



歡迎來到《Your Health Matters》

去年，國家施行歷史性的《可負擔保健法案》(Affordable Care Act)。該法案目的是讓更多的人獲得可負擔的、有品質的衛生保健和健康保險。這也是我們在過去的 17 年來對三藩市居民踐行的使命。

現在，San Francisco Health Plan 為超過 100,000 名的參保人服務。

對於我們的 Medi-Cal 參保人，這裡擁有更多的服務和福利，包括預防服務、疫苗和擴大的心理健康福利。您可以透過您的《福利摘要》或造訪 www.sfhp.org，了解有關您的衛生保健承保範圍的更多資訊。

我們將繼續追求我們的目標，以讓每一個三藩市居民都能獲得醫療保健。我們知道在您需要看醫生時能找得到醫生，這是很大的安慰。

我們「隨時為您服務」。

John F. Grgurina Jr.

San Francisco Health Plan 首席執行官

HEALTHY KIDS

為 Healthy Kids 參保人提供的額外視力福利

從 2014 年 6 月 1 日開始，SFHP 的 Vision Service Provider (VSP) Regional Network Plan 正在轉為 (VSP) Advantage Network Plan。該計劃將為我們的 Healthy Kids 參保人提供額外福利。這些新福利包括：

- 鏡框津貼提高到 \$100
- 每次就診檢查共付額為 \$5 (眼鏡共付額為 \$5)
- 隱形眼鏡和服務津貼高達 \$110，無共付額
- 更多



如果您有任何關於您的 Healthy Kids 的視力福利問題或需要幫助以找到網路內視力提供者，請致電 (800) 877-7195 聯絡 VSP 或致電我們的客戶服務處：(800) 288-5555 或 (415) 547-7800





健康簡訊計劃

您或者您的孩子
患有哮喘嗎？

您患有糖尿病嗎？

如果您的答案為是，
San Francisco Health Plan
將為您提供特定、免費的
健康簡訊傳送計劃！

SFHP 有兩項健康簡訊傳送
計劃：

- 哮喘 **BreatheInTxt**
- 糖尿病 **DMTxt**

如果您患有其中
一種疾病，請尋找
一個特定的郵件
程式，該程式將
告訴您如何加入簡訊
傳送計劃以接收有助
於管理您的哮喘或糖尿病
的健康小貼士和資訊。簡訊以
英語、西班牙語或漢語提供。



您懷孕了嗎，或者您
想懷孕或您剛剛生完
孩子嗎？

如果您已懷孕或者剛剛生完
小孩，請報名加入 text4baby。
您將收到關於健康懷孕和保持
您的寶寶健康的簡訊。

簡訊以英語和西班牙語提供。
您同樣可以設置免費預約
提醒！

您可以戒菸



以及獲得一張 \$20 禮品卡！

Medi-Cal Incentives to Quit Smoking (MIQS) 計劃為 18 歲及
以上的 Medi-Cal 參保人提供獎勵以幫助戒菸或使用其他煙草。
經培訓的專家將與您共同合作，制定計劃並幫助您堅持執行。

該獎勵是為致電加州吸煙者幫助熱線 (800) NO BUTTS 及
加入幫助熱線諮詢的參保人提供免費尼古丁貼片和一張 \$20 的
禮品卡。

要得到 \$20 的禮品卡，參保人需要：

- 請求獲得禮品卡。
- 是符合資格的
Medi-Cal 參保人。
- 完成首次諮詢會話。

禮品卡可在大型零售店使用，
包括 CVS、Target 和 Safeway。

您同樣可以從您的藥房獲得
戒菸援助。詢問您的提供者，
戒菸援助是否適合您並獲得
處方。



不管您決定怎樣戒菸，
都不要放棄。戒菸可能要
經歷很多次的嘗試。在每次
嘗試時，您已越來越靠近您的
戒菸目標。

加州吸煙者的幫助熱線 可說您的語言！



週一至週五 - 7:00am 至 9:30pm

週六和週日 - 9:00am 至 5:00pm

英文 (800) NO-BUTTS 或 (800) 662-8887

粵語 (800) 838-8917

韓語 (800) 556-5564

普通話 (800) 838-8917

西班牙語 (800) 45-NO-FUME 或 (800) 456-6386

越南語 (800) 778-8440

為失聰或聽力障礙參保人提供的 TDD/TTY 電話：

(800) 933-4TDD 或 (800) 933-4833

報名網站：

www.text4baby.org

哮喘生活



哮喘是一種肺部慢性疾病。我們用我們的肺來呼吸，因此哮喘的最常見症狀是呼吸困難。輕度哮喘患者會偶爾出現呼吸困難。更嚴重的哮喘患者會更經常出現呼吸困難，有時候每天都會出現。

對於哮喘患者而言，他們的肺部問題是呼吸管被堵塞。出現呼吸管堵塞時，空氣很難進出肺部，因此導致難以呼吸。

哮喘不能治愈，但您可以做許多事來控制它。您可以做的三件事：

- **遠離一切會誘發您的哮喘的事物**
- **隨時攜帶您的藥物**
- **制定哮喘行動計劃**

哮喘誘發物是指引發您的哮喘或使您的哮喘變嚴重的事物。

誘發物因人而異。誘發物包括灰塵、花粉、寵物皮屑、蟑螂、霉菌和香煙煙霧。

用於哮喘的藥物有兩大類或兩大組：

緩解藥物只有在急需停止哮喘症狀時使用。

控制藥物每天使用以防止哮喘症狀出現。

您應與您的提供者制定一個**哮喘行動計劃**以透過日常管理控制您的哮喘。

與您的提供者交談，確定您正在做一切可以做的事來管理您的哮喘！

為變得更健康 您須記住的 5 個簡單數字

該健康公式可以幫助您保持身體健康。它可幫助減少患上嚴重疾病的風險，如糖尿病、心臟病、中風、癌症等等。

0

煙草 - 如果您吸煙，請與您的醫生談論有關戒菸的第一步。

5

每天食用 5 份水果和蔬菜。減少高糖、高鈉和高熱量食物的攝入。

10

每天 10 分鐘的放鬆時間將幫助減少壓力以及壓力引起的健康問題。

25

低於 25 BMI 的 BMI (身體質量指數) 是一種基於身高和體重的身體脂肪測量。高於 30 的 BMI 增加與體重問題相關的風險，如高血壓、糖尿病和關節疼痛。

150

每週 150 分鐘的鍛煉時間 (一週五天 30 分鐘的活動或一天兩次 15 分鐘的活動以改善您的情緒、精神、睡眠質量和豐富您的生活)。

以上經過 Colin Kopes-Kerr 醫生的許可打印。



西紅柿和玉米： 夏季的兩種新鮮食物

西紅柿的成熟期為 7 月份到 9 月份。它們含有可降低膽固醇的抗氧化物。



甜玉米是一種在夏季享用的簡單食物。新摘的玉米既有甜味又富含纖維和營養價值。



要訂閱數字簡報，請造訪：
www.sfhp.org/newsletter。

Your Health Matters 編輯
201 Third Street, 7th Floor
San Francisco, CA 94103
客戶服務處：(415) 547-7800

出版物查詢：
jzesiger@sfhp.org
網上造訪 San Francisco Health Plan
www.sfhp.org



您開始行動了嗎？

致電我們的客戶服務處：

(415) 547-7800

更新您的地址



為 Medi-Cal 參保人擴大的 牙科福利

牙科保健服務已擴大到 21 歲或以上年齡的 Medi-Cal 參保人。
從 2014 年 5 月 1 日起，Medi-Cal 牙科福利將包括：

- 初步檢查包括射線照片和氟化治療
- 汞合金和複合修復
- 預製不銹鋼、樹脂和樹脂開面冠
- 前根管治療
- 全口義齒，包括即刻義齒
- 全口義齒調整、修復和重襯

透過聯絡 Denti-Cal 了解更多有關您的 Medi-Cal 牙科
健康服務的資訊，請致電：

(800) 423-0507

或者致電客戶服務處：**(800) 288-5555** 或
(415) 547-7800

