

內頁：預防性醫療保健小提示

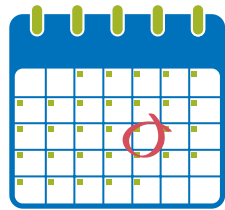
# 現在準備 在流感季節 保持健康

流行性感冒，又稱流感，會讓您覺得身體狀況糟透了。但是有一些幫助您遠離流感現在可以做的事情。



## 一些基本小提示：

- 每年接種流感疫苗，或流感疫苗注射。
- 經常洗手。
- 遠離流感患者。
- 多吃如水果和蔬菜等食物，可以幫助您預防流感。
- 多喝水。
- 多休息。



Centers for Disease Control and Prevention (疾病控制與預防中心, CDC) 建議年滿 6 個月及以上的每個人，特別是那些會有流感嚴重併發症的高風險群人士，每年都要接種流感疫苗。如果您年齡在 65 歲或以上，CDC 建議也要接受肺炎疫苗注射。

## 什麼時候應該接種流感疫苗？

即使流感季節高峰期通常在一月或更晚，一開始有疫苗可用時就嘗試接種流感疫苗 - 甚至在流感季節開始並蔓延到您的社區之前。這將給您的身體時間，以發展出對抗流感所需的抗體。

## 可從何處取得流感疫苗接種或更多資訊？

- 您的主治醫師 (PCP) 或個案經理
- 我們任何的網路內藥房，如果您是 21 歲或以上
- 您當地的衛生部門

## 您的州或城市流感有多盛行？

請瀏覽網站 [cdc.gov/flu/weekly](http://cdc.gov/flu/weekly) 以取得更多詳情。



會員服務部和 24/7 NurseLine  
(24 小時護士諮詢服務電話)  
1-800-300-8181 (TTY 711)

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

# 需要幫助保持最新的個人醫療資訊嗎？

Express Scripts 行動應用程式可以幫助您隨時隨地掌握您的藥物狀況。

透過行動應用程式，您可以立即存取下列功能\*，如：

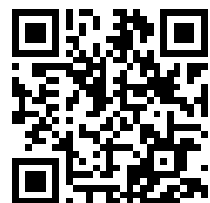
- **您的藥品櫃** 查看藥物交互作用、設置提醒、管理藥物和更新您的歷史。
- **藥房治療快訊** 幫助您遵循開立的治療計畫。
- **索賠和歷史** 查看您的處方活動和詳情。
- **尋找藥房** 搜尋網路內藥房、聯絡資訊和交通指引。
- **藥物資訊** 查尋副作用、藥物交互作用、藥劑圖像等。

\* 某些功能可能無法使用，除非在 [express-scripts.com](http://express-scripts.com) 上為您的集團開啟功能。

## 了解更多詳情

關於

Express Scripts 行動應用程式  
是否有您的行動裝置可用的  
版本，或如何立即  
免費下載，請瀏覽網站  
[express-scripts.com](http://express-scripts.com)  
或使用智慧型手機  
掃描此圖像。



# 您的意見 很重要！



請讓我們知道我們能夠如何改進我們的服務，並提高您的滿意程度。

如果您接到郵件或電話，要求針對我們的保健計畫做回饋意見調查，請完成它。

您的意見非常重要！


除了問卷調查之外，透過我們的**會員健康諮詢委員會**，我們一年舉行好幾次現場會議。在這些會員會議上，我們要求您提出有關如何提高會員對醫療保健計畫滿意度的建議。我們將隨機邀請會員參加會議。



# 預防性醫療保健小提示

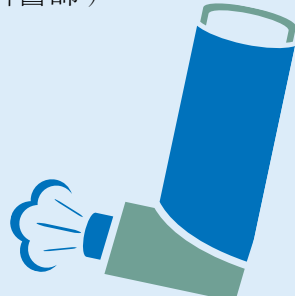
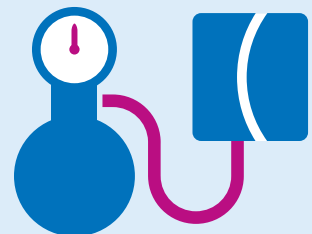
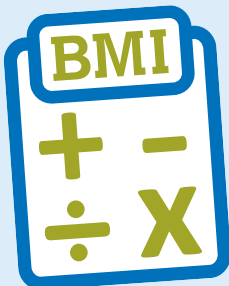
定期進行健康檢查可以及早發現疾病，幫助您和家人保持健康。如果您或您的家人有某些健康狀況，除了定期檢查外，您可能需要進行其他檢測或篩檢。

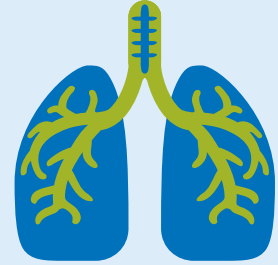



	您應該知道什麼？	何時應前往就診？
<b>兒童</b>		
<b>ADHD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>兒童在初次開始服用注意力不足過動症 (ADHD) 藥物後，需要進行追蹤治療和監控。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>在領取第一次的處方藥物後 30 天內，您應帶您的孩子前往處方醫師處進行面對面的追蹤門診。</li> </ul>
<b>疫苗接種 (疫苗注射)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>兒童應在 2 歲時完成所有的疫苗接種。</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，還應接受其他的疫苗接種。</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身體、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 40-74 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>憂鬱症與心理健康</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身心障礙的主要原因。</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>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><b>急救藥物</b>（如 albuterol），應在您有哮喘症狀或哮喘發作時服用。</li> <li><b>控制藥物</b>每天都要服用，甚至當您感覺身體狀況良好時。</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，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 (TTY 711)。請務必在今年年底之前接受您或您的孩子必需的檢查！

# 保險給付 續約

如果您是 **Medicaid Managed Care** 會員，  
您需要每年再續約您的醫療保險。

紐約市人力資源管理局 (HRA) 將在該續約的時候，向您郵寄續約資料包。不住在紐約市的會員，您的當地社會服務部門 (LDSS) 將向您郵寄續約資料包。如果您在保險到期前 90 天未收到續約資料包，請致電 **1-888-809-8009**。

如果您到我們其中的一個服務地點尋求幫助，我們將把您的資料包由專人遞送給 HRA 或 LDSS。如果您不能到我們其中的一個服務地點，可以要求我們到您的家中與您會面，或者您可以直接將資料包遞送給 HRA 或 LDSS。

**HRA/LDSS 必須在續約表格上的回覆截止日期前收到您的表格。否則，他們將取消您的 Medicaid 福利和 Empire 保險給付。**



## 成功續約的小提示：

- 查看您續約表格上的回覆截止日期。不要等到最後一刻才續約！
- 如果您沒有收到續約資料包，您可能在資格在網路上完成續約。
- 如果您自己將表格郵寄給 HRA 或 LDSS，請保留一份表格和文件的副本。不要寄送重要文件的正本，且不要忘記在表格上簽名。
- 即使您最近已經再續約了保險或寄出了您的表格，也不要忽視 HRA 或 LDSS 寄來的信件！有時 HRA/LDSS 需要更多的資訊以做出決定，或者需要家庭在一年過去之前再續約。
- 如果您收到暫緩通知，請立即致電我們，以避免失去您的保險。

如需有關再續約您的醫療保險或幫助完成申請的資訊，請致電 **1-888-809-8009 (TTY 711)** 或蒞臨一個 Empire 服務地點。

## 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，為我們的會員提供盡可能最好的醫療服務。我們也不要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。





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)**。

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**

如果您或您幫助的人有關於 **Empire BlueCross BlueShield HealthPlus** 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 **1-800-300-8181 (TTY 711)**。

#### **CHINESE**

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 עמיצער 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**



An Anthem Company



## 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)。

*My Health* 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。  
©2017。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。