

內附頭條新聞

疫苗可以讓您和 您的家人保持 健康



透過CalFresh 獲得購買
食品的錢 2

全面了解血壓 5

了解抑鬱症 6

如果更好的管理糖尿病 12

關於血壓

您知道您的血壓是否在控制範圍內嗎？如果沒有，請與您的醫生討論測試您的血壓。你應該在家裡有一台機器來每天測試你的血壓。讀數低於120/80 意味著血壓得到控制。

這兩個血壓數字是什麼意思??

第一個數字稱為收縮壓，它測量心臟跳動時動脈的壓力。第二個數字稱為舒張壓。當您的心臟在兩次跳動之間休息時，它會測量您動脈中的壓力。

(下接第3頁)



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。

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。



如何申請 CalFresh:

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.GetCalFresh.org

電話: SSA 電話中心號碼 1-800-281-9799

電話: CalOptima 客戶服務部門 1-888-587-8088



高血壓 (上接封面)

高血壓

高血壓, 也稱為高血壓, 是指血壓高於正常數值。您的血壓全天會根據您的行為而變化。血壓測量數字常高於正常數值可能會導致診斷為高血壓。

您的血壓水平越高, 您患其他健康問題的風險就越大, 例如心臟病, 心臟病發作和中風。

我可以做些什麼來預防或管理高血壓?

- ▷ 每周至少進行 150 分鐘的體育鍛煉 (約每天 30 分鐘, 每週 5 天)。
- ▷ 不要吸菸。
- ▷ 吃健康的飲食, 減少鹽 (鈉) 和酒精的食用。
- ▷ 保持健康體重。
- ▷ 壓力管理。
- ▷ 按照醫生的指示服用治療高血壓的藥物。

高血壓藥

許多高血壓患者需要吃藥。這有助於保持他們的血壓在健康水平。您可能需要服用一種以上的藥物來控制您的血壓。

我怎樣才能最好地使用我的高血壓藥物?

- ▷ 在家每天監測您的血壓。
- ▷ 使用藥盒來跟踪您的藥物。
- ▷ 設置鬧鐘提醒您何時需要服藥。
- ▷ 向您的醫生或護士詢問有關您正在服用的藥物的問題。
- ▷ 不要在沒有先諮詢醫生的情況下停止服用血壓藥。



2022 CALOPTIMA 會員健康獎勵計畫

CalOptima 為符合條件的 OneCare Connect 會員提供免費獎勵，
以鼓勵他們在健康方面起了積極的作用。

瀏覽 www.caloptima.org/healthrewards

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 (TTY 711)。我們在週一至週五上午 8 點至下午 5 點為您提供幫助，我們有會說您的語言的工作人員。



乳腺癌 X 光篩查

免費獎勵

\$25 禮品卡

符合資格會員

接受並完成乳腺癌篩查乳房 X 光檢查的會員



大腸癌篩查

免費獎勵

\$50 禮品卡

符合資格會員

完成直腸鏡檢查或乙狀結腸鏡檢查的會員

請注意：您必須滿足所有健康獎勵資格要求才有資格獲得禮品卡。不包括凱撒成員。我們收到填妥的表格後至少需要 8 週的時間來處理您的禮品卡。禮品卡不能用於購買酒精、煙草或槍支。禮品卡沒有現金價值，如果丟失或被盜，CalOptima 概不負責。對於此健康獎勵，您每個日曆年只能收到 1 張禮品卡。禮品卡送完即止。此健康獎勵可能隨時終止，恕不另行通知。

OneCare Connect Cal MediConnect 計劃 (Medicare-Medicaid 計劃) 是一項與 Medicare 和 Medi-Cal 簽訂合同的健康計劃，旨在為參保者提供這兩個計劃的福利。OneCare Connect 計劃遵循聯邦民權法律並且不會因為種族、膚色、原國籍、年齡、殘障或性別而歧視任何人。

了解更多詳情請見

www.caloptima.org/healthrewards

在心臟病發作後 保持心臟健康

當血液流動受阻，無法將氧氣輸送給心臟時，便導致心臟病發作。改變生活方式和服用心臟病藥物有助於預防心臟病發作、降低風險或在心臟病發作後的恢復。這還可以降低因心臟疾病死亡的風險。

您可做出哪些改變？

- **如有吸菸，請戒菸。**制定戒菸計劃，透過諮詢獲取幫助，並詢問醫生可幫助戒菸的產品，如尼古丁貼片、口香糖、錠劑或鼻噴劑。
- **鍛鍊。**每天至少鍛鍊 40 分鐘，如步行、慢跑或游泳，每週至少鍛鍊 3 至 4 天。使用負重或阻力帶能幫助強化肌肉。
- **改善飲食。**進食少鹽、少添加糖的健康低脂餐。多吃水果、蔬菜和富含纖維的食物有助於預防心臟病和中風。
- **維持健康體重。**超重會導致心臟負擔加重。少食或減少卡路里攝入量有助於維持健康體重。其他有關維持健康體重的建議包括多飲水、保持良好睡眠和管理壓力。

您可能需要服用哪些藥物？

- 為預防其他心臟病發作：名為β受體阻滯劑的藥物有助於減緩心臟衰竭、降低血壓並減少心臟負擔。β受體阻滯劑包括美托洛爾和阿替洛爾。
- 為降低血壓：高血壓會損害血管壁。有些人士可能需要服用多種藥物來幫助降低血壓。該等藥物包括氫氯噻嗪、賴諾普利和氨氯地平。
- 為預防血栓：預防血栓的普通藥物包括阿司匹林或波立維。
- 他汀類藥物：他汀類藥物可防止脂肪積聚的形成，發展或碎裂，以免阻塞血管。他汀類藥物的類型包括阿托伐他汀和羅蘇伐他汀。

改變生活方式和選擇健康食物是幫助預防心臟病發作的關鍵。請諮詢您的醫生，討論有助於您保持心臟健康的最佳飲食、鍛鍊計劃和藥物。





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。

你不是唯一一個感到孤獨的人！

由於 COVID-19，許多人已停止外出購物、玩耍或與他人相處。為了您的健康，不能見朋友和親人，您可能會感到孤獨。老年人是被建議呆在家裡並限制與屋外其他人接觸的高危人群之一。即使是已全面接種疫苗的人群，仍建議遵守安全措施，例如戴口罩並與他人保持安全距離。對於老年人來說，找到與他人聯繫的新方式可能並不容易。這可能會影響您的健康。

孤獨會導致：

- ▷ 高血壓
- ▷ 心臟疾病
- ▷ 心理健康問題，如抑鬱、焦慮或自殺
- ▷ 記憶問題
- ▷ 不健康的習慣，例如吸煙、缺乏運動和飲食不健康
- ▷ 早逝

如果您有以下情況，您可能面臨風險：

- ▷ 獨自生活或不能離開家
- ▷ 感到孤獨或與他人分開
- ▷ 面臨重大損失或變化
- ▷ 缺乏目標感
- ▷ 作為照顧者

保持聯繫的方法：

- ▷ **尋找愛好或學習新事物。** 開始一個有趣的項目，例如製作成人圖書。
- ▷ **保持活躍！** 運動可以提升你的情緒。在家鍛煉或在附近散步。
- ▷ 親自、在線或通過電話與家人和朋友**保持聯繫。**
- ▷ **手寫一封信**或通過視頻聊天打電話。
- ▷ **領養或看望一個寵物。** 動物是很好的朋友，也可以幫助減輕壓力。

如欲瞭解更多，請致電 CalOptima 的健康管理部門 (Health Management Department) 電話 **714-246-8895 (TTY 711)**。



使用預防墜落技巧 保持安全

每年都有很多老年人跌倒。他們中的許多人因此受重傷或殘疾。這些跌倒大部分發生在家裡，並且這些事故很容易預防。以下是您可以在家中做的事情來降低跌倒的風險：

- ▷ 保持生活區光線充足。將手電筒放在床和椅子附近。
- ▷ 保持物體遠離地面。在地板水平面高度變化的地方放置彩色防滑條。
- ▷ 將重要物品放在觸手可及的地方。永遠不要爬上椅子去拿東西。
- ▷ 保持地毯牢固就位，沒有鬆散的邊緣。不要使用小地毯。
- ▷ 保持樓梯光線充足。扶住樓梯兩側的扶手。上下樓梯不要著急。

您可以做其他事情來防止跌倒。通過您的醫療服務者建議的鍛煉來改善您的平衡並使您的雙腿更強壯。每年至少檢查一次您的視力和聽力，並更新您的眼鏡。讓您的醫療服務者查看您服用的所有藥物，包括那些非處方藥。這很重要，因為有些藥物會使您頭暈目眩或困倦。

了解更多關於預防跌倒的信息，請訪問 www.caloptima.org/HealthAndWellness

了解事實。 獲取您的 COVID-19 疫苗！

接種 COVID-19 疫苗以幫助您避免重病。COVID-19 很容易傳播。它可以在人們咳嗽、打噴嚏、說話甚至唱歌時傳播。

安全性和有效性

- 這是建立針對 COVID-19 的保護的安全方法。
- 即使是針對新變種，它仍保持高度有效。
- 它可以幫助預防 COVID-19 引起的嚴重疾病、住院治療和死亡。

接種疫苗的原因

- COVID-19 疫苗不會讓您感染 COVID-19。
- 它可以幫助防止新變種在社區中出現和傳播。
- 如果您感染了 COVID-19，您仍然應該接種疫苗，因為它可能提供更長和更強的保護。

特殊人群

- 您的孩子 5 歲及以上可能會在接種他們上學所需的常規疫苗的同時接種 COVID-19 疫苗。
- 它不會對希望在未來生孩子的男性或女性造成生育問題。
- 對人來說是安全的：
 - ▷ 懷孕或哺乳的人
 - ▷ 有過敏症
 - ▷ 有殘疾

副作用

- 有些人在接種疫苗後沒有副作用。
- 其他人在接種疫苗後可能會出現一些副作用。
- 副作用是正常的，應該會在幾天後消失。
- 如果您擔心副作用，請諮詢您的醫生。



建立針對 COVID-19 的防護。 接種加強疫苗針！

COVID-19 疫苗在預防嚴重疾病、住院和死亡方面繼續非常有效。隨著時間的推移，疫苗提供的保護作用可能會變得不那麼有效，尤其是對 65 歲及以上的人。這就是為什麼建議接種加強疫苗來增加保護的原因。



誰可以接種加強疫苗？

指南可能會更改，恕不另行通知，因此如果您不確定，請先諮詢您的醫生。

- 18 歲及以上的成年人應該接種加強疫苗。
- 12-17 歲的青少年僅獲准使用輝瑞加強疫苗。

您應該什麼時候接種加強疫苗？



- 注射了莫德納或輝瑞作為主 COVID-19 疫苗的人應在完成主要系列疫苗後 5 個月接種加強劑。
- 注射了一劑強生作為主 COVID-19 疫苗的人應在完成第一針疫苗後 2 個月接種加強劑。
- 有些人可能會在完成第一次加強劑量後 4 個月獲得第二次加強劑量。



您可以獲得哪種類型的加強疫苗？

- 12-17 歲之間的青少年可能只能接種輝瑞加強疫苗。
- 18 歲及以上的成年人可以注射輝瑞或莫德納加強疫苗。
- 如果您的第一針疫苗是強生，則首選輝瑞或莫德納作為加強疫苗。

COVID-19 疫苗會員健康獎勵

CalOptima 會員 5 歲或以上注射兩劑 COVID-19 疫苗的會員有資格獲得最多兩張 \$25 禮品卡或單劑疫苗獲得一張 \$25 禮品卡。注射了加強疫苗的 CalOptima 會員還將收到一張價值 \$25 美元的禮品卡。請注意，您必須在服務日期符合會員資格才能領取禮品卡。長期護理 (LTC) 和老年人全方位護理計劃 (PACE) 的成員沒有資格參加 COVID-19 疫苗會員健康獎勵計劃。

會員無須向 CalOptima 提交任何文件。在 CalOptima 通過加州免疫註冊中心確認您已注射 COVID-19 疫苗後，將發出禮品卡。禮品卡將發送到您在橙縣社會服務機構 (SSA) 存檔的郵寄地址。如果您沒有收到禮品卡，請致電 1-800-281-9799 向 SSA 或 CalOptima 客戶服務部免費電話 1-888-587-8088 (TTY 711) 核實您的地址。

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。

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。

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。

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: 1-855-705-8823

聽障或語障專線 TTY: 711

行為健康

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

Medi-Cal 牙齒計畫

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 視力保健計畫

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。

您知道嗎?

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

保持聯絡

CalOptima.org

   @caloptima

如何控制糖尿病

進行 A1C 測試

糖化血紅蛋白化驗會檢查您的血糖值，並告訴您糖尿病是否有獲得控制。糖化血紅蛋白化驗也可用於確認糖尿病前期，糖尿病前期會使您罹患糖尿病的風險升高。此項化驗可協助診斷及治療糖尿病。

糖化血紅蛋白的化驗出的數字越低，您的風險就越低。化驗結果數字 7 代表糖尿病有獲得控制。糖化血紅蛋白化驗值過高可能會導致糖尿病問題。其中一些併發症可能會使您的腳部、眼睛、神經、心臟或體內其他器官受損。控制血糖是保持腳部、眼睛及器官健康的關鍵。糖化血紅蛋白化驗將可協助您規劃如何控制糖尿病。若不接受糖化血紅蛋白化驗，控制糖尿病將成為一件難事。向您的醫生諮詢如何透過最有效的方式控制糖尿病。

請勿猶疑。立即致電與醫生聯絡以接受糖化血紅蛋白化驗！

完成糖尿病眼睛檢查

每年或按照醫生建議接受糖尿病眼睛檢查也非常重要。糖尿病若未獲得控制，長時間下來可能會使您的眼睛受損。另外也可能會造成視力衰退，甚至導致失明。控制糖尿病並接受糖尿病眼睛檢查可能會對您有所幫助。這可預防視力問題的發生或防止視力問題繼續惡化。

請向醫生諮詢有關接受糖尿病 眼睛檢查的事宜。

實行健康飲食

保持血糖穩定且在控制範圍內是保護眼睛、腳部和身體健康的關鍵。攝取健康食物將可協助您控制血糖。確保自己在適當的時間攝取適量的健康食物將有助於讓您的血糖保持在正常範圍內。

需要健康飲食計劃嗎？今天立即請我們的專業人員協助您！