19疫苗會員健康獎勵計畫的資格。

會員無需向CalOptima提交任何材料。CalOptima在透過加州免疫接種登記中心確認您已接種COVID-19疫苗後，將向您寄送禮品卡。我們會將您的禮品卡寄送至CalOptima存檔的郵寄地址。為了確保我們存檔的地址正確無誤，請登錄CalOptima會員網站或創建一個帳戶。您也可以致電客戶服務來更新您的郵寄地址。

如果您接種了COVID-19疫苗，請耐心等待，因為確認疫苗接種和郵寄COVID-19疫苗會員健康獎勵計畫的禮品卡可能會有所延遲。如果您接種的疫苗需要2劑，則您可能會在不同時間收到第1劑和第2劑的禮品卡。感謝您的耐心等待。

保持聯絡

CalOptima.org

  @caloptima

TWITTER, TWEET, RETWEET 和Twitter 徽標是Twitter, Inc. 或其附屬公司的商標。