

健康意识

CONTRA COSTA
HEALTH



2025 年秋季

两个帮助您健康生活的 项目

加州卫生保健服务部致力于推动Medi-Cal会员实现更加健康的生活方式。康特拉科斯塔健康计划 (Contra Costa Health Plan, CCHP) 现推出两个项目, 旨在为您提供切实支持, 分别为增强型个案管理 (Enhanced Care Management, ECM) 和社区支持 (Community Supports, CS)。

ECM是什么?

ECM是一项专为医疗需求高度复杂的会员提供的福利服务。该项目提供额外服务, 协助您维持健康状况。

符合条件的会员将由一位ECM照护协调员全程协助, 协调您与医生及其他医疗服务提供者之间的沟通, 确保您能获得所需的照护服务。

ECM照护协调员可为会员提供以下支持:

- 协助您寻找合适的医生并安排就诊预约。
- 帮助您更好地了解所需服用的药物。
- 协助安排前往就诊的交通服务。
- 协助查找并申请其他服务资源, 如住宿支持或餐食援助。
- 在您出院后, 安排必要的后续照护。

符合ECM条件的会员包括:

- 有复杂健康需求的儿童或青少年。
- 无家可归或面临无家可归风险的人。
- 有频繁住院情况的人。
- 频繁短期入住专业护理机构的人。
- 频繁前往急诊就诊的人。
- 患有严重精神疾病的人。
- 患有严重情绪障碍的儿童。
- 同时患有物质使用障碍和慢性疾病的人。

CS是什么?

CS为符合条件的人员提供补充性服务。

这些服务可能包括:

- 住房过渡支持或指引。
- 住房或租赁支持服务。
- 医疗过渡照护。
- 住院后的短期过渡住房安排。
- 提供健康营养膳食。



- 清除家中诱发哮喘的因素。

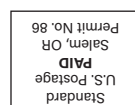
这些服务旨在帮助减少医疗就诊次数。

如果您符合条件, 我们可能会与您沟通这些服务内容。您也可以咨询您的医疗服务提供者, 他们能够判断您的资格, 并告知您如何及何时获得相关服务。

您也可以致电CCHP会员服务部咨询。CCHP会员服务部的办公时间: 周一至周五, 早上八点至下午五点。电话: **877-661-6230, 选项2 (TTY: 711)**。

注意: 会员有权随时拒绝或终止ECM或CS服务。

CPI



当流感成为紧急情况时

严重的流感可能会带来痛苦的经历，但有时流感远非仅仅是一种令人不适的疾病。

流感为何会加重

尽管流感通常需要数天至一两周的时间才能康复，但大多数患者能够恢复健康。然而，部分人群可能出现严重甚至危及生命的并发症，如肺炎等。流感还可能导致脱水，并加重原有健康问题，如哮喘或心脏病。

虽然任何人都可能因流感引发并发症，但以下人群的风险较高：65岁以上的老年人、婴幼儿、孕妇，以及患有糖尿病、

心脏病、肾病或肺病等疾病者。

流感紧急情况的警示信号

如果您出现流感样症状，并属于高风险人群，请及时咨询医生，了解是否需要使用抗病毒药物。尽早开始服用，可能有助于您更快康复。

若出现以下流感紧急情况的警示信号，请密切关注病情变化，并立即就医：

- 儿童出现呼吸困难或呼吸急促。
- 胸痛。
- 头晕或意识混乱。
- 严重的肌肉疼痛。
- 抽搐。

- 发热或咳嗽好转后复发或加重。
- 儿童发烧超过华氏104度（摄氏40度），或12周龄以下婴儿出现任何发热。
- 脱水迹象，症状可能包括无排尿、口腔干燥以及哭泣时无泪。
- 慢性疾病状况进一步恶化。

是否属于紧急情况？ 如您不确定当前状况是否为紧急情况，请致电我们的护士咨询热线，**电话：877-661-6230，选项1**（TTY：711）。康特拉科斯塔健康计划的护士咨询热线全天候开放，全年无休，包括节假日。



哪里可以接种流感疫苗？

参保加州医疗补助计划 (MEDI-CAL) 的人士

- 您的医生诊所。
- 药房。访问 medi-calrx.dhcs.ca.gov，查找您附近可提供流感疫苗接种服务的药房。接种时请携带您的Medi-Cal BIC卡（仅限19岁及以上人士）。
- 公共卫生免疫。访问 vax.cchealth.org 进行预约（适用于所有年龄段）。

参保CCHP的县级员工

- 您的医生诊所。
- 任何CCHP指定的药房。接种时请携带您的CCHP会员卡。
- 公共卫生免疫。访问 vax.cchealth.org 进行预约（适用于所有年龄段）。



定期进行儿童健康检查

参保Medi-Cal的儿童、青少年及21岁以下的年轻人，有资格享受免费的健康服务与支持，旨在帮助他们维持或恢复健康。这包括体检、疫苗接种、健康筛查，以及针对身体、心理和牙齿健康问题的相关治疗。

儿童健康检查有助于维护孩子的健康，并有助于及早发现健康问题，因为在早期阶段，许多健康问题通常更容易治疗。

以下是一些常见情况的简要说明：

我的孩子应多久进行一次健康检查？

在孩子出生后的第一个月内，通常需要多次就诊。此后，一般每隔2至3个月进行一次健康检查。随着孩子年龄的增长，通常每年进行一次健康检查。

医生会为孩子做哪些检查？

每次健康检查时，医生都会为孩子进行身体检查。医生通常还会：

- 检查孩子的体重和身高。
- 提供建议的疫苗接种。
- 检查视力、听力及其他基本功

能。

- 就您或医生可能关注的任何健康问题进行沟通。

通过这些检查，可以及时识别和应对健康问题，保障孩子的正常发育进程。

我该准备什么？

您孩子的医生是您家庭健康管理的合作伙伴。列出与孩子相关的以下事项：

- 身体或心理健康。
- 行为或日常习惯的变化。
- 饮食或睡眠情况。
- 学校生活或社交情况。

分享您孩子近期成功。鼓励孩子主动向医生提问。有助于营造孩子与医生之间互信的就诊环境。

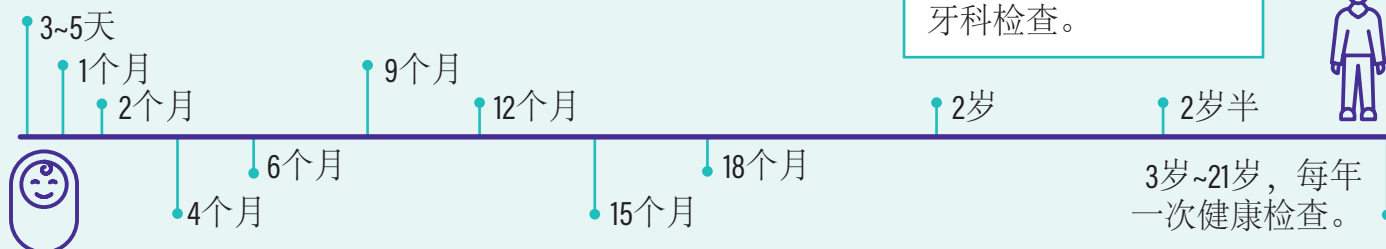
您可点击cchealth.org/CCHPmaterials，通过我们的会员资料页面在线查阅相关信息。儿童与青少年Medi-Cal提供涵盖出生至21岁人群的预防性与治疗性服务相关信息。

如您希望通过邮寄方式获取这些会员资料的纸质版本，欢迎访问我们的网站提交订单，或致电与我们联系。工作时间：周一至周五，早上八点至下午五点。电话：**877-661-6230**，选项2 (TTY: 711)。

致电护士咨询热线

如果您或您的家人感到不适或受伤，且无法联系到您的初级医疗服务提供者，请致电护士咨询热线寻求帮助。护士咨询热线**全天候开放，全年无休**，包括节假日。电话：**877-661-6230**，选项1 (TTY: 711)。提供口译服务。

建议检查时间点（应在以下年龄或之前完成）



了解糖化血红蛋白 (A1c)

健康管理2型糖尿病的关键在于控制血糖水平。A1c检测是一项简单的血液检查，可以帮助您控制血糖。

在患有2型糖尿病时，您的胰腺可能无法分泌足够的胰岛素，或您的身体无法有效利用胰岛素。胰岛素是一种激素。胰岛素通常有助于身体细胞储存并利用来自食物中的葡萄糖。

细胞将葡萄糖转化为能量，为身体各项功能提供支持。然而，当您患有糖尿病时，细胞无法正常吸收葡萄糖，导致葡萄糖滞留在血液中。过高的血糖水平不仅会损害身体细胞，还会使机体无法获得所需的能量。

关于A1c检测。它也被称为A1c糖化血红蛋白检测或Hb A1c检测。血红蛋白是一种存在于血液中的蛋白质。该检测用于测量血红蛋白上附着的葡萄糖数量。

医生可能会建议您进行A1c检测，以确定您是否患有2型糖尿病或糖尿病前期。该检测还可用于评估您目前的糖尿病治疗是否有效。

A1c指标反映的是过去几个月的平均血糖水平，检测结果以百分比形式呈现。百分比越高，血糖水平就越高。

对于大多数2型糖尿病的成年患者而言，A1c水平的目标值通常为低于7%。请咨询您的医生，以了解适合您的个体化目标值。

为了控制糖尿病，您可能每年需要进行2至3次A1c检测，具体次数取决于您的治疗方案和目标值。A1c检测只是整体糖尿病管理中的一部分。您仍需定期检测血糖并按时就诊。充足的运动和健康饮食同样至关重要。

来源：Academy of Nutrition and Dietetics; American Diabetes Association; Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

禁止歧视声明

歧视违法。康特拉科斯塔健康计划 (Contra Costa Health Plan, CCHP) 遵守州和联邦民权法。CCHP 不会因性别、种族、肤色、宗教、血统、原籍国、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而非法歧视、排斥或区别对待他人。

CCHP 提供：

- 给残疾人的免费协助和服务，助其更好地沟通，例如：
 - ✓合格的手语译员
 - ✓其他格式的书面信息（大字体、音频、无障碍电子格式、其他格式）
- 给主要语言为非英语的人士的免费语言服务，例如：
 - ✓合格的口译员
 - ✓用其他语言撰写的信息。

如需上述服务，请联系

CCHP，电话：**877-661-6230**，
服务时间：上午8点至下午5点，
听障专线：**711**。本文件可根据要求以盲文、大字体、录音带或电子形式提供给您。
欲得上述任何一种替代格式的副本，请致电或致函：

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



提出申诉的方法

如果您认为 CCHP 未能提供这些服务，或因性别、种族、肤色、宗教、血统、原籍国、族群认同、年龄、精神残疾、身体残疾、医疗状况、遗传信息、婚姻状况、性别、性别认同或性取向而以其他方式非法歧视，可向 CCHP 民权协调员提出申诉。可通过电话、书面、电子方式或亲自提出申诉：

- 致电：上午 8 点至下午 5 点拨打 **877-661-6230** 联系 CCHP，听障专线：711。
- 致函：填写投诉表或寄信寄至：CCHP Civil Rights Coordinator, Member Grievance Unit, 595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553，获传真至 **925-313-6047**。
- 亲自：前往医生诊所或 CCHP，说明想提出申诉。
- 电子方式：访问 CCHP 网站 www.cchealth.org。

民权办公室 – 加州医疗保健服务部

也可致电、致函或以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：

- 致电：拨打 **916-440-7370**。听障专线：711（电信中继服务）。
- 致函：填写投诉表或致函：
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
在线获取投诉表：http://www.dhcs.ca.gov/Pages/Language_Access.aspx。
- 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

也可致电、致函或以电子方式向美国卫生与公众服务部民权办公室提起民权投诉：

- 致电：拨打 **800-368-1019**，TTY/TDD: **800-537-7697**。
- 致函：填写投诉表或致函：
U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, DC 20201
在线获取投诉表：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。
- 电子方式：访问民权办公室的投诉门户网站：<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.

(Arabic) الشعار بالعربية

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 بريل والخط الكبير. اتصل بـ 1-877-661-6230 (TTY: 711). هذه الخدمات مجانية.

Հայերեն (Armenian)

Ուժեղացված լսողություն և 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: Զանգահարեք 1-877-661-6230 (TTY: 711): Այդ ծառայություններն անվճար են:

ខ្មែរ (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។

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。

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 ntwav su thiab luam tawm ua tus ntwav 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.

ພາສາລາວ (Laotian)

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

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). ਆਪਣੇ 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.

ภาษาไทย (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

Українська (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.



行为健康与健康筛查

您是否了解，我们为8至18岁的儿童和青少年提供行为健康（亦称心理健康）及综合健康筛查服务？此类筛查有助于及早发现行为健康问题的早期迹象或症状。其中包括抑郁和焦虑等问题。

开展筛查的益处：

早期发现。 及早发现问题，更容易及时得到治疗。有助于提升治疗效果，改善整体健康状况。

预防性护理。 主动进行定期筛查，有助于预防行为健康问题的发生或进一步恶化。

整体健康。 行为健康作为整体健康的重要组成部分，有助于提升学习表现、社交能力及生活质量。

建议您为孩子安排行为健康筛查。该筛查严格保密，旨在全面促进孩子的身心健康发展。

如需了解更多信息或预约筛查，请联系您的医疗服务提供者。您也可以在孩子下一次体检时提出相关申请。

需要安排交通工具前往就诊吗？

您是否为Medi-Cal会员，且需要协助安排交通工具前往进行医疗或牙科预约？请致电我们的交通部门：**855-222-1218**。

我们将协助您安排出行，确保您能前往就诊。即便您是以下任一情况，我们仍可为您提供协助：

- 无法乘坐普通公交车或汽车。
- 需要提供上门接送（门到门服务）。
- 存在其他特殊交通需求。

请务必提前至少7天致电我们。越早联系我们越好，尤其是在您无法乘坐公交车或汽车的情况下。如遇紧急情况需临时预约，请尽快致电我们。如不再需要乘车，请至少提前一个工作日致电我们取消预约。

如对任何服务有不满，请告知我们，以便改进。

更多详情请访问我们的网站。



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。

《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
资深医疗总监
代理首席执行官

Tiffany Brelland
Sara Levin, 医师
Irene Lo, 医师

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)**.