

秋季 2018 年

我的健康

您瞭解多少

關於 HIV ?

大多數人都知道進行不安全的性行為可導致感染 HIV。但許多人並不知道，共用針頭注射毒品會將您置於 HIV 感染的高風險之下。

您致電請撥 311 尋求轉介加入由 NYC Department of Health and Mental Hygiene 提供的針頭換新計劃，以及面向非登記性伴侶或針頭共享同伴的保密性傳播疾病 (STD) 服務。

儘管 HIV 無法被治癒，但有多種措施可保護自己。PrEP (暴露前預防) 和 PEP (暴露後預防) 可有助於降低感染 HIV 的風險。這些抗病毒藥物能夠預防感染。在暴露發生前定期進行 PrEP，而在出現暴露可能性後採取 PEP。如果您感到自己處於風險中，請務必與您的醫生商談。

如需更多資訊，請瀏覽
hivguidelines.org/prep-for-prevention。

來源：health.ny.gov/diseases/aids

應對愛滋病病毒 (HIV) ?

定期檢查可幫助您保持健康。

- 進行身體檢查。
- 檢查您的病毒載量和 CD4+ 細胞計數。
- 開具或調整您的藥物。

我們可 以為您提 供哪些協助 ?

如果您在用藥或尋找醫生上需要幫助，請致電 1-888-830-4300 (聽力障礙電傳使用者 (TTY) 請致電 711) Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 個案經理服務。

您還可以瀏覽
www.empireblue.com/ny。

服務不收取費用。



您有什麼醫療疑問？
致電 24/7 NurseLine：
1-800-300-8181 (TTY 711)

聯絡會員服務部：致電
1-800-300-8181 (TTY 711)
www.empireblue.com/ny

從今天開始培養新的習慣

讓服藥成為日常習慣

有助於您記住服藥的時間和方式的訣竅：

如果每月適時取藥對您而言很麻煩，請向您的醫生諮詢報名郵購的事宜。這樣，您的醫生所開具的藥物即可直接遞送至您家中。

讓服藥成為您日常生活的一部分。例如，在您刷牙後，或在進餐時服藥（特別是當您的藥物應當與食物一同服用時）。

使用每日藥片整理盒。



請記得，
請勿在無醫囑的情況下停止或開始服用一種藥物。

設定提醒鬧鐘。

將藥物放在您應服藥時即可看到它們的位置。嘗試將它們放在您的床頭櫃上，牙刷附近或咖啡壺旁。

完全按照醫生的處方服藥可有助於您獲得更好的療效。

有關讓您的用藥更輕鬆的更多實用訣竅，請瀏覽

www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews6-09.pdf



我們可以為您提供哪些協助？

治療抑鬱症等醫療疾病時，按時服藥很重要。Empire 能夠幫助您補充抗抑鬱藥物，並為您提供正確使用這些藥物的提示，以及您應向醫生詢問的問題。

您致電請撥 1-866-330-1054 (TTY 711) 致電 Empire 臨床藥房呼叫中心，時間是週一至週五當地時間上午 8:30 至下午 6。您還可以瀏覽 www.empireblue.com/ny。

面向高血壓 藥物的新福利

控制血壓是預防心臟病和中風最重要的事情之一。為了讓補充您的高血壓藥物更容易，Empire 將允許會員在使用我們的郵購程序時得到 90 天的高血壓藥物供應。請向您的醫生諮詢報名郵購的事宜。如果您需要幫助，請致電 1-866-330-1054 (TTY 711) 致電 Empire 臨床藥房呼叫中心。







**我們希望確保您
瞭解您的藥物！**

預防性健康護理提示



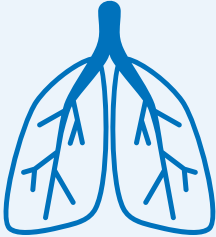

定期接受健康護理有助於及早發現疾病，有助於您和您的家人保持身體健康。如果您或您的家人出現某些健康狀況，除定期檢查外，您可能還需要進行其他測試或篩查。

| | 您應該知道什麼？ | 您何時應去尋求服務？ |
|-------------------------|---|--|
| 兒童 | | |
| ADHD（注意力缺陷/多動症） | <ul style="list-style-type: none">兒童在首次開始使用 ADHD 藥物時需要進行隨訪護理和監測。 | <ul style="list-style-type: none">在填寫第一張處方後的 30 天內，請帶您的孩子與開具處方的醫生進行一次面對面的隨訪就診。 |
| 免疫（接種） | <ul style="list-style-type: none">兒童應在 2 歲時接受完全的免疫接種。兒童需要接受免疫接種以加入日托和入學。  | <ul style="list-style-type: none">兒童應在兒童健康就診期間（從出生到 2 歲）接受免疫接種。在隨後幾年間，需要額外的免疫接種。 |
| 兒童健康篩查（0-12 歲） | <ul style="list-style-type: none">除了在您的孩子生病或出現急診情況時須帶其就醫之外，還建議進行定期的健康就診以幫助您的孩子保持健康。兒童健康就診包括體檢以及對您孩子的成長和發育進行監測。 | <ul style="list-style-type: none">與您孩子的醫生討論，瞭解您的孩子所需的就診次數。  |
| 青少年健康篩查（13-19 歲） | <ul style="list-style-type: none">每年接受健康檢查可有助於青少年保持良好的身體、心理和情緒健康。在健康檢查期間，青少年會接受體檢和有關良好營養和健康生活的資訊。 | <ul style="list-style-type: none">與您的青少年子女的醫生討論，以瞭解您孩子所需的就診次數。 |

| | 您應該知道什麼？ | 您何時應去尋求服務？ |
|-----------------|---|--|
| 女性 | | |
| 乳腺癌 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 早期發現是預防乳腺癌的最好辦法。定期接受乳腺造影，或稱乳房 X 光檢查，可在腫塊因過小而無法用手感覺到時發現腫塊。 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 如果您是一名年齡在 40-74 歲的女性，請與您的健康護理提供者討論以瞭解開始接受乳腺造影的時間以及接受的頻率。  |
| 頸癌 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 宮頸癌可預防，是當得到早期發現時治療成功率最高的癌症之一。 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 21-65 歲的女性應去婦科醫生或主治醫生 (PCP) 處就診以進行盆腔檢查和巴氏塗片試驗。請與您的提供者商談以瞭解接受該篩查的頻率。 |
| 衣原體 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 衣原體是一種常見的性傳播感染 (STI)，能夠影響女性的生殖健康。 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 性活躍的女性，尤其是年齡在 25 歲或以下的女性，應當去其婦科醫生或 PCP 處就診並接受衣原體檢測。 |
| 慢性疾病 | | |
| 抑鬱症和精神健康 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 嚴重的精神疾病可使人衰弱。 ◦ 抑鬱症、躁鬱症和精神分裂症等精神疾病是美國國內殘疾的主要原因。 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 如果您因精神疾病住院，在您出院七天內接受隨訪護理可幫助您持續地控制症狀。 ◦ 請致電您的醫生或 Empire 以在進行約診方面尋求幫助。 |
| 糖尿病 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 它可導致嚴重的健康問題，如心臟病和腎臟疾病。 ◦ 維持身體活躍性，保持健康體重，健康飲食和依照處方服用藥物可有助於預防和控制糖尿病。  | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 血紅蛋白 A1c 是血液檢測，讓您瞭解您的血糖控制程度。該檢測每年需要兩到三次。 ◦ 每年進行一次眼科檢查（包括視網膜病變篩查檢測）和尿液分析，或依照醫生所建議的頻率進行。 ◦ 如果您患有 2 型糖尿病，請在您被確診時接受尿檢，隨後每年接受一次腎損害檢查。 |

預防性健康護理提示

| | 您應該知道什麼？ | 您何時應去尋求服務？ |
|---------------------|--|---|
| 慢性疾病 | | |
| 哮喘 | <ul style="list-style-type: none">有效的哮喘控制可減少缺課及誤工的天數。請與您的醫生商討哮喘行動方案。存在兩種主要的哮喘藥物：<ol style="list-style-type: none">急救藥物 (如沙丁胺醇) 在您出現哮喘症狀或哮喘發作時服用。控制藥物 須每日服用，即使在您感覺良好是也是如此。 | <ul style="list-style-type: none">請在每次就診時與醫生就您的哮喘進行商談。依照醫生的指示抓取處方藥。依照您的 PCP 的建議求診專科醫生 (肺科醫生)。  |
| 高血壓 (血壓偏高)。 | <ul style="list-style-type: none">高血壓是中風最首要的風險誘因。判斷您是否患有高血壓的唯一方法是對您進行血壓檢查。成年人的正常血壓應低於 120/80 mm Hg。血壓高於 140/90 mm Hg 則視為高血壓。  | <ul style="list-style-type: none">請向您的醫生求診並定期接受血壓檢查。如果您的第一次血壓讀數高，請讓您的醫生 (在同一次就診期間) 第二次檢查您的血壓。如果您正在服用降壓藥，請依照您的健康護理提供者的處方服藥，這可有助於您控制症狀。 |
| BMI (身體品質指數) | <ul style="list-style-type: none">BMI 是根據人的體重和身高算出的數字。保持健康體重可降低罹患糖尿病、心臟病、中風、高血壓、關節炎和癌症的風險。BMI 檢測被用於篩查可能導致健康問題的體重類別。 | <ul style="list-style-type: none">請每年求診您的醫生接受體檢。請與您的醫生商討您的 BMI。如果您有孩子，請與您的醫生商談以瞭解您孩子的 BMI 計算方法。  |

| | 您應該知道什麼？ | 您何時應去尋求服務？ |
|---|--|---|
| 慢性疾病 | | |
| COPD (慢性阻塞性肺疾病)  | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 將在呼吸急促、氣喘或咳嗽、睡眠困難、飲食習慣、或痰液產生及顏色這些方面的變化告知您的醫生可有助於他或她幫助您更好地控制您的 COPD 症狀。 ◦ 當您被確診患有 COPD 時請務必接受肺活量檢測（特殊呼吸檢測）。 ◦ 即使您感覺良好，也須堅持服用 COPD 藥物。 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 請與您的醫生商談以瞭解須接受篩查和隨訪就診的頻率。 ◦ 請詢問您的醫生有關呼吸聯絡的好處以及肺康復是否適合您。 ◦ 請與您的醫生或藥劑師一起再檢查一次您的服藥指示。 |
| CHF (充血性心力衰竭) | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 每天自行稱重，向醫生報告變化並依照處方服用利尿劑可有助於您在應對 CHF 時盡可能保持健康。 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 請與您的醫生商談以瞭解您須進行看診的頻率。  |
| 結腸直腸癌篩檢 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 結腸直腸癌通常發展自結腸或直腸的異常生長（息肉）。進行篩查可發現息肉並在其癌變前移除。篩查也能夠及早發現結腸直腸癌，此時其治療難度最低。 | <ul style="list-style-type: none"> ◦ 對於大多數人而言，結腸直腸癌篩查可從 50 歲時開始。一些有著結腸直腸癌或某些其他病症家族病史的人應更早地接受篩查。請與您的健康護理提供者商談以瞭解何時開始篩查。 |

如果您患有慢性病症，您應至少每年一次求診您的醫生。



如果您在尋找醫生或向醫生約診時需要幫助，請致電 1-800-300-8181 (TTY 711)。

讓我們在**流感季節期間** 為保持健康做好準備

流行性感冒（流感）以一種病毒感染，通常會在無前兆性疾病的情況下迅速發作。需要關注的部分症狀是發燒、全身酸痛、頭痛、乾咳和異常疲勞。疾病最嚴重的時間段往往會持續三到四天，但要感覺完全痊癒可能需要最多兩週時間。

由於它屬於病毒，抗生素不起作用。通常最好在家中進行水合和休息治療。如果症狀持續或惡化，請立即致電您的主治醫生 (PCP)。如果您無法聯絡您的 PCP，請立即前往緊急護理室或急診室。



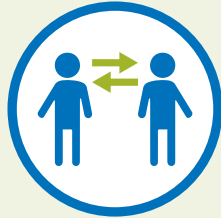
您能夠做些什麼來幫助預防流感傳播？

我將會：

在流感季節開始時或開始前**接種流感疫苗**。



盡可能與患有流感的人**避免近距離接觸**。



經常使用肥皂和清水**洗手**。



咳嗽或打噴嚏時用紙巾**遮住我的口鼻**。



避免觸碰我的**眼部、鼻部和口部**。



答案：以上所有都正確



欲瞭解有關您所在地區的流感及其活躍程度的更多資訊，請聯絡您的 PCP 或瀏覽疾病控制和預防中心。



流感接種

定義？

疾病控制和預防中心 (CDC) 建議**所有年齡大於 6 個月的人**注射流感疫苗。如果您是 65 歲或以上的成年人，也請與您的提供者討論肺炎疫苗接種事宜。

何時？

流感季節通常在**一月**達到高峰期，因此在秋季疫苗可進行接種時注射流感疫苗可讓您的身體有時間發展出必要的抗體以在流感傳播到您所在社區時進行抵禦。

地址？

- 您的 PCP
- 如果您年滿 21 歲或以上，則是我們任何的網路藥房
- 您當地的衛生部

續訂承保



如果您或您的家庭成員是 Medicaid Managed Care 的會員，您將需要在註冊週年當天或之前每年續訂一次計劃。

您將在續訂日期的 45 至 90 天前收到以下任一機構的通知：

- The New York State of Health (NYSOH)
- The Human Resources Administration (HRA)
- 您所在的 Local Department of Social Services (LDSS) 辦事處

請務必在收到通知時打開並進行閱讀。它將告知您及時續訂福利並避免失去承保需要做什麼。



我們可以幫助您進行預訂！

請立即致電 **1-888-809-8009 (TTY 711)** 致電我們，時間為週一至週五早上 8 點至下午 8 點。

或者

Marketplace Facilitated Enroller (市場促進登記專員，MPFE) 可在您家或工作地附近提供免費的面對面幫助。我們很樂意與您會面。瀏覽您附近的 Empire 社區服務中心。

要尋找 MPFE 列表，請致電 **1-855-355-5777** 致電 New York State of Health。

或者

您也可以透過致電 **1-855-355-5777** 致電 NY State of Health 或瀏覽 nystateofhealth.ny.gov 進行續訂。

進行成功續訂的小貼士：

- 檢視您的續訂表上的回覆日期。請勿等到最後一刻才進行續訂。
- 如果您尚未收到續訂包，則您可有資格透過網路或電話完成續訂。
- 繼續按時付款也很重要。進行付款將讓保險公司知曉您希望延續保單。
- 重要的是 New York State of Health (NYSOH) 保有您最新的地址。否則，您將無法收到通知。
- Empire 可向您傳送簡訊、電子郵件或自動電話提醒以協助您完成續訂過程，以避免您失去承保。



就 護理和服務 作出決定

有時，我們需要作出關於我們如何承保護理及服務的決策。這稱為醫療使用管理 (UM)。

我們的 UM 流程基於美國國家品質保障委會 (NCQA) 的標準。所有 UM 決策僅基於醫療需求和當前福利。我們所作的決策都是為了幫助會員獲得最佳的保健成果。我們也不會吩咐或鼓勵提供者使用未充分利用的服務。並且我們不會在獲得健康護理上設定障礙。參與 UM 決策的提供者和其他人士不會因限制或拒絕護理而獲得任何獎勵。當我們僱傭、晉升或解僱提供者或員工時，並非基於他們拒絕福利的傾向性。



An Anthem Company

我的健康 2018 年

我們的 隱私實踐通告

此類通告解釋了 Empire 將如何使用和披露您的醫療資訊。它還告知您如何瀏覽該資訊。本通告遵循 Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA) 規定的隱私條例。如果您需要我們的隱私實踐通告的副本，請致電您身份 (ID) 卡上列出的電話號碼致電會員服務部或線上瀏覽 www.empireblue.com/ny。

我的健康由 Empire 發佈以提供資訊。它不是為個人提供醫療建議。直接向您的醫生獲得醫療建議。©2018. 著作權所有。在美國印刷。

Empire BlueCross BlueShield HealthPlus 是 HealthPlus HP, LLC 的商標名，是 Blue Cross and Blue Shield Association 的獨立授權擁有者。

