



在任何年齡均保持健康之指南



請致電您的主診醫生* (PCP)
如果您對您的健康有疑問



主診醫生是負責您的醫療保健的醫生、照護醫生或醫生助理。

保持身體健康採取的措施



如果您對您的健康有任何疑問，
請聯絡您的 PCP。



每年看 1-2 次牙醫，致電 Medi-Cal Dental 尋找附近的牙醫，電話：1(800) 322-6384。



每年注射一次流感疫苗，您可以在初秋（大約8月）開始注射流感疫苗。



與您的 PCP 談談任何悲傷、擔心或憤怒的感覺。您也可以撥打 1(855) 371-8117 與我們的合作夥伴 Carelon Behavioral Health 進行精神健康就診。



確保保持健康的人際關係：如果您感到不安全，或有人威脅或試圖控制您，請撥打 1(877) 503-1850 致電 Casa de las Madres 危機熱線。



儘可能吃健康的食物，減輕壓力，獲得充足的睡眠並積極運動。有關小貼士，請參閱 sfhp.org/zh/wellness。

交通



如果您需要交通協助前往接受健康檢查，您可以免費搭乘車輛。如需更多資訊，請致電 SFHP 客戶服務部，電話 1(415) 547-7800。

未成年人敏感醫療服務

如果您未滿 18 歲，您可以在未經父母或監護人許可的情況下獲得一些服務，如性侵犯或強姦醫療服務。未成年人可致電 24/7 全天候護士諮詢熱線 1(877) 977-3397，私下諮詢健康問題。或者您還可以與 Teladoc® 聯絡，與醫生進行電話或視訊會診，聯絡方式為 1(800) 835-2362 或造訪 sfhp.org/Teladoc。有關敏感醫療服務的更多資訊，請諮詢 SFHP。

健康就診、檢查和疫苗接種

您的身心健康是 San Francisco Health Plan 的首要任務。以下是 SFHP 為支援您的健康而承保的一些健康就診和檢查。

聯絡您的 PCP 看看是否有適合您的。您亦可以致電您的 PCP 詢問其他健康問題。



SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

任何年齡段

詢問哪些檢查和疫苗注射適合您

視力和聽力檢查

21–64 歲每 3–5 年進行一次子宮頸癌篩檢 (宮頸癌篩查)

您可能需要的任何疫苗

艾滋病毒、丙型肝炎和其他傳染病檢測

18–45 歲

25 歲以下且性生活活躍者，每年進行衣原體檢查

年滿 18 歲者接種 HBV 疫苗，以預防乙型肝炎病毒

26 歲及以下者注射 HPV 疫苗 (共 3 劑)

45–70 歲

45 歲以上者每 5 年進行一次膽固醇檢查

50–75 歲者接受結腸癌檢查

50–69 歲者每 2 年進行一次乳腺癌/胸癌篩查

50 歲時注射帶狀皰疹疫苗

65 歲開始進行骨密度檢測

節育選擇

在選擇節育方法時要考慮很多事情。只有您才能決定哪些適合您的生活。您的健康提供者可以協助您決定哪種最適合您。請訪問 sfhp.org/zh/health-ed 在「節育方法」資料頁中更深入瞭解您的全部選項。多節育方法如：

可提供 1 年供應量的方法

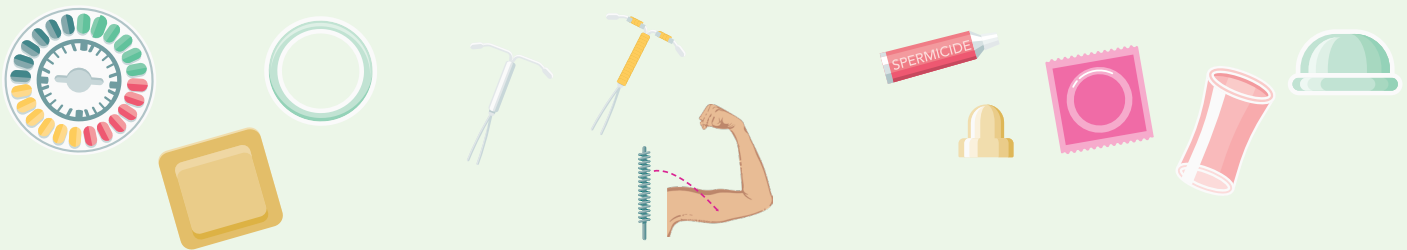
避孕藥、藥片、陰道環

長效方法

激素 IUD、銅製 IUD 和植入物

阻隔法

避孕套、女用避孕套、隔膜、宮頸帽和殺精劑
每次處方最多 30 天供應量



大多數節育方法對 SFHP 會員是免費的。如果您有關於獲得這些藥物的疑問或問題，請致電 SFHP 客戶服務部，電話：1(415) 547-7800。

什麼是產前保健？

產前保健是您懷孕時獲得的醫療保健。接受產前照護可協助您生一個更健康的寶寶。它還可降低寶寶過早出生的風險，過早出生會導致寶寶出現健康問題。

孕期前三個月對您和胎兒都至關重要。第一次看醫生是請醫生為您解答疑問、瞭解健康飲食知識及寶寶發育情況的絕佳時機。

您可以無需轉診即可獲得獲得常規產前保健。如果您認為您已懷孕，請盡快去看醫療提供者。

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you



安排一次到您的醫療提供者處就診。

如果您在孕早期或加入 Medi-Cal 後 42 天內進行了產前檢查，您會收到一張價值 \$25 的禮品卡。

您的產前就診內容

您的首次就診將比其他就診時間長。在此次就診中，醫療提供者將：

- 檢查您的身高、體重和血壓
- 預定血液檢查
- 檢查您的尿液
- 告訴您您的懷孕歷程進度
- 詢問您和您家人的健康史
- 給您進行一次健康檢查
- 告訴您維他命與葉酸（一種維他命 B）的事項
- 預約下次就診

您可透過 Medi-Cal 免費獲得一名陪護。

在產前照護期間，您的提供者和陪護可以發現任何出現的健康問題。陪護是一名衛生工作者，可以在您懷孕時為您提供照護和支援。

要瞭解有關獲得陪護的更多資訊，請致電 SFHP 客戶服務部，電話：1(415) 547-7800。



參見「孕產婦健康：產前照護」資料頁，更深入瞭解產前護理。

陪護福利

SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™



Here for you

何為陪護？

California Department of Healthcare Services (DHCS) 將陪護定義為分娩工作者。陪護在懷孕前、懷孕期間和懷孕後提供支援。陪護沒有執業許可證，不需要接受監督。

陪護可幫助您：

- 與您的服務提供者討論您的醫療保健
- 獲得健康教育
- 獲得身體、情感及其他非醫療支援
- 在流產、死產和墮胎期間獲得支援

您可以在任何環境下請陪護，如：

- 您的家中
- 醫院
- 診室就診
- 生育中心



自 2023 年 1 月 1 日起，陪產服務將成為一項承保的 Medi-Cal 福利。您現在可以免費獲得陪護（分娩工作者）支援。

陪產服務適用於產前（分娩前）和產後（分娩後）就診。您可在分娩、流產或墮胎就診期間請陪護。

要申請陪產服務， 您可聯絡您的：

- 醫生
- 助產士
- 照護醫生 (NP)
- 醫生助理 (PA)
- 註冊護士 (RN)
- 註冊藥劑師
- 執業臨床心理學家 (LCP)
- 執業臨床社會工作者 (LCSW)
- 執業專業臨床諮詢師 (LPCC)
- 執業婚姻和家庭治療師 (LMFT)



如果我想瞭解更多有關此福利的資訊，我應該與誰聯絡？

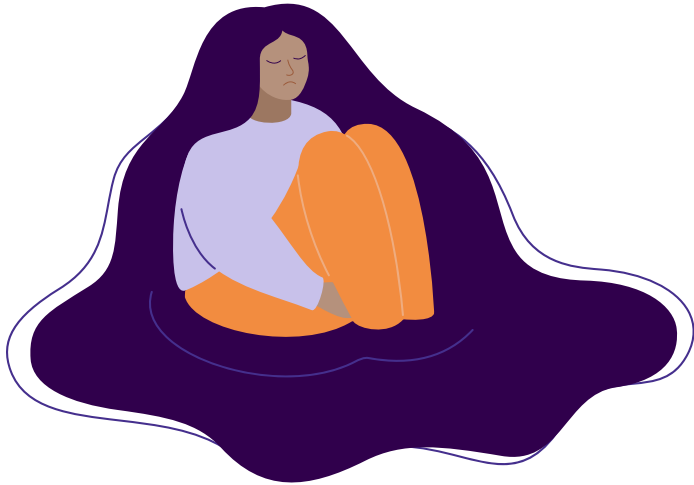
撥打 SFHP 客戶服務部電話 1(800) 288-5555 或 1(415) 547-7800, TTY 1(888) 883-7347。

什麼是產後照護

產後期是您分娩後的一段時間。這段時間通常持續 6 到 8 週，但也可長達 1 年。您可能會感覺到您的身體、活動和飲食方面的變化。在這段時間，關注自己的身心健康很重要。您最瞭解自己的身體如果有什麼不尋常或讓您擔心的事情，請與您的提供者聯絡。

您可以與提供者討論的一些話題

- 母乳喂養
- 產後抑鬱症
- 黃疸（眼睛、皮膚或尿液發黃）
- 疫苗
- 新生兒檢查
- 兒童發育



安排去看醫生。

如果您在 1–12 週內進行產後健康檢查，
您將獲得一張價值 \$25 的禮品卡。

孩子出生後

在產後健康檢查中，您的健康提供者會檢查您的身體
在分娩後是否恢復良好。

如果您在懷孕期間或之後的 2 週內感到空虛、與現實
脫離或悲傷，請聯絡您的 PCP 或致電 Caredon Behavioral
Health 進行精神健康就診，電話：1(855) 371-8117。



參見「孕產婦健康：產後護理」資料頁，
更深入瞭解產後護理。

造訪 sfhp.org/zh/wellness 獲得幫助
您保持健康的更多工具。其中一些
是健康小貼士、健身課程、健康問題
管理小組以及戒煙支援。