

Your Health Matters

SAN FRANCISCO HEALTH PLAN™



所有未成年和剛成年的青少年都應接種 HPV 疫苗

冬季 2017

所

有男孩和女孩應在 11 歲開始接種 HPV 疫苗。如果您是青少年或剛剛成年，接種疫苗為時未晚。26 歲前都可以接種。人類乳頭瘤病毒 (HPV) 能夠導致子宮頸癌和陰莖癌。

HPV 還會導致直腸癌和喉癌。在接觸該病毒前接種 HPV 疫苗至關重要。這會幫助您的孩子在成年後保持健康。通常在 6 個月內進行 2 至 3 次疫苗接種。如果您有關於 HPV 疫苗的任何問題，請諮詢您孩子的 PCP。



關愛您的情感健康

關愛您的情感健康與關愛身體健康同樣重要。與專業顧問交談，協助您應對生活中的各種問題。

Medi-Cal 會員 — 請致電 Beacon Health Strategies，電話為 **1(855) 371-8117**。

Healthy Kids 和 Healthy Workers 會員 — 請致電 San Francisco Community Behavioral Health Services (CBHS)，電話為 **1(888) 246-3333**。



您的醫療保健需求需要額外幫助嗎？

您或您照顧之人士需要關注更多醫療保健問題嗎？我們為希望更好地控制其醫療狀況的 Medi-Cal 會員提供一個計劃。

我們的複雜醫療案例管理 (CMCM) 計劃能夠幫助您：

- 瞭解您的健康狀況
- 為您找到正確的支援
- 協調您的保健需要
- 等等

撥打 **1(415) 615-4515** 與我們聯絡。我們的工作人員將會檢視您的健康記錄，確認 CMCM 是否適合您。如果其他計劃更能滿足您的需求，我們將轉介您參與其他計劃。此幫助對 San Francisco Health Plan 會員是免費且保密的。



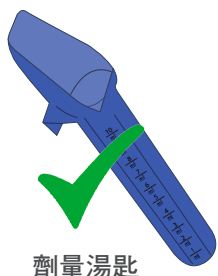
給孩子服藥的更安全方式



使用劑量注射器是量度您孩子用藥量的最安全方式。

一項最近的研究顯示，在家長使用杯子給孩子服藥時，他們會犯 5 倍的錯誤。他們不是給藥過多就是過少。下次在您需要給孩子服藥時，請預先向藥劑師索取一個劑量注射器而非杯子。劑量湯匙

也不失為一個好的選擇。



劑量湯匙



杯子



劑量
注射器

重要

Healthy Workers 會員： 藥房變更

從 **2016 年 12 月 1 日** 開始，如果您有關於藥房福利的問題，請致電 SFHP 客戶服務，電話號碼：**1(415) 547-7800** (當地) 或 **1(800) 288-5555** (免費電話)。

您的醫療保健提供者可能需要為您開藥物處方，以及詢問您的首選藥房。您可以在 San Francisco Health Plan Healthy Workers 提供者目錄的藥房部門中或者網站 **www.sfhp.org** 裡的



Healthy Workers 藥房地點完整列表中選擇一間藥房。在獲取您的藥物時，請向您首選藥房的藥劑師出示您的會員 ID 卡。您的 Healthy Workers 聯合承保說明和資訊披露勘誤表中包含更多關於您處方藥福利的資訊。



8 個向您的藥劑師提問的問題

有許多人並未正確服藥。這會減弱藥物的安全性和藥效。發生這種錯誤的原因很多。您得到的服用說明書可能會比較複雜。它們可能未使用您的語言書寫。為了確保您知道如何服藥，請向您的醫療保健提供者或藥劑師提問這 8 個問題。對您的新處方，甚至對您已經服用很久的藥物進行諮詢。

問題 & 答案

在提供給你的空白區域中填寫答案。

Q1. 我的藥品的名稱是什麼，效用是什麼？

在這裡寫下您的答案

Q2. 我應何時及如何服藥，間隔多長時間？

在這裡寫下您的答案

Q3. 我應該避免服用任何其他藥物，或者在飲食和飲料上有禁忌嗎？

在這裡寫下您的答案

Q4. 我應當對任何副作用有所準備嗎？

在這裡寫下您的答案

Q5. 存儲藥物的最佳方式是什麼？

在這裡寫下您的答案

Q6. 如果錯過了一次服藥量，我該怎麼做？

在這裡寫下您的答案

Q7. 我服用的藥物會與其他藥物相克嗎？

在這裡寫下您的答案

Q8. 我該何時聽從我的醫生或藥劑師的指示？

在這裡寫下您的答案

資料來源：US News and World Report

冬天是流感季節！ 在藥房獲取您的疫苗

流行性感冒能夠導致嚴重的疾病。為保護您自己和他人的健康，請接種流行性感冒（流感）疫苗。擁有 Medi-Cal 的成年人能夠在藥房直接接種流感或其他疫苗。^{*}如果您不確定自己的情況，請向醫生辦公室詢問您所需要的疫苗。兒童和 18 歲及以下的青少年仍應透過他們的醫療保健提供者辦公室獲取疫苗。

以下成年人疫苗可在藥房獲取：

流感、麻疹/腮腺炎/風疹 (MMR)、腦膜炎、破傷風/白喉/百日咳 (Tdap)、水痘、肺炎、人類乳頭瘤病毒 (HPV)、帶狀皰疹和狂犬病。

^{*}從 Kaiser 獲取醫療的會員仍應從 Kaiser 獲取疫苗。



您的孩子需要多少睡眠？

為了保持孩子們的健康、快樂以及良好的在校學習狀態，孩子們需要良好的睡眠。

睡眠專家建議您的孩子每天保持足夠的睡眠量

- 4 至 12 個月大的嬰兒：
12 至 16 小時睡眠 (包括小睡)
- 1 至 2 歲的孩子：
11 至 14 小時睡眠 (包括小睡)
- 3 至 5 歲的孩子：
10 至 13 小時睡眠 (包括小睡)
- 6 至 12 歲的孩子：
9 至 12 小時睡眠
- 13 至 18 歲的孩子：
8 至 10 小時睡眠時間



如果您的孩子有入睡困難、難以保持睡眠狀態、打鼾或其他中斷睡眠和導致日間疲憊的問題，請告知孩子的醫療保健提供者。

資料來源：American Academy of Sleep Medicine, www.aasmnet.org

為您的成年人醫療選擇一位 PCP

年滿 18 歲會帶來更多的機會和責任。



這可能意味著更換您的學校、工作、生活以及理財方式。這還可能意味著在您的健康中扮演更積極的角色。在您年滿 18 歲時就需要選擇一位新的照顧成年人的主治醫生 (PCP) 了。如果您的 PCP 是家庭醫生，那麼您無需作出變更。但是如果您過去一直在小兒科診所就診，您將需要一位成年人的

PCP。轉至成年人醫療時，請與您的 PCP 商議您的選擇。在選擇成年人 PCP 時如需幫助，請致電 SFHP 客戶服務，電話號碼：

1(415) 547-7800 (本地) 或 1(800) 288-5555。

想要查看數碼翻頁書時事通訊，請造訪 www.sfhp.org/newsletter

Your Health Matters Editor

P.O. Box 194247

San Francisco, CA 94119

客戶服務：

1(415) 547-7800

出版物查詢：

jzesiger@sfhp.org

請造訪 San Francisco

Health Plan 網站 www.sfhp.org

[sfhp.org](http://www.sfhp.org)

San Francisco Health Plan 管理的每個計劃都有其自身的產品和資格規定。本時事通訊所描述的一些服務和產品並不適用於所有成員。請聯絡 SFHP 瞭解您可以獲取哪些服務和產品。



進行預約

我們的服務中心可以幫助您填寫和遞交

Medi-Cal 申請表。

致電 Customer Service，電話

1(415) 777-9992

開始申請。符合條件參與 Medi-Cal 計劃是由公共事業局負責確定。



San Francisco Health Plan 的 Medi-Cal 和 Healthy Kids 的藥房處方集發生了變更



欲查看我們的最新更新資訊，請轉至 www.sfhp.org。

如果您無法上網或對承保藥物有任何疑問，請致電 Customer Service，電話 **1(800) 288-5555** 或 **1(415) 547-7800**。

SF BenefitsNet 註冊登記中心

可諮詢您是否符合獲得 Medi-Cal、食物券、學校餐及其他福利的資格。

1440 Harrison St.

週一至週五

8:00am 至 5:00pm

歡迎光臨，不需預約

致電 SF BenefitsNet

電話 **1(855) 355-5757**。