

2023 年春

Health letter



照顧好自己的健康，並**獲取獎勵**！如果您看到此符號，請前往 metroplusrewards.org 了解如何獲取會員獎勵。

哮喘病情是否已得到控制？



檢查是哮喘護理的重要部分。在檢查期間，醫生會檢查您的哮喘病情是否已得到控制。醫生可能會問您有關以下方面的問題：

- **睡眠**。在睡覺時，是否有任何症狀使您驚醒？
- **急救或快速緩解藥物**。每天服用幾次這些藥物？
- **運動**。在運動期間是否有過任何症狀？

了解如何使用藥物

您知道如何服用藥物以及使用吸入器嗎？可向醫生尋求幫助。您還可以**觀看此視訊**。有些人使用帶有間隔器的吸入器。間隔器有助於更多的藥物到達肺部。請諮詢醫生是否需要使用間隔器。

報告任何副作用

請記下任何副作用，以便告訴醫生實際情況。醫生可能會改變劑量或讓您嘗試不同的藥物。

及時申請續配處方

確保始終有足夠的哮喘藥物。在就診時申請續配處方。旅行時攜帶額外的藥物，以防返回時間出現延誤。



您是否有哮喘行動計畫？

請詢問醫生，協助您制定**哮喘行動計畫**。
請在每次就診時攜帶哮喘行動計畫的副本。

請造訪我們的網站 METROPLUS.ORG

您是否講英語以外的語言？MetroPlusHealth 有會說您所講語言的會員服務人員。
如果需要幫忙進行預約，請致電會員服務部門：800.303.9626 (TTY: 711)。

是否已安排好孩子的健康檢查？

孩子的健康檢查有助於保持其健康。在檢查期間，孩子的醫生會檢查身高、體重、聽力和視力。其目的在於發現任何健康問題，並在問題變得更嚴重之前進行治療。

在檢查期間，孩子可能會接種疫苗。疫苗有助於保護孩子免受疾病的影響。如果孩子在建議接種疫苗的年齡錯過了接種，無需重新開始接種。孩子將在下次就診時接種該疫苗。

醫生還可能為孩子進行鉛測試。鉛可能會導致孩子出現學習和行為問題。鉛測試將顯示其血液中的鉛含量。如果測試發現

孩子的血液中含有鉛，則可能需要進一步測試和治療。

在孩子健康檢查期間，您可以提出任何問題。如果有不明白的地方，請提問。



如何獲得會員獎勵



在前 15 個月內完成所有 6 次兒童健康檢查，可獲得 \$60 美元。在 16 至 30 個月之間完成 2 次兒童健康檢查，可獲得 \$20 美元。立即預約！

出院後該怎麼做

患者做完心臟手術出院後，需要與醫生合作來管理病情。這也適用於因抑鬱症或藥物濫用接受治療後出院的患者。

以下是一些有助於康復的提示：

- 1. 了解更多有關藥物的資訊。** 寫下自己需要服用的藥物和服用時間。如果有任何副作用，請與醫生討論。醫生可能會改變劑量。
- 2. 要有耐心。** 您可能不會立即感到好轉。記錄自己的感覺並告訴醫生。

- 3. 繼續接受治療。** 赴約所有醫生看診和治療。按照處方服用藥物。

- 4. 了解自己的極限。** 不要一下子製定太多計劃。給自己留出時間也很重要。安排時間鍛煉身體、聽音樂，或與朋友共進午餐。這些活動都有助於控制壓力水平。



早期定期篩查、診斷和治療 (EPSDT) 計畫讓孩子保持健康

早期定期篩查、診斷和治療 (EPSDT) 計畫有助於孩子保持健康。如果孩子的年齡在 21 歲以下，將可以參加該計畫。查看更多關於 **EPSDT** 的資訊。

是否需要尋找 MetroPlusHealth 提供者或進行預約？請致電會員服務部 **800.303.9626 (TTY: 711)** 或造訪 **metroplus.org**。

保護自己和親朋好友 免受藥物過量的傷害

在紐約市，有太多人死於藥物過量。在 2022 年，有超過 3,000 人死於藥物過量。這比以往任何時候都多。

好消息是： 每個人都可以參與到解決方案中。怎麼做？透過了解危險性並與親朋好友分享事實。以下是您應該知道的內容。

注意風險

城市中大約 80% 的藥物過量死亡案例與吩坦尼有關。這種藥物是一種鴉片類藥物，很危險。它的效力比海洛因強 50 倍。在某些情況下，醫生會開出吩坦尼來治療疼痛。但人們也會非法購買這種藥物。

海洛因、可卡因和冰毒通常摻入吩坦尼。但是，您無法看到、品嚐或聞到吩坦尼。所以很容易在不知情的情況下服用致命混合物。將街頭藥物與處方藥物混合，也不安全。



尋求幫助

如果您正在努力戒治藥癮，請勇敢尋求幫助。毒癮可以治療。請向醫生詢問有關以下選項的建議，例如：

- 用於幫助戒斷和減輕渴望的藥物
- 治療方法
- 支援計畫

當地資源

如需獲取免費資訊和治療轉介，請隨時撥打 **800.662.HELP (800.662.4357)**。或者可以將您的郵遞區號發送至 **435748**，以查找附近的幫助資源。紐約市藥房提供免費的過量急救工具包。查找可以獲得**急救工具包**的地方。

孩子是否需要藥物濫用方面的幫助？

藥物濫用是指對非法或合法藥物的濫用。藥物濫用會在工作、學校和人際關係方面造成問題。

認為孩子可能在使用毒品？請觀察以下徵兆：

- 對平常喜歡的事物失去興趣
- 對所做的事情和去向撒謊
- 沒有多少精力或非常有精力
- 曠課數天
- 出現與老師和成績方面相關的問題



可提供幫助

MetroPlusHealth 提供多種**支持服務**。如果認為孩子需要戒酒或戒毒幫助，請勿等待。請致電孩子的醫生。您也可以在 **NYC Well** 找到服務和資源。如需了解更多資訊，請致電 **888.692.9355**。



您是否已接種所有疫苗？ 如果還沒有接種流感疫苗和 COVID-19 疫苗和加強劑，請儘快接種。接種流感疫苗將獲得 \$10 美元的獎勵。此外，請向醫生詢問應該接種肺炎和帶狀疱疹疫苗的時間。

充分利用糖尿病藥物

患有糖尿病也可以保持健康。其中一種方法是控制血糖水平。這有助於預防或延遲心臟、腎臟和眼睛等方面的問題。

有些人可以透過飲食和運動將血糖保持在目標水平。其他人可能需要服藥。

如果您需要服藥，請遵循說明書中的指示。以下是您需要知道的一些事項：

- 服用劑量
- 服用時間
- 是否應與食物一起服用
- 如果漏服或遲服該怎麼辦
- 可能會引起的副作用
- 如果有副作用該怎麼辦

在健康飲食和保持運動的同時，糖尿病藥物的效果最佳。您是否患有其他健康問題，例如高血壓或高膽固醇？如果是，請向醫生詢問如何管理這些問題。



我們可以幫助您管理糖尿病

MetroPlusHealth Care Managers 每週一至週六上午 9 時至下午 5 時提供服務。請致電 **800.303.9626** (TTY: 711) 聯繫糖尿病護理管理計畫。

為什麼使用 MyChart?

MyChart 是一個免費的在線門戶網站，可幫助管理您的健康資訊。您可以隨時使用該門戶網站進行預約或續配處方。您還可以查看測試結果並向醫生辦公室發送訊息。**立即註冊 MyChart!**



藥房計畫更新

NYRx 為醫療補助 (Medicaid) 計畫，從 4 月 1 日開始承保您的處方藥。您無需新身份識別卡。NYRx 承保大多數藥物和用品。如需更多資訊，請致電紐約州醫療補助計畫熱線 **855.648.1909**。