

2025 年冬季

Health letter



看到此符號時，請前往 metroplusrewards.org
了解如何獲取會員獎勵。

請勿忘記接種流感和 COVID-19 疫苗

您是否已接種 2024 年的流感和 COVID-19 疫苗？冬季為我們帶來涼爽的天氣和假期，但不幸的是，流感和 COVID-19 病例也隨之增加。好消息是，現在接種疫苗還為時不晚。

疫苗是預防這兩種疾病的最佳措施。接種疫苗可減輕生病時的症狀。

接種流感疫苗還能保護您身邊的人。如果沒有感染流感，就不會傳播給其他人。

建議大多數 6 個月及以上的成人和兒童都接種流感疫苗，包括孕婦在內。請諮詢您的醫生，確保您接種了所需的疫苗。

採取措施預防流感

- 經常用肥皂和清水洗手。如果沒有水，可使用手部消毒液。
- 不要觸摸自己的眼睛、鼻子或嘴巴。
- 此外，要盡量遠離病人。



獲取 \$10 獎勵!

接種流感疫苗即可獲得 \$10 獎勵。

請點擊 [此處](#)，註冊獲取獎勵。如果您正在尋找流感疫苗接種地點，請點擊 [此處](#)。



請造訪我們的網站 METROPLUS.ORG。

您是否使用英文以外的語言？MetroPlusHealth 的會員服務人員會講您所說的語言。
需要幫忙進行預約嗎？請致電會員服務部：800.303.9626（聽障專線：711）。

兒童免疫接種清單

免疫接種有助於保護您的孩子免受嚴重乃至致命疾病的侵害。這讓他們在學校和社交活動中保持健康。此外，許多學校和托兒所會要求提供最新的疫苗接種紀錄。

疫苗接種取決於您孩子的年齡。您孩子的醫生可以確保他們適時接種正確的疫苗。醫生還可以根據您孩子的需求更改疫苗接種時間安排。例如需要考慮健康問題、風險因素或需要補接種錯過的疫苗。



安排兒童健康檢查

請按部就班為您的孩子進行疫苗接種和其他護理。完成兒童健康檢查也可以獲取獎勵。請點擊[此處](#)，註冊獲取獎勵。

出生時	• B 型肝炎疫苗
1 個月大時	• B 型肝炎疫苗 (1~2 個月大時)
2 個月大時	• 輪狀病毒疫苗 • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • B 型流感嗜血桿菌疫苗 • PCV15、PCV20 • 滅活脊髓灰質炎疫苗
4 個月大時	• 輪狀病毒疫苗 • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • B 型流感嗜血桿菌疫苗 • PCV15、PCV20 • 滅活脊髓灰質炎疫苗
6 個月大時	• B 型肝炎疫苗 (6~18 個月大時) • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • 輪狀病毒疫苗 (如需接種第三劑) • PCV15、PCV20 • B 型流感嗜血桿菌疫苗 (如需接種第三劑) • 滅活脊髓灰質炎疫苗 (6~18 個月大時) • 流感疫苗 (如需接種第二劑, 4 週後再接種)
12 個月大時	• B 型流感嗜血桿菌疫苗 (12~15 個月大時接種加強劑) • PCV15、PCV20 (12~15 個月時) • 麻疹、腮腺炎、風疹聯合疫苗 (12~15 個月大時) • 水痘疫苗 (12~15 個月大時) • A 型肝炎疫苗 (12~23 個月大時, 兩劑間隔 6 個月)
15 個月大時	• 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 (15~18 個月大時)
18 個月大時	• 流感疫苗 (如需接種第二劑, 4 週後再接種)
2~3 歲大時	• 流感疫苗 (每年接種 1 至 2 劑)
4~6 歲大時	• 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • 滅活脊髓灰質炎疫苗 • 麻疹、腮腺炎、風疹聯合疫苗 • 水痘疫苗 • 流感疫苗 (每年接種 1 至 2 劑)
7~10 歲大時	• 流感疫苗 (每年接種 1 至 2 劑)
11~2 歲大時	• 流感疫苗 (每年接種) • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗 • 人類乳突病毒疫苗 • 四價腦膜炎球菌疫苗
13~15 歲大時	• 流感疫苗 (每年接種)
16 歲大時	• 流感疫苗 (每年接種) • 四價腦膜炎球菌疫苗 (第二劑)
17~20 歲大時	• 流感疫苗 (每年接種)
21 歲大時	• 流感疫苗 (每年接種) • 白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗或白喉-破傷風疫苗 (取決於之前接種的破傷風、白喉、百日咳聯合疫苗)

徹底戒菸。 MetroPlusHealth 為您提供關於戒菸方法的資訊。如需了解更多資訊，請點擊[此處](#)，或撥打紐約州戒菸專線：**800.697.8487**。

產前和產後護理為何重要



照顧好寶寶首先要照顧好自己。在寶寶出生之前和之後定期去看醫生可以幫助您做到這一點。產前和產後護理有助於保持您和寶寶的健康。

寶寶出生前

懷孕期間，隨著寶寶的生長，您的身體會經歷許多變化。產前護理可在此期間提供支援，即使您之前已生過寶寶。

第一次產檢通常時間最長。在這次檢查期間，您的醫生將會：

- 進行身體檢查，包括子宮頸抹片檢查
- 檢查您的血壓和體重
- 詢問您的整體健康狀況
- 與您溝通檢查事宜

安排產後檢查



產後請到醫生處就診。完成產後檢查即可獲

得 \$20 獎勵。請點擊[此處](#)，註冊獲取獎勵。

疫苗接種應納入您的產前護理。疫苗在懷孕期間有助於保護您和您的寶寶。在妊娠晚期，您需要接種白喉、破傷風、百日咳聯合疫苗。這將有助於保護您和您的寶寶免受百日咳的侵害。

您的醫生可能還會建議您接種流感、COVID-19、RSV 和肝炎疫苗。如需了解關於疫苗的更多資訊，請造訪 cdc.gov/vaccines/pregnancy。

寶寶出生後

分娩後幾週，您將進行產後檢查。在這次檢查中，您的醫生會進行檢查並詢問您以下方面的問題：

- 睡眠
- 運動
- 心理健康
- 避孕措施

有些人在產後會感到悲傷，這是正常現象。如果兩週後您仍感到悲傷，請立即去看醫生。您可能患上了**產後憂鬱症**。患上產後憂鬱症並不羞恥。有許多治療方法可供選擇。請向您的醫生尋求幫助。

完成 CAHPS 調查。請留意您的郵件，查收醫療保健提供者系統消費者評估 (CAHPS) 調查問卷。這是表達個人意見的機會，講一講在滿足您的需求方面，MetroPlusHealth 和您的醫生的表現如何。CAHPS 是醫療保健研究與質量管理局的一個註冊商標。

了解「假期放縱」

在假期，大家總是和親愛的人一起共度時光。你們歡聚、講故事、開懷大笑，但不幸的是，很多人此時的飲食不那麼健康。

每年的這個時候怎樣才能吃得健康呢，您可能會有一些疑問。這裡有您想要的答案。

問：在烹飪節日美食時如何減少脂肪的使用？

答：嘗試減少食譜中的脂肪，或用低脂成分代替。

問：怎樣才能減少食譜中的脂肪呢？

答：試試這些方法：

- 將黃油或油的用量減半，代之以不加糖的蘋果醬。
- 用不沾鍋噴霧替代黃油來給鍋具上油。
- 避免油炸或深炸食物。嘗試用烘焙或燒烤烹飪方式。



問：我可以做哪些低脂替代品？

答：以下是一些範例：

- 用低脂優格代替蛋黃醬或酸奶油
- 用小胡蘿蔔和其他生蔬菜代替薯條
- 用莎莎醬或希臘優格代替奶油醬

問：如果我只是吃飯而不負責烹飪怎麼辦？這時怎樣才能避免自己放縱地吃進高脂肪食物呢？

答：在去參加假日聚會之前，吃一些健康的零食。這有助於確保您到時不會太餓。在聚會上，盡量控制進食的份量。選擇較小的盤子。有飽腹感時就停止進食。



社區支援服務

我們的願望是幫助您擁有更健康、更快樂的生活。無論您需要日常用品、醫療還是交通方面的協助，[FindHelp.org](https://www.findhelp.org) 網站隨時為您服務。

本地服務可提供以下方面的協助：

- 托育
- 殘障
- 家庭暴力
- 日常用品
- 健康素養
- 住房
- 移民/尋求庇護者
- 法律援助
- 醫療費用
- 心理健康
- 懷孕
- 戒菸
- 交通
- 水電費

需要幫助嗎？請前往 [FindHelp.org](https://www.findhelp.org) 並輸入您的郵遞區號。

製作健康的甜點

準備好為假期烘焙甜點了嗎？請點擊[此處](#)，獲取「巧克力薄荷蛋白霜餅乾」的食譜。

承保實體在其健康計劃和活動中不因種族、膚色、原國籍、性別、年齡或殘障而歧視。編輯：Kathryn Soman

由 WebMD Ignite 解決方案 Krames 開發。© 2024 11085C