

健康意識

CONTRA COSTA
HEALTH



2024 年秋季

乾淨的手的力量

洗手對於保持健康非常重要。以下是乾淨的手很重要的原因：

為什麼洗手？

阻止病菌：病菌是會讓您生病的微小生物。它們經常生活在您的手上。洗手可去除這些病菌。

保持健康：洗手可以減少患感冒或流感的機會。這意味著生病天數更少。

保護他人：乾淨的手可以防止病菌傳播，幫助您的家人和朋友保持健康。

應何時洗手？

- 在進食或烹飪之前。
- 使用洗手間後。
- 咳嗽、打噴嚏或擤鼻涕後。
- 與寵物玩耍後。
- 觸摸垃圾後。

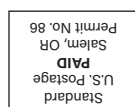
如何洗手

1. 用乾淨的自來水（溫水或冷水）濕潤雙手。
2. 塗上肥皂並搓出泡沫。務必清洗您的手背、指縫和指甲縫。
3. 搓 20 秒鐘。您可以唱兩遍「生日快樂」歌來計時。
4. 在乾淨的自來水下沖洗雙手。
5. 用乾淨的毛巾擦幹手或吹乾手。

洗手快速而簡單。這是保持健康和幫助他人保持健康的最佳方法之一。所以，請記得經常洗手！



RMC



流感疫苗： 為什麼時間 很重要

每年及早注射流感疫苗是值得的。

原因如下：您的身體要在注射後大約2週才會形成免疫力，開始預防流感。因此，最好在流感開始傳播之前打好疫苗。

什麼時間打最好？ 秋季流感疫苗剛問世的時候。最好在10月底以前打完疫苗。即使到了1月份以後，還是值得打流感疫苗。因為流感會一直持續流行到春天。

每年打流感疫苗對於家中年滿6個月以上的每個人來說都是個好主意。

內容來源：Centers for Disease Control and Prevention



您是醫療補助 (Medi-Cal) 會員，需要獲取乘車幫助才能前往您的醫療或牙科預約嗎？

請致電 **855-222-1218** 聯絡我們的運輸部門。

我們可以幫助您安排搭乘車輛，這樣您就不會錯過您的就診。即使您出現以下情況，我們也可以提供幫助：

- 不能乘坐普通的公共汽車或汽車。

- 需要上門接送（門到門服務）。

- 有其他特殊運輸需求。

儘量在您需要乘車前至少7天致電我們。越早打電話越好，尤其是在您不能乘坐公共汽車或汽車的情況下。如果您的就診是因緊急情況而在短時間內安排的，請儘快給我們致電。

如果您不再需要用車，請至少提前一個工作日致電我們取消行程。

如果您對收到的任何服務不滿意，您可以告訴我們，以便我們改進。

請造訪我們的網站瞭解更多資訊。

您可在哪裡接種流感疫苗

有 Medi-Cal 保險的人士

- 在醫生診所。(查看免預約流感疫苗門診時程表。)
- 藥房。尋找您附近的藥房來注射流感疫苗：medi-calrx.dhcs.ca.gov。帶上 Medi-Cal BIC 卡 (19 歲及以上)。
- 公共衛生免疫接種。預約：vax.cchealth.org (所有年齡)。

有 CCHP 的郡雇員

- 在醫生診所。(查看免預約流感疫苗門診時程表。)
- Rite Aid 或 Walgreens (若超過 3 歲)。攜帶 CCHP 會員卡。
- 公共衛生免疫接種。預約：vax.cchealth.org (所有年齡)。



2024 年免預約流感診所時間表

診所	地址	日期	時間
安蒂奧克健康中心	2335 Country Hills Drive, Antioch, CA 94509	10 月 10 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 15 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 17 日	下午 5:30 — 晚上 8
佈倫伍德健康中心	171 Sand Creek Road, Suite A Brentwood, CA 94513	10 月 23 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 25 日	下午 1:30 — 下午 3:30
		10 月 30 日	下午 5:30 — 晚上 8
		11 月 6 日	下午 5:30 — 晚上 7:30
灣點健康中心	215 Pacifica Ave., Bay Point, CA 94565	10 月 17 日	下午 1 — 下午 4:30
		10 月 25 日	上午 8:30 — 上午 11:30
康科德健康中心	3052 Willow Pass Road, Concord, CA 94519	從 10 月 1 日開始	週一至週五上午 8 — 上午 11:30 和下午 1 — 下午 4:30
馬丁內茲健康中心	2500 Alhambra Ave., Martinez, CA 94553	10 月 7 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 10 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 14 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 17 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 21 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 24 日	下午 5:30 — 晚上 8
米勒保健中心	25 Allen St., Martinez, CA 94553	10 月 2 日和 16 日	上午 8:30 — 下午 4:30
		10 月 5 日和 12 日	下午 1:30 — 下午 4:30
西縣健康中心	13601 San Pablo Ave., San Pablo, CA 94806	10 月 9 日	下午 5 — 晚上 8:30
		10 月 10 日	下午 5 — 晚上 8:30
		10 月 16 日	下午 5 — 晚上 8:30
		10 月 17 日	下午 5 — 晚上 8:30
匹茲堡健康中心	2311 Loveridge Road, Pittsburg, CA 94565	10 月 2 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 9 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 16 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 23 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 30 日	下午 5:30 — 晚上 8

檢視我們的新版健康教育網站!

我們提供資源來協助您了解自己的身心健康狀況。

網站內容包括:

健康圖書館: 我們設立了涵蓋多個健康主題的圖書館。您可以查看關於成年人、兒童、和檢測等主題的內容。

工具與視訊: 我們提供工具來協助您依照自己的節奏查看各個健康主題。

營養搭配: 檢視有益健康的食譜配方。

健康課程: 我們的課程包括線上和線下方式。

資源指南: 找到可以為您提供幫助的本地資源。

歡迎瀏覽我們的新版網站:

healthed.cchealth.org





對於鉛, 最好檢查一下!

鉛對幼兒的危害

鉛暴露對兒童有害。它會影響孩子的發育。美國疾病控制和預防中心稱, 鉛會導致:

- 大腦和神經系統損傷。
- 生長發育遲緩。
- 學習和行為問題。
- 聽力和言語問題。

多數鉛中毒的兒童從外表或行為看不出來有病。唯一的方法是進行血液檢測。

鉛的來源

可在許多地方發現鉛, 包括:

- 建於 1978 年之前的老房子。
- 進口糖果和香料。
- 粘土陶器和平底鍋。
- 灰塵和污垢。

- 職業, 如建築或塗漆, 或愛好, 如釣魚、染色玻璃製作、槍械、古物。

後續步驟: 接受檢測

驗血是瞭解孩子是否接觸過鉛的最佳方法。您的孩子應在以下情況下進行血液檢測:

- 在 1 歲和 2 歲時。
- 如果未滿 6 歲且未接受過檢測。
- 如果您認為他們接觸過鉛。如需獲悉您的主診醫生 (PCP) 是誰, 請致電 CCHP 會員服務部: **877-661-6230**。

在兒童體內, 任何一點鉛都不安全。請立即聯絡醫生進行檢測!

不歧視聲明

歧視屬違法行為。Contra Costa Health Plan (CCHP) 遵守州省和聯邦民權法。CCHP 不會因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神疾病、身體殘疾、醫療狀況、基因資訊、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向而非法歧視、排斥或對待他人。

CCHP 提供:

- 面向身心障礙人士的免費協助和服務, 幫助他們更有效溝通, 例如:
 - ✓ 合格手語翻譯。
 - ✓ 其他形式的書面資訊 (大字列印版、音訊、可存取的電子形式、其他形式)。
- 面向主要語言不是英語者的免費語言服務, 例如:
 - ✓ 合格翻譯。
 - ✓ 以其他語言編寫的資訊。

如果您需要這些服務, 請於上午 8 點至下午 5 點期間撥打 **877-661-6230** 與 CCHP 聯絡。如果您聽不清或不能清楚表達, 請致電 TTY: **711**。如有需要, 本文件可以盲文點字、大字列印版、盒式錄音磁帶或電子形式提供給您。如欲獲取上述任一形式的副本, 請撥打電話或寫信至:

Contra Costa Health Plan
595 Center Ave., Suite 100
Martinez, CA 94553
877-661-6230 (TTY: **711**)

如何提出申訴

如果您認為 CCHP 因性別、種族、膚色、宗教、血統、國籍、族群認同、年齡、精神疾病、身體殘疾、醫療狀況、基因資訊、婚姻狀況、性別、性別認同或性取向原因而無法提供這些服務，或以其他方式給予非法歧視，您可以向 CCHP 民權協調部提出申訴。您可以透過電話、寫信、親自投遞或電子方式提出申訴：

- 透過電話：上午 8 點至下午 5 點之間致電 **877-661-6230** 聯絡 CCHP。或者，如果您聽不清或不能清楚表達，請致電 TTY/TDD: **711**。
- 寫信：填寫投訴表或寫信，並寄至：CCHP Civil Rights Coordinator, Member Grievance Unit, 595 Center Avenue, Suite 100, Martinez, CA 94553，或傳真至 **925-313-6047**。
- 親自申訴：前往醫生辦公室或 CCHP，並說明您想提出申訴。
- 電子方式：造訪 CCHP 的網站 **contracostahealthplan.org**。

民權辦公室 – 加州醫療保健服務部

您還可以透過電話、書面或電子方式向加州醫療保健服務部民權辦公室提出民權投訴：

- 透過電話：撥打 **916-440-7370**。如果您不能清楚表達或聽不清，請撥打 TTY/TDD: **711**（電信轉接服務）。
- 書面形式：填寫投訴表格或寫信寄至：
Deputy Director, Office of Civil Rights
Department of Health Care Services Office of Civil Rights
P.O. Box 997413, MS 0009
Sacramento, CA 95899-7413
可在下列網址取得投訴表：http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。
- 電子方式：寄送電子郵件至 **CivilRights@dhcs.ca.gov**。

民權辦公室 – 美國衛生與公共服務部

您還可以透過電話、寫信或電子方式向美國衛生及公共服務部下屬的民權辦公室提出民權投訴：

- 透過電話：請致電 **800-368-1019**。如果您不能清楚表達或聽不清，請致電 TTY/TDD: **800-537-7697**。
- 書面形式：填寫投訴表格或寫信寄至：
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201
可在下列網址取得投訴表：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。
- 電子方式：造訪民權辦公室投訴入口網站：<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。

TAGLINES

English

ATTENTION: If you need help in your language call 1-877-661-6230 (TTY: 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-877-661-6230 (TTY: 711). These services are free of charge.

(Arabic) الشعار بالعربية

يُرجى الانتباه: إذا احتجت إلى المساعدة بلغتك، فاتصل بـ (TTY: 711) 1-877-661-6230. تتوفر أيضًا المساعدات والخدمات للأشخاص ذوي الإعاقة، مثل المستندات المكتوبة بطريقة بريـل والخط الكبير. اتصل بـ (TTY: 711) 1-877-661-6230. هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն պիտակ (Armenian)

ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեզ օգնություն է հարկավոր Ձեր լեզվով, զանգահարեք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Կան նաև օժանդակ միջոցներ ու ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ Բրայլի գրատիպով ու խոշորատառ տպագրված նյութեր: Չանգահարեք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ហ្លួសម្ពុលជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

ចំណាំ: បើអ្នក ត្រូវ ការជំនួយ ជាភាសា របស់អ្នក សូម ទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-877-661-6230 (TTY: 711)។ ជំនួយ និង សេវាកម្ម សម្រាប់ ជនពិការ ដូចជាឯកសារសរសេរជាអក្សរធំ សម្រាប់ជនពិការភ្នែក ឬឯកសារសរសេរជាអក្សរពុម្ពធំ ក៏អាចរកបានផងដែរ។ ទូរស័ព្ទមកលេខ 1-877-661-6230 (TTY: 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះមិនគិតថ្លៃឡើយ។

简体中文标语 (Chinese)

请注意：如果您需要以您的母语提供帮助，请致电 1-877-661-6230 (TTY: 711)。另外还提供针对残疾人士的帮助和服务，例如盲文和需要较大字体阅读，也是方便取用的。请致电 1-877-661-6230 (TTY: 711)。这些服务都是免费的。

(Farsi) مطلب به زبان فارسی

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با (TTY: 711) 1-877-661-6230 تماس بگیرید. کمک‌ها و خدمات مخصوص افراد دارای معلولیت، مانند نسخه‌های خط بریل و چاپ با حروف بزرگ، نیز موجود است. با 1-877-661-6230 (TTY: 711) تماس بگیرید. این خدمات رایگان ارائه می‌شوند.

हिंदी टैगलाइन (Hindi)

ध्यान दें: अगर आपको अपनी भाषा में सहायता की आवश्यकता है तो 1-877-661-6230 (TTY: 711) पर कॉल करें। अशक्तता वाले लोगों के लिए सहायता और सेवाएं, जैसे ब्रेल और बड़े प्रिंट में भी दस्तावेज़ उपलब्ध हैं। 1-877-661-6230 (TTY: 711) पर कॉल करें। ये सेवाएं नि: शुल्क हैं।

Nqe Lus Hmoob Cob (Hmong)

CEEB TOOM: Yog koj xav tau kev pab txhais koj hom lus hu rau 1-877-661-6230 (TTY: 711). Muaj cov kev pab txhawb thiab kev pab cuam rau cov neeg xiam oob qhab, xws li puav leej muaj ua cov ntawv su thiab luam tawm ua tus ntawv loj. Hu rau 1-877-661-6230 (TTY: 711). Cov kev pab cuam no yog pab dawb xwb.

日本語表記 (Japanese)

注意日本語での対応が必要な場合は 1-877-661-6230 (TTY: 711)へお電話ください。点字の資料や文字の拡大表示など、障がいをお持ちの方のためのサービスも用意しています。 1-877-661-6230 (TTY: 711)へお電話ください。これらのサービスは無料で提供しています。

한국어 태그라인 (Korean)

유의사항: 귀하의 언어로 도움을 받고 싶으시면 1-877-661-6230 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 점자나 큰 활자로 된 문서와 같이 장애가 있는 분들을 위한 도움과 서비스도 이용 가능합니다. 1-877-661-6230 (TTY: 711) 번으로 문의하십시오. 이러한 서비스는 무료로 제공됩니다.

ແທກໄລພາສາລາວ (Laotian)

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນມີການ ເຊັນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕເລິມໃຫຍ່ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

Mien Tagline (Mien)

LONGC HNYOUV JANGX LONGX OC: Beiv taux meih qiex longc mienh tengx faan benx meih nyei waac nor douc waac daaih lorx taux 1-877-661-6230 (TTY: 711). Liouh lorx jauv-louc tengx aengx caux nzie gong bun taux ninh mbuo wuaaic fangx mienh, beiv taux longc benx nzangc-pokc bun hluc mbiutc aengx caux aamz mborqv benx domh sou se mbenc nzoih bun longc. Douc waac daaih lorx 1-877-661-6230 (TTY: 711). Naaiv deix nzie weih gong-bou jauv-louc se benx wang-henh tengx mv zuqc cuotv nyaanh oc.

ਪੰਜਾਬੀ ਟੈਗਲਾਈਨ (Punjabi)

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬ੍ਰੇਲ ਅਤੇ ਮੋਟੀ ਛਪਾਈ ਵਿੱਚ ਦਸਤਾਵੇਜ਼, ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਕਾਲ ਕਰੋ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ਇਹ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਹਨ।

Русский слоган (Russian)

ВНИМАНИЕ! Если вам нужна помощь на вашем родном языке, звоните по номеру 1-877-661-6230 (линия TTY: 711). Также предоставляются средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например документы крупным шрифтом или шрифтом Брайля. Звоните по номеру 1-877-661-6230 (линия TTY: 711). Такие услуги предоставляются бесплатно.

Mensaje en español (Spanish)

ATENCIÓN: si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-877-661-6230 (TTY: 711). También ofrecemos asistencia y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y con letras grandes. Llame al 1-877-661-6230 (TTY: 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog Tagline (Tagalog)

ATENSIYON: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-877-661-6230 (TTY: 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-877-661-6230 (TTY: 711). Libre ang mga serbisyong ito.

แท็กไลน์ภาษาไทย (Thai)

โปรดทราบ: หากคุณต้องการความช่วยเหลือเป็นภาษาของคุณ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-877-661-6230 (TTY: 711) นอกจากนี้ ยังพร้อมให้ความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ สำหรับบุคคลที่มีความพิการ เช่น เอกสารต่าง ๆ ที่เป็นอักษรเบรลล์และเอกสารที่พิมพ์ด้วยตัวอักษรขนาดใหญ่ กรุณาโทรศัพท์ไปที่หมายเลข 1-877-661-6230 (TTY: 711) ไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับบริการเหล่านี้

Примітка українською (Ukrainian)

УВАГА! Якщо вам потрібна допомога вашою рідною мовою, телефонуйте на номер 1-877-661-6230 (TTY: 711). Люди з обмеженими можливостями також можуть скористатися допоміжними засобами та послугами, наприклад, отримати документи, надруковані шрифтом Брайля та великим шрифтом. Телефонуйте на номер 1-877-661-6230 (TTY: 711). Ці послуги безкоштовні.

Khẩu hiệu tiếng Việt (Vietnamese)

CHÚ Ý: Nếu quý vị cần trợ giúp bằng ngôn ngữ của mình, vui lòng gọi số 1-877-661-6230 (TTY: 711). Chúng tôi cũng hỗ trợ và cung cấp các dịch vụ dành cho người khuyết tật, như tài liệu bằng chữ nổi Braille và chữ khổ lớn (chữ hoa). Vui lòng gọi số 1-877-661-6230 (TTY: 711). Các dịch vụ này đều miễn phí.

您可能需要的預防性健康篩檢

定期篩檢是儘早發現健康問題的好方法。在您出現症狀之前開始檢測很重要，這樣可幫助您保持健康。盡早發現癌症或慢性疾病，治療效果最好。

及時瞭解常見篩檢的最新資訊

何時開始篩檢，以及多久接受一次篩檢取決於多種因素，如家庭健康史、生活方式選擇及其他個人風險因素。與您的主診醫生討論，建立一個適合您的計劃！

乳腺癌

- 年齡：40 至 74 歲。
- 大多數女性應該每 1 至 2 年進行一次乳房 X 光檢查，拍攝乳房組織 X 光照片。

子宮頸癌

- 年齡：21 至 65 歲。
- 女性應在 21 歲之後每 3-5 年進行一次檢查。若您年齡為 30 歲或以上，請與您的服務提供者討論您的巴氏塗片檢查與 HPV 檢測選擇。

結腸直腸癌

- 年齡：45 至 75 歲。
- 大多數成人應該在年滿 45 歲後開始篩檢。與您的服務提供者討論您需要多久做一次檢查，哪種檢查適合您，例

如選擇 FIT 套件還是腸衛士 (Cologuard)。

前列腺癌

- 年齡：55 歲或以上。
- 與您的服務提供者討論您的個人風險因素以及接受檢查的時間。高風險男性可能需要更早進行篩檢。

糖尿病

- 年齡：35 至 70 歲。
- 血糖檢查將有助於您瞭解自己是否患有糖尿病前期或糖尿病。與您的服務提供者討論接受檢查的時間和頻率。超重的成人可能需要更早獲得篩檢。

高血壓

- 年齡：18 歲或以上。
- 所有成人應至少每 1 至 2 年進行一次高血壓篩檢。



如果您需要新的醫療提供者，請致電會員服務部，電話是 877-661-6230 (聽障專線：711)。

抑鬱症

- 年齡：12 歲或以上。
- 心理健康從童年到成年都很重要，並且可能會隨時間改變。青少年應每年進行一次檢查。若您年齡為 18 歲或以上，請詢問您的服務提供者是否接受篩檢。

免預約的乳房 X 光檢查

診所	地址	日期	時間
康特拉科斯塔地區醫療中心	2500 Alhambra Ave., Martinez, CA 94553	10 月 10 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 17 日	下午 5:30 — 晚上 8
		10 月 24 日	下午 5:30 — 晚上 8
匹茲堡健康中心	2311 Loveridge Road, Pittsburg, CA 94565	10 月 9 日	下午 5:30 — 晚上 8:30
		10 月 30 日	下午 5:30 — 晚上 8:30

健康意識

健康意識是專門為 CONTRA COSTA HEALTH PLAN 的會員發行的刊物，地址為：595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553，電話號碼為：925-313-6000，網址為：contracostahealthplan.org。

健康意識包含普遍關注的教育健康資訊。發行目的並非提供醫療建議，任何內容皆不得視為醫療建議。

健康意識也可能包含關於計畫福利的一般資訊。健康計畫福利各不相同，若要瞭解特定福利計畫的資訊，請參閱您的承保範圍。

總編輯

醫療主任

行政總裁

Sofia Rosales

Irene Lo, MD

Sharron Mackey

(Evidence of Coverage) 說明書，或致電 877-661-6230 (TTY: 711) 以聯絡會員服務部門。

2024 © Coffey Communications, Inc. 版權所有，保留一切權利。

For a copy in English, call 877-661-6230 (press 1).