

# 對抗 流感 — 基本要點

您知道您可以現在準備，在流感季節保持健康嗎？

根據疾病控制與預防中心 (CDC) 的建議，**6 個月及以上的每個人，每年都應該接種流感疫苗。**

## 用這些基本小提示 幫助預防流感：

- 每年接種流感疫苗。
- 經常洗手。
- 避免接觸患有流感的人。
- 均衡的飲食。
- 多喝水。
- 睡眠充足。

## 您可以從下列方式取得您的 流感疫苗接種和更多資訊：

- 您的主治醫師 (PCP)
- 我們任何的網路內藥房，如果您是 18 歲或以上。
- 您當地的衛生部門。



您的州或城市  
流感有多  
盛行？

請瀏覽網頁 [cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm](http://cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm)，或  
使用智慧型手機掃描此圖像。

## 讓做出健康的 選擇更容易

當您患有糖尿病時，可能很難找到時間或動機來做健身運動。但透過選擇更活躍的生活方式，您可以：

- 降低您的血壓、血糖和膽固醇。
- 減輕體重。
- 睡眠且感覺更好。
- 控制您的症狀。
- 減少所需的藥量。
- 增強您的心臟。
- 增加您的靈活度，精力和體力。

我的醫療保健是由 Empire 出版，用以提供資訊。但並不是可用於取得個人醫療建議的方式，請直接向您的醫師取得醫療建議。©2016。版權所有。美國印刷。

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 是 HealthPlus HP, LLC 的商標名稱，該公司屬 Blue Cross and Blue Shield Association 的獨立持照組織。



會員服務部和 24/7 NurseLine  
1-800-300-8181 (TTY 711)

[www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)





# 一對一 提供幫助 醫療保健

有什麼困難之處使您難以管理持續的健康問題？有護士可以透過電話在您需要的任何時候為您提供幫助，將會如何有所助益？這就是我們的疾病管理集中保健團隊 (DMCCU) 能為您提供的服務。

DMCCU 與您密切合作，幫助您管理您的醫療保健，並從您的醫療服務提供者那裡取得您需要的保健服務。我們可以與您和您的醫療保健團隊溝通，郵寄資訊給您，以了解如何管理您的健康狀況，並幫助您取得所需的設備和服務。我們的計畫包括對以下疾病的個案管理：

- 肺部疾病，如哮喘和慢性阻塞性肺病 (COPD)
- 糖尿病
- HIV/AIDS (艾滋病)
- 心臟疾病，如冠狀動脈疾病 (CAD)、鬱血性心臟衰竭 (CHF) 和高血壓
- 行為健康狀況，如思覺失調症和重度憂鬱症、雙極性情感疾患和物質濫用疾患
- 我們還提供體重管理和戒煙方面的幫助。

我們可以幫助您找到當地的資源，取得轉診介紹，改善您的整體健康並克服障礙，以實現自己的目標。

**如需與 DMCCU 個案經理交談，請致電 1-888-830-4300 (TTY 711)，週一至週五上午 8:30 至下午 5:30，或瀏覽網站 [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)。**



## 家庭健康和健身 樂趣

以家庭為單位的活躍生活，可以是一個讓大家活動起來的有趣方式。但是您如何開始呢？

對家人的日常生活進行細微的改變，以引導至更健康，更活躍的生活。以下是您和您的家人可以一起做的一些活動：

- 嘗試每天做一個小時的體育活動。
  - 尋找每個人都喜歡的有趣活動，例如家庭公園日、游泳日或自行車日。
  - 飯後到街區散步走動。
- 每天使用兩小時或更少的螢幕時間（電視、電腦、電動遊戲）。

## 您想擁有學習關於 您和您的寶寶的樂趣嗎？

## 詢問有關 CenteringPregnancy。

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 宣佈，在您附近的醫療機構提供一個有效的產前保健模式。

CenteringPregnancy 是一個讓有大致相同預產期的婦女們在舒適，愉快的小組環境取得產前保健的方式。

### 有哪些好處？

在 Centering 小組的婦女是：

- 較不可能生下早產兒。
- 較可能以母乳哺育他們的寶寶。
- 更有信心為自己和他們的家人做出健康的決定。

以下醫療設施有提供 CenteringPregnancy：

- Richmond University Medical Center OB/GYN Clinic, Staten Island
- Washington Heights Family Health Center, Columbia University Medical Center, Manhattan
- Wyckoff Heights Medical Center, Brooklyn
- Bedford Stuyvesant Family Health Center, Brooklyn
- Bronx Lebanon Hospital, Bronx
- Montefiore Medical Center-Family Health Center, Bronx
- Sidney Hillman-Phillip Family Practice, Manhattan (Institute for Family Health)
- Williamsbridge Family Health Center, Bronx (Montefiore Medical Center)

了解戶外活動的樂趣和容易。讓我們一起走出戶外，為全國的兒童和家庭推廣一系列的健康戶外活動。請瀏覽網站 [letsmove.gov](http://letsmove.gov)，以了解更多好主意。並記得向您的醫師諮詢，哪些活動對您是安全的。

# 預防性醫療保健小提示


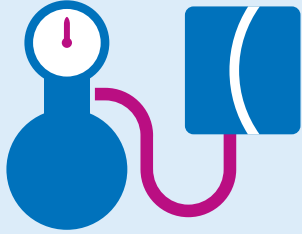
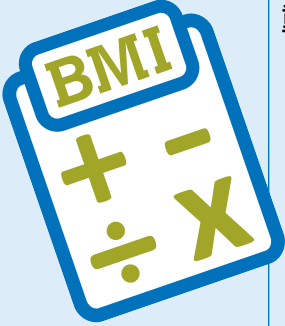


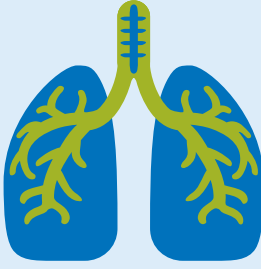

| 您應該擔心什麼？                   | 您應該知道什麼？  | 何時應前往就診？  |
|----------------------------|---|---|
| <b>兒童</b>                  |   |   |
| <b>ADHD</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>兒童在初次開始服用注意力不足過動症 (ADHD) 藥物後，需要進行追蹤治療和監控。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>在領取第一次的處方藥物後 30 天內，您應帶您的孩子前往處方醫師處進行面對面的追蹤門診。</li> </ul>  |
| <b>免疫接種</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>兒童應在 2 歲時完成所有的疫苗接種。</li> <li>上托兒所和小學的兒童，疫苗接種也是必需的。</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>兒童應在兒童健康檢查時接受疫苗接種（從出生至 2 歲）。</li> <li>以後幾年中，還應接受其他疫苗接種。</li> </ul>   |
| <b>兒童健康檢查 (0 至 12 歲)</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>除了在孩子生病或出現緊急狀況時去看醫師外，還建議前往一般健康檢查門診，幫助您的孩子保持健康。</li> <li>兒童健康檢查包括身體檢查，以及孩子生長發育的監控。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>向孩子的醫師諮詢，以了解孩子需要接受幾次門診。</li> </ul>  |
| <b>青少年健康篩檢 (13 至 19 歲)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>每年的健康檢查可幫助青少年保持健康的體、心理以及情緒。</li> <li>健康檢查時，青少年將接受身體檢查，以及關於良好的營養和健康的生活方式之資訊。</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>向青少年子女的醫師諮詢，孩子需要進行幾次門診。</li> </ul>   |

| 您應該擔心什麼？        | 您應該知道什麼？   | 何時應前往就診？   |
|-----------------|--|--|
| <b>女性</b>       |  |  |
| <b>乳癌</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>早期發現是預防乳癌的最佳方式。定期乳房攝影，或乳房 X 光檢查，可發現因太小而無法用手感覺到的腫塊。</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>如果您是 50-74 歲的女性，應該每兩年進行一次乳房攝影篩檢。</li> <li>如果您是 40-49 歲的女性，應向您的醫療保健服務提供者諮詢，大約何時開始乳房攝影和檢查的頻率。</li> </ul>  |
| <b>子宮頸癌</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>子宮頸癌是可以預防的，也是在早期發現後治療最成功的癌症之一。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>21-65 歲的女性應前往婦科醫師或主治醫師 (PCP) 處，進行骨盆腔檢查和子宮頸抹片檢查。向醫師諮詢，多久應接受一次篩檢。</li> </ul>  |
| <b>披衣菌</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>披衣菌是常見的性傳播疾病感染 (STI)，可能會影響女性的生殖系統健康。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>擁有性生活的女性，尤其是 25 歲或以下的女性，應前往婦科醫師或 PCP 處接受披衣菌檢查。</li> </ul>   |
| <b>慢性疾病</b>     |  |  |
| <b>憂鬱症與精神健康</b> | <p><b>嚴重的精神疾病可使人虛弱無力。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在美國，憂鬱症、雙極性情感疾患和思覺失調症等精神疾病是殘障的主要原因。</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>如果您因為精神疾病而住院，在您從醫院出院後 7 天內獲得追蹤治療可以幫助您繼續管理您的症狀。</li> <li>請致電您的醫師或 Empire 以幫助安排預約。</li> </ul>   |
| <b>糖尿病</b>      | <p><b>糖尿病可以引發嚴重的健康問題，如心臟病和腎臟疾病。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>在生理上保持活躍、維持健康體重、健康飲食、並遵照醫師指示服用處方藥物，可以幫助預防和控制糖尿病。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>糖化血色素 (Hemoglobin A1c) 是一項血液檢測，可讓您了解自己的血糖控制情況。該項檢測每年需進行兩至三次。</li> <li>每年一次或遵照醫師的建議接受眼科檢查（包括視網膜病變篩檢）和尿液檢查。</li> <li>每年一次膽固醇檢測。</li> <li>如果您患有第二型糖尿病，在確診後應進行尿液檢測，然後每年都應接受該項檢測以檢查腎損傷。</li> </ul> |



# 預防性醫療保健小提示

| 您應該擔心什麼？    | 您應該知道什麼？  | 何時應前往就診？  |
|-------------|---|---|
| <b>慢性疾病</b> |   |   |
| <b>哮喘</b>   | <p><b>有效的哮喘管理可減少上學和工作缺席的次數。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>向您的醫師諮詢哮喘行動計畫。</li> <li>有兩種主要類型的哮喘藥物：               <ol style="list-style-type: none"> <li>急救藥物（如 albuterol），應在您有哮喘症狀或哮喘發作時服用。</li> <li>控制藥物每天都要服用，甚至當您感覺良好時。</li> </ol> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>每次門診時，請與醫師討論您的哮喘狀況。</li> <li>在醫師指示下領取處方藥物。</li> <li>依照 PCP 的建議，前往專科醫師（胸腔內科醫師）處就診。</li> </ul>  |
| <b>高血壓</b>  | <p><b>高血壓是引發中風的最主要風險因素。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>了解自己是否患有高血壓的唯一途徑是接受血壓測量。成年人的正常血壓應低於 120/80 mm Hg。血壓高於 140/90 mm Hg 便被視作高血壓。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>定期前往醫師處進行血壓測量檢查。</li> <li>如果您正在服用血壓藥物，應按照醫療保健服務提供者的指示服用，使得以幫助您控制您的症狀。</li> </ul>            |
| <b>BMI</b>  | <p><b>身體質量指數 (BMI) 是一個由人的體重和身高來計算的數值。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保持健康的體重可以減少罹患糖尿病，心臟疾病，中風，高血壓，關節炎和癌症的風險。</li> <li>BMI 測試用於篩檢可能導致健康問題的體重類別。</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>每年前往醫師處進行身體檢查。</li> <li>與您的醫師討論您的 BMI 值。</li> <li>如果您有孩子，請向您的醫師諮詢關於如何計算您的孩子的 BMI。</li> </ul>   |

| 您應該擔心什麼？       | 您應該知道什麼？   | 何時應前往就診？   |
|----------------|--|--|
| <b>慢性疾病</b>    |  |  |
| <b>COPD</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>告訴醫師呼吸困難，喘息聲或咳嗽，入睡困難，飲食習慣或痰液產生和顏色的變化可以幫助他或她幫您更好地控制慢性阻塞性肺病 (COPD) 的症狀。</li> <li>當您被確診為慢性阻塞性肺病 (COPD) 時，一定要接受肺活量計檢查（一項特殊的呼吸檢查）。</li> <li>即使您感覺良好，也要不間斷地服用慢性阻塞性肺病的藥物。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>向醫師諮詢，多久應進行一次篩檢和追蹤門診。</li> <li>向醫師諮詢呼吸練習的好處，以及肺部復健是否適合您。</li> <li>與您的醫師或藥劑師諮詢，服用您的藥物的指示。</li> </ul> |
| <b>CHF</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>每天測量體重，向醫師報告您的改變，且依照指示服用利尿劑可以幫助您在罹患鬱血性心臟衰竭 (CHF) 時盡可能的保持健康。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>向您的醫師諮詢，您需要多久進行一次門診。</li> </ul>   |
| <b>大腸直腸癌篩檢</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>大腸直腸癌通常從在大腸或直腸內的異常增生（息肉）發展而成。篩檢可以發現息肉並在它們變成癌症之前將其移除。篩檢還可以在還是最容易治療時，早期發現大腸直腸癌。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>對大多數人來說，大腸直腸癌篩檢從 50 歲開始。一些有家庭大腸直腸癌病史或其他特定情況的人，則應該即早開始篩檢。請與您的醫療保健服務提供者諮詢何時開始篩檢。</li> </ul>           |



## 如果您患有慢性疾病，

您應前往醫師處就診，**每年至少一次**。如果您想向 Empire 的健康教育專家諮詢，請致電 1-800-300-8181。請務必在今年年底之前接受您或您的孩子必需的檢查！



# 您有哮喘或 COPD 嗎？

我們的藥房處方藥物清單用於哮喘和慢性阻塞性肺病 (COPD) 的類固醇藥物已經改變。

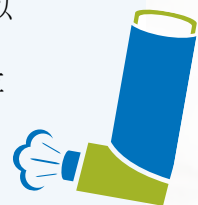
如果您是服用 Asmanex/hydrofluoroalkane (HFA)、Flovent Diskus/HFA、Pulmicort Flexhater 或 QVAR，我們的優先藥物現在是 Aerospan 和 Arnuity Ellipta。

Aerospan 有內附的吸入輔助器，Arnuity Ellipta 需每天服用一次。

或者，如果您是服用 Symbicort 或 Advair Diskus，優先藥物現在是 Dulera 和 Breo Ellipta。

## 如果上述變更會影響到您，應該怎麼辦？

- 查看您的處方藥物和再領取日期。
- 立即致電您的醫療服務提供者安排預約，並詢問關於您目前的處方以及應如何更新。
- 向您的醫師諮詢有關您的 90 天再領取哮喘藥物。



## 做出關於醫療保健和服務的決定

有時，我們需要決定如何給付醫療保健和服務。這就是所謂的醫療利用管理 (UM)。我們的 UM 流程以國家品質保證委員會 (National Committee for Quality Assurance, NCQA) 的標準為基礎。所有的 UM 決定只基於醫療需求和現有的福利而定。我們這樣做的目的是，為我們的會員盡可能提供最好的醫療服務。我們也不要求或鼓勵醫療服務提供者不充分使用服務。我們不製造取得醫療保健服務的障礙。醫療保健提供者限制或拒絕提供保健服務，不會得到任何報酬。而當我們決定雇用、提升或解僱醫療服務提供者或工作人員時，我們不會以他們可能會、或我們認為他們可能會拒絕或可能拒絕提供福利做為參考。

## 我們的隱私權保護通知

此類通知解釋 Empire 使用和公開您的醫療資訊的可能方式。以及您如何取得該等資訊。此通知遵循醫療保險之可攜性與責任法案 (HIPAA) 制定的隱私法規。如果您想要隱私權保護通知的副本，請致電會員服務部，電話號碼列於您的 ID 卡上，或上網瀏覽網站 [www.empireblue.com/ny](http://www.empireblue.com/ny)。





如果您或您幫助的人士有關於 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 的疑問，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需與口譯員交談，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711)。

If you, or someone you're helping, has questions about Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### ENGLISH

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### SPANISH

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### RUSSIAN

Si ou menm, oswa yon moun w ap ede, gen kesyon konsènan Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, se dwa ou pou yo ede ou ak ba ou enfòmasyon nan lang ou gratis. Pou pale ak yon entèprèt, rele 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### HAITIAN CREOLE

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면 1-800-300-8181 (TTY 711)로 전화하십시오.

#### KOREAN

Se lei o qualcuno che sta assistendo dovesse avere domande relative a Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ha il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella sua lingua senza alcun costo aggiuntivo. Per parlare con un interprete, contatti 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### ITALIAN

אויב איר אדער עמיצעער וועם איר העלפט האט פראגעס איבער Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, האט איר די רעכט צו באקומען הילף און אינפארמאציע אין אייער שפראך פריי פון אפצאל. צו רעדן מיט א דאלמעטשער רופט 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### YIDDISH

যদি আপনার, বা যাকে আপনি সাহায্য করছেন তার, Empire BlueCross BlueShield HealthPlus সম্পর্কে কোনো প্রশ্ন থাকে, তাহলে আপনার ভাষায় বিনামূল্যে সাহায্য ও তথ্য পাবার অধিকার আপনার আছে। একজন দোভাষীর সাথে কথা বলতে, 1-800-300-8181 (TTY 711)

#### BENGALI

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### POLISH

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Empire BlueCross BlueShield HealthPlus، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### ARABIC

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### FRENCH

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Empire BlueCross BlueShield HealthPlus کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-800-300-8181 (TTY 711)۔

#### URDU

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### TAGALOG

Εάν εσείς ή κάποιο άτομο το οποίο βοηθάτε έχει ερωτήσεις σχετικά με το Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, μπορείτε να λάβετε βοήθεια και πληροφορίες στη γλώσσα σας δωρεάν. Για να μιλήσετε με έναν διερμηνέα, καλέστε στο 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### GREEK

Nëse ju ose dikush tjetër që po ndihmoni keni pyetje për Empire BlueCross BlueShield HealthPlus, ju keni të drejtën të merrni ndihmë dhe informacione falas në gjuhën tuaj. Për të folur me një përkthyes, telefononi 1-800-300-8181 (TTY 711).

#### ALBANIAN