

# 健康意识

CONTRA COSTA  
HEALTH



2025 年夏季

## 心理健康服务是保密的

未成年人可以自行同意接受门诊心理健康服务

2024 年 12 月，加州医疗保健服务部 (Department of Health Care Services) 发布了一项关于未成年人心理健康服务的政策。

年满 12 岁的未成年人无需征得父母或监护人同意即可接受门诊心理健康服务。

提供服务的医疗人员需要同意这些服务，并确认在没有父母或监护人陪同的情况下提供服务是适当的。

作为康特拉科斯塔健康计划 (CCHP) 会员，您的心理健康服务信息将被保密。您可以私下获得这些服务。除非您授权，CCHP 不会向任何人透露您接受了心理健康服务的情况。



如果您希望 CCHP 将有关这些服务的信息发送到其他地址或电话号码，请致电会员服务部。电话：877-661-6230，选项 2。服务时间：周一至周五，上午 8 点至下午 5 点。

Standard  
U.S. Postage  
PAID  
Salem, OR  
Permit No. 88

# 防晒防暑小技巧

阳光明媚的日子非常适合户外活动，但同时也伴随着健康风险。阳光中的紫外线 (UV) 可能会损伤皮肤，甚至引发皮肤癌。长时间暴露在高温环境中会让身体负担加重，危及健康。

为了安全起见，请牢记以下 5 条提示：

**1. 选择合适时间。** 早晨和傍晚通常最凉爽。上午 10 点至下午 2 点紫外线最强，应尽量避免外出。若无法避免，请尽量待在阴凉处或使用遮阳伞。

**2. 穿防护服。** 穿戴长袖衬衫、长裤、宽边帽和太阳镜保护皮肤。选择具有紫外线防护功能的衣物更佳。

**3. 涂抹防晒霜。** 使用至少 SPF 30、防水且具广谱防护的防晒霜。涂抹在未被衣物遮盖的部位，如脚背、脖子、耳朵和头顶。每 2 小时补涂一次，游泳



或出汗后也需补涂。

**4. 注意补充水分。** 在户外时要多喝水。水是很好的选择。不要等到口渴时才补充水分。

**5. 识别中暑症状。** 热相关疾病主要包括热痉挛、热衰竭和中暑。热痉挛通常发生在腹部、手臂和腿部；热衰竭表现

为大量出汗、抽筋、头晕或呕吐，应立即降温或前往有空调的环境。中暑表现为体温升高、心跳加快、意识混乱，属危及生命的紧急情况，应立即拨打 **911** 求救并采取降温措施。

资料来源：American Academy of Dermatology; American Academy of Family Physicians; Federal Emergency Management Agency; U.S. Department of Homeland Security



## 个案管理服务

在 CCHP 中，我们提供个案管理服务。我们帮助您获得合适的照护，以保持健康。这些项目可以帮助您：

- 寻找医疗和社会服务资源。
- 在您离开医疗保健机构时获得所需的支持。
- 预防并管理慢性健康状况及其他健康问题。

请与您的初级医疗服务提供者讨论转诊事宜。如有疑问或想要报名，请致电 **925-313-6887**。只需说明您需要个案管理服务即可。

**2** 请打电话给我们 **877-661-6230**

哮喘

## 避免夏季哮喘发作

在夏天温暖的天气里，您可能会更多地在户外活动。但对您或您的亲人而言，这也可能意味着哮喘症状的出现。炎热潮湿的天气是常见的诱因。当哮喘发作时，肺部气道会收缩、肿胀，甚至产生更多黏液，使呼吸变得困难。了解如何减少发作频率并在发作时缓解症状。

### 哮喘症状可能包括：

- 咳嗽。
- 胸闷。
- 喘息。
- 在日常活动中出现呼吸急促。
- 感到疲惫。

### 预防高温引起的哮喘发作小贴士：

- **注意气温变化。** 外出前注意气温升高。检查空气质量，包括野火烟雾情况。当高温和空气

污染严重时，请减少外出时间。

- **保持凉爽和补水。** 尽量待在阴凉处。多喝水有助于降温并减少肺部黏液。
- **坚持用药。** 每日控制哮喘可能需要使用处方药物，如类固醇。规律服药可减少肺部发炎和黏液生成。
- **随身携带药物。** 随身携带急救吸入器。在感到症状时立即使用。外出时可准备一个哮喘应急包！
- **打造对哮喘友好的居家环境。** 例如设置一个减少野火烟雾、室外污染和其他诱因进入的房间。
- **制定应对计划。** 与您的初级医疗服务提供者讨论哮喘应急计划及紧急用药。

资料来源：American Lung Association





## 宝宝起步 (Baby Steps) 项目

您是康特拉科斯塔健康计划 (CCHP) 的新会员还是现有会员？如果您正在怀孕或在过去一年中生过宝宝，我们可以为您提供帮助。我们随时为您提供支持！

**宝宝起步**，原称“宝宝关注” (Baby Watch) 是 CCHP 个案管理项目的一部分。该项目支持正在怀孕或近期分娩的会员，帮助您和宝宝保持健康，并确保您获得最佳护理。

我们的“宝宝起步”项目提供：

- 怀孕初、中、晚期的**产前护理与教育**。
- 宝宝出生后的**产后护理与教育**。
- **助产 (Doula) 服务**。

### ● 心理健康服务。

如需报名或了解详情，请致电个案管理部：**925-313-6887**。

**请记住按时参加产前和产后检查！** 不确定何时安排？以下是指南：

- **第一次产检**：怀孕 12 周前。
  - **第 4 至 28 周**：每 4 周 1 次。
  - **第 28 至 36 周**：每 2 周 1 次。
  - **第 36 至 40 周**：每周 1 次。
  - **分娩后 3 至 8 周**：进行一次产后检查，确保恢复良好。
- 如有问题或担忧，我们一直在这里支持您！CCHP 的健康咨询护士全天候提供服务，包括节假日。请拨打 **877-661-6230**，选项 1。

## 不歧视声明

歧视是违法的。CCHP 遵循州和联邦民权法律，不会因性别、种族、肤色、宗教、血统、原籍国、族群认同、年龄、精神或身体残疾、健康状况、基因信息、婚姻状况、性别认同或性取向而非法歧视、排斥或区别对待任何人。

CCHP 提供以下服务：

- 免费为残障人士提供援助和服务，帮助他们更好地沟通，例如：
  - ✓ 合格的手语翻译。
  - ✓ 其他格式的书面资料（大字版、音频、电子无障碍格式等）。
- 为母语不是英语的人提供免费语言服务，例如：
  - ✓ 合格的翻译。
  - ✓ 以其他语言书写的信息。

如需以上服务，请在周一至周五上午 8 点至下午 5 点拨打 **877-661-6230**。如您听力或语言有障碍，请拨打 TTY：**711**。如有需要，我们可以为您提供盲文、大字版、音频磁带或电子版本的文件。如需以下替代格式的副本，请致电或写信至：

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

## 如何提出申诉

如果您认为 CCHP 未能提供上述服务，或因您的性别、种族、肤色、宗教、血统、国籍、族群、年龄、精神或身体残疾、健康状况、基因信息、婚姻状况、性别认同或性取向而存在非法歧视行为，您可以向 CCHP 的民权协调员提出申诉。您可以通过以下方式提出申诉：

- 通过电话：在上午 8 点至下午 5 点之间致电 **877-661-6230** 联系 CCHP。或者，如您听力或语言有障碍，请拨打 TTY/TDD： **711**。
- 书面方式：填写申诉表或写信寄至： CCHP Civil Rights Coordinator, Member Grievance Unit, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553 or fax it to **925-313-6047**。
- 亲自前往：前往您的医生办公室或 CCHP 并表示您想提出申诉。
- 电子方式：访问 CCHP 的网站 **cchealth.org**。

## 加州医疗保健服务部民权办公室

您还可以通过电话、书面或电子方式向加州医疗保健服务部民权办公室提出民权投诉：

- 通过电话：致电：**916-440-7370**。或者，如您语言或听力有障碍，请拨打 TTY/TDD： **711**（电信中继服务）。
- 书面方式：填写投诉表或写信寄至  
Deputy Director, Office of Civil Rights  
Department of Health Care Services  
Office of Civil Rights  
邮政 编码：997413, MS 0009  
Sacramento, CA 95899-7413  
投诉表可在 [http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language\\_Access.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx)  
上获取。
- 电子方式：发送电子邮件至：**CivilRights@dhcs.ca.gov**。

## 民权办公室 - 美国 卫生与公众服务部

您还可以通过电话、书面或电子方式 向美国卫生与公众服务部民权办公室提出民权投诉：

- 通过电话：致电：**800-368-1019**。或者，如您语言或听力有障碍，请拨打 TTY/TDD：**800-537-7697**。
- 书面方式：填写投诉表或写信寄至：  
U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Ave., SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201  
投诉表可在 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 获取。
- 电子方式：访问民权办公室投诉门户网站 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

## 语言辅助服务和辅助工具服务通知

### 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.

### الشعار بالعربية (Arabic)

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

### Հայերեն պիտակ (Armenian)

Ուժեղ 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:

### ឃ្លាសម្គាល់ជាភាសាខ្មែរ (Cambodian)

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

### 简体中文 (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。

### مطلب به زبان فارسی (Farsi)

توجه: اگر می‌خواهید به زبان خود کمک دریافت کنید، با 1-877-661-6230 (TTY: 711) 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 (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।

### Hmoob (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 (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 (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.

### **ແທກໂລພາສາລາວ (Laotian)**

ປະກາດ: ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃນພາສາຂອງທ່ານໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ຍັງມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອແລະການບໍລິການສໍາລັບຄົນພິການ ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕຮິມໃຫຍ່ ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-877-661-6230 (TTY: 711). ການບໍລິການເຫຼົ່ານີ້ບໍ່ຕ້ອງເສຍຄ່າໃຊ້ຈ່າຍໃດໆ.

### **Mien (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 hlou 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 (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 (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.

### **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 (Filipino)**

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.

### **ແທັກໂລນ໌ພາສາໄທຍ (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.

### **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.

# 欢迎订阅我们的健康教育电子报!

康特拉科斯塔健康计划 (CCHP) 现推出 3 份全新的健康教育电子通讯! 您可以根据感兴趣的健康主题, 订阅关于心理健康、孕产护理以及儿童与家庭的专题资讯和资源。扫描下方二维码, 即可选择相应主题进行订阅。

内容包括:

- 健康文章。
- 自我管理工具。
- 可用服务与资源。
- 社区活动最新资讯。



儿童与家庭电子报



心理健康电子报



妇幼健康电子报



## 青少年与医生: 家长帮助建立信任的 4 种方式

1. 定期体检不能少。青少年每年都需要进行健康检查。
2. 给他们独处时间。让青少年有机会单独与医生交流, 您可以暂时离开。
3. 尊重他们的隐私。青少年与医生之间的对话是保密的。
4. 赋予他们一定的责任。让青少年开始参与健康相

关的决策过程。

此外, 您可以向青少年的初级医疗服务提供者咨询行为健康和健康筛查内容。这可能包括在健康门诊时进行焦虑和抑郁症筛查。这些检查有助于及早发现潜在健康问题, 并帮助青少年及时获得所需支持。

资料来源: American Academy of Family Physicians; American Academy of Pediatrics; Centers for Disease Control and Prevention

# 健康意识

《健康意识》是专门为 Contra Costa Health Plan 会员发行的刊物, 地址为: 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553, 电话号码为: 925-313-6000, 网址为: [cchealth.org](http://cchealth.org)。

《健康意识》包含公众普遍关注的健康教育资讯。本刊物并非用于提供医疗建议, 其内容不应被视为医疗建议。

《健康意识》也可能包含有关 CCHP 健康计划福利的一般信息。不同的健康计划所提供的福利可能有所不同。如需了解您所参与的

总编辑  
代理执行长/首席医疗官

Tiffany Brelland  
Irene Lo, MD

特定福利计划信息, 请查阅您的《承保范围说明书》(Evidence of Coverage), 或拨打 877-661-6230 (听障服务 TTY: 711) 联系会员服务部。

2025 © Coffey Communications, Inc. 版权所有, 保留所有权利。

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