



# 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（九月左右）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生活中有人威脅或試圖控制您，請撥打 24/7 全國家庭暴力熱線：1(800) 799-7233 或 TTY 1(800) 787-3224。或造訪 [thehotline.org](http://thehotline.org)。



儘可能保持活躍，吃健康食品，減輕壓力，每天確保充足的睡眠。有關小貼士，請參閱 [sfhp.org/zh/wellness](http://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。

### 成人敏感照護

如果您的年齡為 18 歲或以上，您可以去任何 Medi-Cal 醫生處或診室接受如下私密照護：

- 避孕和計劃生育（包括 21 歲以上者的絕育）
- 懷孕檢測及諮詢
- HIV 和 STI 檢測、預防和治療
- 性侵犯照護
- 門診患者墮胎服務

您無需轉診。

# 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。詢問您的 PCP 您需要哪些檢測及何時接受這些檢測。

## 眼睛檢測

幫助及早發現視力問題，以便您可以配戴眼鏡或接受其他治療來保護視力。

## 聽力檢測

檢查聽力損失，以便在需要時及早獲得協助。

## 流感疫苗

保護您免於罹患嚴重的流感。

## COVID-19 疫苗

有助於防止您患上重病或傳播 COVID-19。



## 牙科檢查

及早發現蛀牙、牙齦疾病和其他口腔問題，防止惡化。

## 子宮頸癌檢測

發現子宮頸癌的早期跡象，以便及時治療，防止病情惡化。



## 性傳染感染 (STI) 篩檢

幫助及早發現和治療感染，保護您和他人的健康。

## C 型肝炎(HCV)

及早發現肝臟感染，防止肝臟損害。

## B 型肝炎病毒 (HBV)

檢查是否有可能損害肝臟的病毒，並在需要時幫助您接受治療。

## 人類乳頭狀瘤病毒 (HPV)

幫助發現可能導致子宮頸癌的感染或其他健康問題。



## 膽固醇檢查

及早發現高膽固醇，降低心臟病和中風的風險。

## 結直腸(結腸)癌篩檢

及早發現結腸癌的跡象，以便於治療。

## 乳腺癌篩檢(乳房X光)

儘早發現乳癌，以便於治療。

## 骨質疏鬆症篩檢

檢查您的骨骼是否脆弱並幫助預防骨折。

## 更年期照護

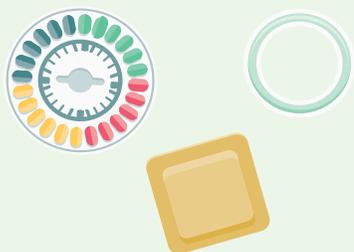
幫助控制潮熱等症狀，並在您的身體發生變化時保護您的骨骼和心臟健康。

# 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](https://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：

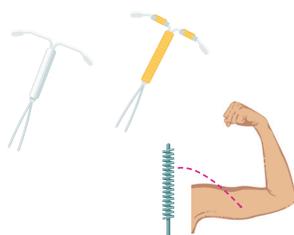
## 可提供 1 年供應量的方法

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



您可以透過 SFHP 免費獲得節育或墮胎服務。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。

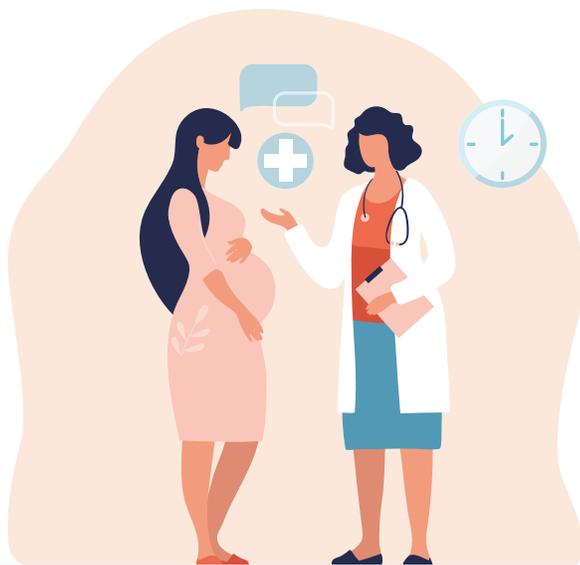
孕期前三個月對您和胎兒都至關重要。第一次看醫生是請醫生為您解答疑問、瞭解健康飲食知識及寶寶發育情況的絕佳時機。

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。如果您的孩子是收養的，您仍可以獲得產前照護。



安排一次到您的醫療提供者處就診

如果您在懷孕初期或參保Medi-Cal後42天內接受產前檢查，您將自動透過郵件收到\$50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
- 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，您的提供者可以發現出現的任何健康問題。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。



## 何為陪護？

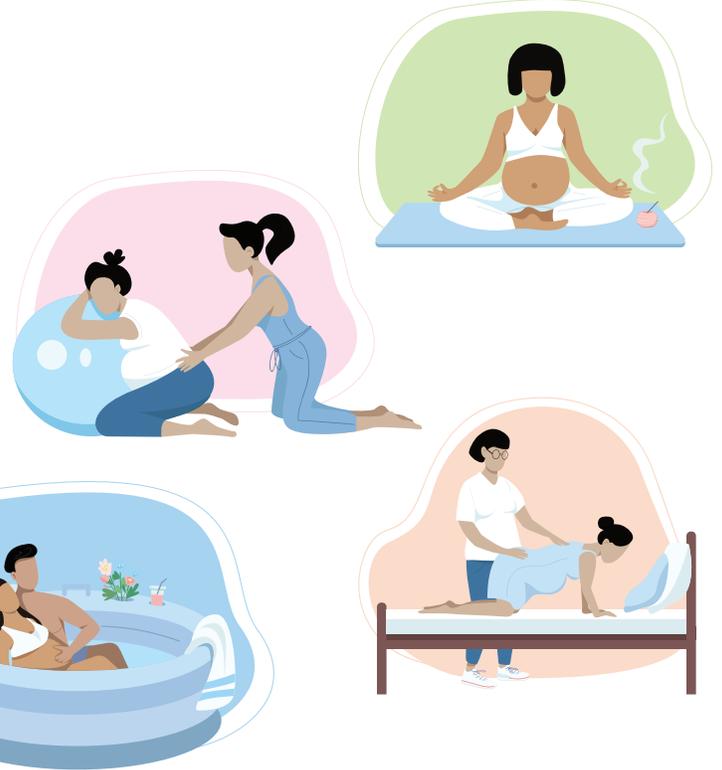
California Department of Healthcare Services (DHCS) 將陪護定義為分娩工作者。陪護在懷孕前、懷孕期間和懷孕後提供支援。陪護沒有執業許可證，不需要接受監督。

## 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
- 診室就診
- 醫院
- 生育中心



您可直接聯絡 SFHP 陪護以獲得照護。要尋找 SFHP 陪護服務，請按照以下步驟：

1. 前往 [sfhp.org](https://sfhp.org)，並按一下「查找醫生」
2. 首先按頁面上方的「搜尋」按鈕
3. 按一下螢幕右側的「提供者類別」，並從下拉式功能表中選取“DOULA”
4. 按一下「提供者類別」上的「搜尋」按鈕，以查看我們的 SFHP 陪護清單

SFHP 旨在擁有一個可反映您的文化並滿足您的需求得多元化陪護小組。

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。

## 哪些陪產服務享受承保？

- 首次體檢（1 次就診）
- 妊娠前、妊娠期或妊娠後最多再進行 8 次就診
- 臨產和分娩、死產、墮胎或流產期間的支援
- 妊娠結束後最多 2 組 3 小時的就診

## 您只能在以下期間獲得陪護服務：

- 妊娠
- 分娩，包括死產
- 流產
- 墮胎
- 妊娠結束後 1 年內



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**、**1(415) 547-7800** 或 **711** (TTY)。

# 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

如果您在懷孕後 2-12 週內進行產後健康就診，您將自動透過郵件收到 \$50 的禮品卡。



## 孩子出生後

無論您的妊娠結果如何，您都可以在妊娠結束 12 個月內獲得 Medi-Cal 福利。

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 Carelon 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](https://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。