

健康意識

CONTRA COSTA
HEALTH



2025 年秋季刊

兩個幫助您健康生活的項目

加州衛生保健服務部致力於幫助Medi-Cal會員實現更加健康的生活方式。康特拉科斯塔健康計畫 (Contra Costa Health Plan, CCHP) 提供兩個項目。分別為強化照護管理 (Enhanced Care Management, ECM) 和社區支援 (Community Supports, CS)。

ECM是什麼？

ECM是一項為具有高度複雜醫療需求的會員提供的福利服務。該項目提供額外服務以確保您保持健康。

符合條件的會員將配有一位ECM照護協調員。協調員會協助您與醫生及其他醫療服務提供者之間的溝通。確保您能獲得所需的照護服務。

ECM照護協調員可為會員提供以下支援：

- 協助您尋找合適的醫生並安排就診預約。
- 幫助您更好地瞭解用藥資訊。
- 協助安排就診的交通服務。
- 協助查找並申請其他服務資源，如住房或餐食援助。
- 在您出院後，安排必要的後續護理。

符合ECM條件的群體包括：

- 有複雜醫療需求的兒童或青少年。

- 無家可歸或面臨無家可歸風險的人。
- 頻繁情況的人。
- 頻繁短期入住專業護理機構的人。
- 頻繁前往急診就診的人。
- 患有嚴重精神疾病的人。
- 患有嚴重情緒障礙的兒童。
- 有藥物濫用問題並同時患有慢性疾病的人。

CS是什麼？

CS為符合條件的會員提供補充性服務。

這些服務包括：

- 住房過渡支援或指引服務。
- 住房或租賃支援服務。
- 醫療過渡照護服務。
- 出院後的短期過渡住房安排。
- 提供健康營養膳食。
- 清除家中誘發哮喘的因素。

這些服務有助於減少醫療就診次數。

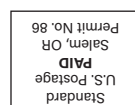


如果您符合條件，我們會與您溝通這些服務內容。您也可以諮詢您的醫療服務提供者。他們能夠判斷您的是否符合資格。並告知您如何及何時獲得相關服務。

您也可以致電CCHP會員服務部諮詢。CCHP會員服務部的辦公時間：週一至週五，早上八點至下午五點。電話：877-661-6230，選項2 (TTY: 711)。

請注意：會員有權隨時拒絕或終止ECM或CS服務。

RMC



哪裡可以接種流感疫苗？

參保加州醫療補助計畫 (MEDICAL) 的人士

- 在您的醫生診所（請參閱流感疫苗免預約接種時間表）。
- 藥房。訪問 medi-calrx.dhcs.ca.gov，查找您附近可提供流感疫苗接種服務的藥房。接種時請攜帶您的Medi-Cal BIC卡（僅限19歲及以上人士）。
- 公共衛生免疫診所。訪問 vax.cchealth.org 進行預約（適用於所有年齡段）。

參保CCHP的縣級員工

- 在您的醫生診所（請參閱流感疫苗免預約接種時間表）。
- 任何CCHP指定的藥房。接種時請攜帶您的CCHP會員卡。
- 公共衛生免疫診所。訪問 vax.cchealth.org 進行預約（適用於所有年齡段）。



2025年門診部流感疫苗免預約接種時間表

接種門診	地址	日期	時間
Antioch Health Center	2335 Country Hills Drive Antioch, CA 94509	10月9日 10月13日 10月16日	下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00
Brentwood Health Center	171 Sand Creek Road, Suite A Brentwood, CA 94513	10月22日 10月24日 10月29日	下午 5:30-8:00 下午 1:30-3:30 下午 5:30-8:00
Bay Point Health Center	215 Pacifica Ave. Bay Point, CA 94565	10月14日 10月24日	下午 1:30-3:30 下午 1:30-3:30
Concord Health Center	3052 Willow Pass Road Concord, CA 94519	從10月1日開始	週一至週五，上午 8:00-11:30，下午 1:00-4:30
Martinez Health Center	2500 Alhambra Ave. Martinez, CA 94553	10月6日 10月9日 10月13日 10月16日 10月20日 10月23日 10月27日 10月30日	下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00
Miller Wellness Health Center	25 Allen St. Martinez, CA 94553	10月4日 10月11日 10月18日	早上 8:30 - 下午 4:30 早上 8:30 - 下午 4:30 早上 8:30 - 下午 4:30
Pittsburg Health Center	2311 Loveridge Road Pittsburg, CA 94565	10月1日 10月8日 10月15日 10月22日 10月29日	下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00
West County Health Center	13601 San Pablo Ave. San Pablo, CA 94806	10月15日 10月16日 10月22日 10月23日	下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00 下午 5:30-8:00



定期進行兒童健康檢查

參保Medi-Cal的兒童、青少年及年輕成人（21歲以下），可享受免費的健康服務與支援，幫助他們保持或恢復健康。這包括體檢、疫苗接種、健康篩查，以及針對身體、心理和牙科治療。

健康檢查有助於兒童保持健康。並有助於及早發現健康問題，這樣通常更容易治療。

以下是一些常見情況的簡要說明：

我的孩子應多久進行一次健康檢查？

在孩子出生後的第一個月內，通常需要多次就診。此後，一般每隔2至3個月進行一次健康檢查。隨著孩子年齡的增長，通常每年進行一次健康檢查。

醫生會為我的孩子做哪些檢查？

每次看診時，醫生都會為孩子進行身體檢查。醫生通常還會：

- 檢查孩子的體重和身高。
- 提供建議的疫苗接種。

- 檢查視力、聽力及其他功能。
- 討論您或醫生關注的任何健康問題。

這些步驟可確保及早識別健康問題，並追蹤是否按預期發展。

我該準備什麼？

您孩子的醫生是您家庭健康管理的合作夥伴。列出與孩子相關的以下事項：

- 身體或心理健康。
- 行為或日常習慣的變化。
- 飲食或睡眠情況。
- 學校生活或社交情況。

分享您孩子近期的成長表現。並鼓勵孩子主動向醫生提問。有助於營造孩子與醫生之間建立信任。

您可點擊cchealth.org/CCHPmaterials，通過我們的會員資料頁面線上查閱相關資訊。兒童與青少年Medi-Cal提供涵蓋出生至21歲人群的預防性與治療性服務相關資訊。

如您希望通過郵寄方式獲取這些會員資料的紙質資料，歡迎訪問我們的網站訂閱，或致電與我們聯繫。工作時間：週一至週五，早上八點至下午五點。電話：877-661-6230，選項2（TTY：711）。



致電護士諮詢熱線

如果您或您的家人感到不適或受傷，且無法聯繫到您的主診醫生，請致電護士諮詢熱線尋求幫助。護士諮詢熱線全天候開放，全年無休，包括節假日。電話：877-661-6230，選項1（TTY：711）。提供傳譯服務。

建議檢查時間點（應在以下年齡或之前完成）



瞭解糖化血紅蛋白 (A1c)

管理2型糖尿病的關鍵在於妥善控制血糖。A1c檢測是一項簡單的血液檢查，可以幫助您管理血糖。

在患有2型糖尿病時，您的胰腺可能無法分泌足夠的胰島素。或您的身體無法有效利用胰島素。胰島素是一種激素。胰島素通常有助於身體細胞儲存並利用來自食物中的葡萄糖。

細胞將葡萄糖轉化為能量，供應身體所需。然而，當您患有糖尿病時，細胞無法吸收葡萄糖，導致葡萄糖滯留在血液中。過多的血糖不僅會損害身體細胞，還會使機體無法獲得所需的能量。

關於A1c檢測。它也被稱為糖化血紅蛋白，A1c或Hb A1c檢測。血紅蛋白是一種存在於血液中的蛋白質。該檢測用於測量血糖與這種蛋白質

結合的程度。

醫生可能會建議您進行A1c檢測，以確定您是否患有2型糖尿病或糖尿病前期。該檢測還可用於評估您目前的糖尿病治療是否有效。

A1c指標反映的是過去幾個月的平均血糖值。檢測結果以百分比形式呈現。百分比越高，血糖水平就越高。

對於大多數成人2型糖尿病患者而言，A1c的目標值通常低於7%。請諮詢您的醫生，以瞭解適合您的個體化目標值。

為了控制糖尿病，您可能每年需要檢測2至3次。具體次數取決於您的治療方案和目標值。A1c檢測只是整體糖尿病管理中的一部分。您仍需定期檢測血糖並按時就診。充足的運動和健康飲食同樣至關重要。

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

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，本檔可以盲文點字、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 Ave., 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 **www.cchealth.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, DC 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>。

語言協助服務和輔助工具服務通知

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) العربية

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

Հայերեն (Armenian)

Ուշադրութեամբ: 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: 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)

請注意：如果您需要以您的母語提供幫助，請致電 1-877-661-6230 (TTY: 711)。另外還提供針對殘疾人士的幫助和服務，例如盲文和需要較大字體閱讀，也是方便取用的。請致電 1-877-661-6230 (TTY: 711)。這些服務都是免費的。

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)

CEEBOOM: 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 ntauv su thiab luam tawm ua tus ntauv 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 ເຊັ່ນເອກະສານທີ່ເປັນອັກສອນນູນແລະມີໂຕເລິມໃຫຍ່ 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). ਅਪਾਹਜ 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 serbisyonang 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.



需要安排交通工具前往就診嗎？

您是為Medi-Cal會員，且需要協助安排交通工具前往進行醫療或牙科就診嗎？請致電我們的交通部門：**855-222-1218**。

我們將協助您安排出行，確保您如期就診。即便您是以下情況，我們仍可為您提供協助：

- 無法乘坐普通巴士或汽車。
- 需要提供上門接送（門到門服務）。
- 存在其他特殊交通需求。

請盡量提前至少7天致電我們。越早聯繫越好，尤其是在您無法乘坐巴士或汽車的情況下。如遇緊急情況需臨時預約，請儘快致電我們。如不再需要乘車，請至少提前一個工作日致電我們取消預約。

如對任何服務有不滿，請告知我們，以便改進。

更多詳情請訪問我們的網站。

行為健康與健康篩查

您是否瞭解，我們為8至18歲的兒童和青少年提供行為健康（亦稱心理健康）及綜合健康篩查服務？此類篩查有助於及早發現行為健康問題的早期跡象或症狀。其中包括抑鬱和焦慮等問題。

開展篩查的益處：

早期發現。 及早發現問題，更容易及時得到治療。有助於提升治療效果，改善整體健康狀況。

預防性護理。 定期篩查是積極的預防措施。有助於預防行為健康問題的發生或進一步惡化。

整體健康。 行為健康作為整體健康的重要組成部分，有助於提升學習表現、社交能力及生活品質。

建議您為孩子安排行為健康篩查。這些篩查是嚴格保密的。旨在全面促進孩子的全面健康發展。

如需瞭解更多資訊或預約篩查，請聯繫您的醫療服務提供者。您也可以在孩子下一次體檢時提出篩查要求。



健康意識

《健康意識》是為康特拉科斯塔健康計畫 (Contra Costa Health Plan) 會員出版的刊物，出版地址：595 Center Ave., Suite 100, Martinez, CA 94553，電話 925-313-6000，網站 cchealth.org。《健康意識》刊載大眾普遍關注的健康教育資訊。本刊內容不構成醫療建議，亦不得作為醫療建議的依據。《健康意識》亦可能刊載有關計畫福利的一般資訊。各項計畫的福利內容可能有所差異。有關您所屬特定福利計畫的資訊，請查閱您的《保險憑證》。

小冊子，或致電會員服務部（電話：877-661-6230；TTY：711）諮詢。

2025 © Coffey Communications, Inc. 版權所有。

主編：Tiffany Brelland

資深醫療總監：Sara Levin, 醫師

代理執行長：Irene Lo, 醫師

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