

# 計畫成員 連結

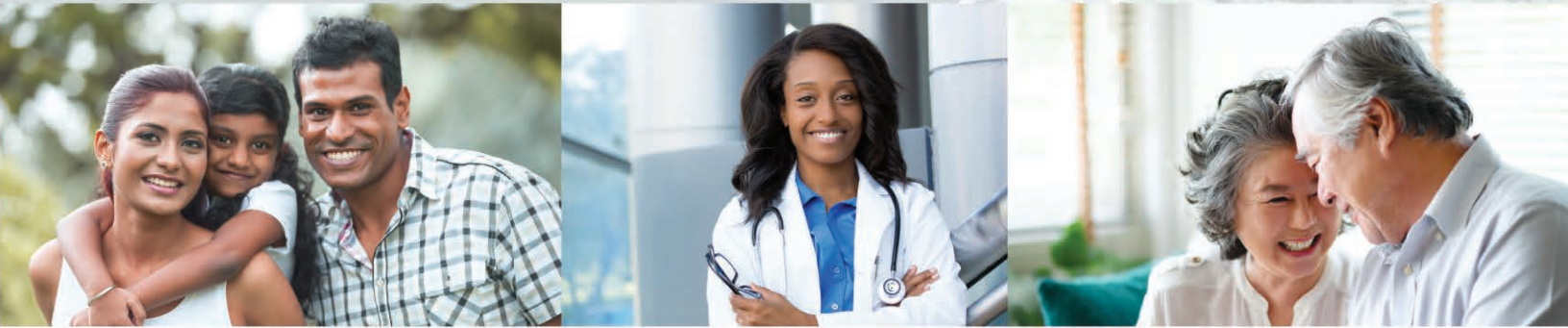
2021年春季/夏季

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

# 我們屬於

ALAMEDA 縣

自1996年起開始幫助我們社區的居民



## 25年的耕耘

.....從事我們熱愛的事業超過四分之一個世紀的時間!

Alliance於1996年由Alameda縣監事會創立，由Alameda縣居民創建並為居民服務。時至今日，我們是Medi-Cal的首選，也是Alameda縣團體護理的唯一選擇。我們服務於超過280,000名計畫成員，本縣多元化的居民中，有接近十分之二是我們的計畫成員。

[www.alamedalliance.org](http://www.alamedalliance.org)

San Leandro, California 94578  
PO Box 3789

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

PRSR1 STD  
US POSTAGE  
PAID  
OAKLAND, CA  
PERMIT NO 494

(接第2頁)

# 25年的耕耘 (接第1頁)

25年來，Alliance透過為我們所有人提供健康生活所需的護理和服務，為Alameda縣提供幫助。當我們回顧多年來的服務時，我們仍記得我們每天所做的工作，即幫助提高我們社區的健康水平和幸福感。為了三（3）代及未來子孫後代，家庭、兒童以及所有敬業的服務提供者合作夥伴、忠實的計畫成員和盡責的員工，都在實現這一目標方面發揮了作用，並都肩負著Alliance的使命。

在我們為社區服務的第25年中，Alliance計畫成員人數創下了歷史新高，我們屢獲殊榮的幫助他人及卓越服務的承諾也獲得了國家級獎項。我們專注於提供最高水平的服務，我們每天都為我們的計畫成員和服務提供者提供支援。

## 共同歡慶



ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

# 年

可靠的醫療保健服務。  
您可信賴的服務。

# 目錄

- 1 25年的耕耘
- 3 目錄
- 4 地址和電話號碼變更免費計畫和資料免費語言服務
- 6 服務提供者要聞：Misra醫生
- 7 您可以阻止欺詐、浪費及濫用
- 8 Alliance希望您保持健康！請完成您的COVID-19疫苗接種
- 10 加州先進與創新Medi-Cal (CalAIM)
- 12 兒童期不良經歷
- 13 Alliance、ALL IN Alameda County及其他合作夥伴在Lifelong Medical Center啟動了「藥補不如食補」計畫
- 15 我們需要您的意見！
- 16 糖尿病檢查
- 17 別忘記接種COVID-19疫苗！
- 18 在疫情期間保持活力
- 19 每個年齡段的牙齒健康
- 20 關於兒童和青少年預防性醫療保健服務的重要提醒
- 21 服務品質改進計畫
- 22 無歧視及語言協助通知
- 23 重要電話號碼
- 24 Alliance安康保健計畫與資料-計畫成員申請表





## 地址和電話號碼變更

如果您遷居或換了電話號碼，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。

## 免費計畫和資料

您想獲得更多資源或瞭解有關課程和計畫的更多資訊嗎？僅需填寫**第24頁的 Alliance安康保健計畫與資料申請表**並勾選您想要的計畫或資料，然後將表格發送給我們。作為Alliance計畫成員，您可免費獲得計畫和資料。如欲瞭解更多資訊，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**，或造訪 **[www.alamedaalliance.org/live-healthy](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy)**。

## 免費語言服務

我們可以為Alliance計畫成員的保健護理問診安排口譯員，提供其所用語言版本或其他格式（如盲文版、音頻版或大號字體印刷版）的健康保險計畫文件。如需獲得語言幫助，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。



在過去的六 (6) 年中,我們的患者品質評分已從加州所有Medi-Cal管理式醫療計劃中的倒數第三上升為「前10強」計劃。我們品質評分的提升展現了我們的醫生網絡為計畫成員提供的出色保健服務。

我們與醫生的合作夥伴關係不斷加強。在過去的六 (6) 年中,我們醫生的滿意度大幅提高 — 去年報告的滿意度從58%上升到85%。年復一年,十分之九的Alliance醫生都會將我們推薦給其他服務提供者。

如果沒有我們出色的計畫成員服務團隊的辛勤工作,我們的品質和滿意度不可能得到提高。去年,其透過Benchmark入口網站獲得了卓越中心的國家認證。這對Alliance來說是一項了不起的成就,惠澤整個Alameda縣。

在我們服務的第25年中,我們比以往任何時候都更加致力於幫助人們提高生活品質。這並不容易。我們所有人都面臨著疫情持續的挑戰,並目睹了COVID-19如何加劇了醫療保健的差距和經濟困難。Alliance始終致力於為我們的計畫成員打破醫療保健壁壘。我們相信,我們與社區、縣府和服務提供者合作夥伴的不懈合作,將幫助我們能夠在未來數年內繼續提供高品質的醫療保健服務。

我們很榮幸能夠在現在、來日和未來為Alameda縣服務 — 我們期待著幫助大家創造一個更健康的社區。



# 服務提供者要聞：MISRA醫生



Alliance很榮幸與Sourjya Misra醫生合作，共同致力於為大家創建一個健康的社區。

Misra醫生專注於泌尿外科（治療產生尿液的系統），樂於助人並為重病患者提供保健服務。作為醫療保健創新的領導者，Misra醫生多年來一直為我們的社區服務。他分享了他在進行專業尿流動力學研究（膀胱成像檢測）方面的專業知識、經驗和領導力，以幫助提供最佳護理。在疫情期間，Misra醫生轉為遠距醫療問診，以幫助確保所有患者都能得到診治或護理，這表現了他對護理的承諾和對創新的奉獻。

Misra醫生感謝他與Alliance的合作，他很感激有機會利用他的天賦和才能，對患者的生活和我們的社區產生積極影響。

Alliance計畫成員可以與他們的主要醫療保健醫生合作，選擇Misra醫生作為他們的泌尿專科醫生。

如需瞭解更多資訊，請造訪

**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**或致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY)

專線：**711/1.800.735.2929**

**您想進一步瞭解Misra醫生嗎？**

請造訪我們的網站以觀看一則短片，

網址：**[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)**。您也可以  
在Facebook和Twitter上與我們聯絡以觀看該短片。



[www.facebook.com/alamedaallianceforhealth](http://www.facebook.com/alamedaallianceforhealth)



[@alamedaalliance](https://twitter.com/alamedaalliance)



# 您可以阻止欺詐、浪費及濫用



醫療保健欺詐、浪費和濫用每年給納稅人造成的損失超過\$1000億。您可以透過舉報阻止欺詐。

## 什麼是醫療保健欺詐？

醫療保健欺詐包括故意做出虛假聲明、虛假陳述，或在任何記錄、帳單、索賠中或以任何其他形式，為獲得服務或無資格享受的任何類型的醫療保健服務付款而遺漏事實。

## 欺詐示例：

### 計畫成員：

- 將Alliance會員識別卡借給或交給他人。
- 假冒他人以獲得服務。
- 更改或偽造處方。
- 為獲得承保而隱藏資產或收入。
- 偽造資訊以獲取麻醉藥物。

### 服務提供者：

- 針對未提供或與患者實際接受項目不符的服務、診療和用品開具帳單。
- 向患者提供不具有醫療必要性的服務。
- 針對Medi-Cal承保服務向Medi-Cal計畫成員收取費用差額。

### 藥房：

- 配發的是普通非專利藥物，但開具的是品牌處方藥物帳單。
- 配發與處方不符的藥物。
- 在未提供適當文件的情況下更改處方藥量。
- 回購處方藥以供轉售。

如果您懷疑遭到我們的健康保險計畫、醫生、藥房或計畫成員的欺詐，請撥打電話舉報：

Medi-Cal反欺詐熱線 (免費) : **1.800.822.6222**

Alliance合規熱線 (免費) : **1.855.747.2234**

Alliance FWA電子郵箱：

**compliance@alamedaalliance.org**

Alliance合規官：Richard Golfin III

## 感謝您幫助我們防止欺詐、浪費和濫用行爲。

如需舉報潛在的合規問題，請造訪Alliance網站 **[www.alamedaalliance.org/fraud-prevention](http://www.alamedaalliance.org/fraud-prevention)**，填寫合規事件舉報表。

# ALLIANCE希望您保持健康！ 請完成您的COVID-19疫苗接種



如果您已接種過COVID-19疫苗，我們僅代表 Alliance以及所有Alameda縣的合作夥伴向您致謝，感謝您為保障我們社區的健康、安全和強大所作出的貢獻。讓我們一起努力。

目前12歲及以上的Alliance計畫成員都可以接種疫苗。安排預約快速簡便，同時也有免預約接種選項。如果您無法離開家中，還可以使用到戶約診。

如果您還未接種COVID-19疫苗，且您需要預約接種，或者如果您需要完成您的第二劑接種，請造訪 [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)，查閱COVID-19疫苗接種點清單。

當您已經完成疫苗接種，請致電Alliance計畫成員服務處告知我們，電話號碼為**1.877.932.2738**。我們為符合資格的完成所需疫苗接種的Alliance計畫成員準備了禮物。在數量允許的情況下，您可以獲得\$10的Foodmaxx或Safeway購物禮品卡。





**如果您對疫苗接種流程或購物禮品卡有任何疑問，請致電  
1.877.932.2738聯絡Alliance計畫成員服務處。**

**有疑問？**請致電Alliance計畫成員服務處  
服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

**電話：1.510.747.4567**

**免費電話：1.877.932.2738**

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：

**711/1.800.735.2929**



# 加州先進與創新MEDI-CAL (CALAIM)



為提高Medi-Cal計畫成員的生活品質和健康水平，CalAIM尋求在過往聯邦豁免中引入有發展前景的整體護理方案。Alliance將連同本州其他管理式保健計畫，制定人口健康管理計畫，該計畫將提供全面的靈活服務，以幫助我們十分脆弱的Medi-Cal計畫成員保持健康，方式是透過幫助他們瞭解複雜的醫療保健和其他交付系統，來解決健康問題的社會決定因素，並縮小健康差距。

由於公共衛生緊急事件以及將資源集中用於應對疫情的需求，加州醫療保健服務部 (Department of Health Care Services, DHCS) 決定推遲實行加州先進和創新Medi-Cal (CalAIM)。實行時間原定於2021年1月。雖然本州仍然在對抗COVID-19疫情，但DHCS還是宣佈CalAIM將於2022年1月開始。





從2022年開始，Alliance將提供新的加強護理管理 (Enhanced Care Management, ECM) 福利和替代服務 (In-Lieu-of Services, ILOS) 選項。這將建立在Alliance和Alameda縣過去幾年試行的健康之家和整體護理計畫的基礎之上。ECM的一些重點人群包括正在 (或有風險) 經歷無家可歸的人士、經常使用急診或住院服務的人士、專業護理服務設施過渡患者、監禁過渡人士以及有複雜護理需求的兒童或青少年。除此重要福利之外，Alliance還將開始提供ILOS，這是一種靈活的全方位支援，將幫助解決計畫成員遇到的健康問題的醫療或社會決定因素。一些可能的ILOS服務包括與住房相關的服務、以家庭為基礎的服務、日間康復計畫、看護者休息機會和醫療定制膳食。

如需瞭解關於ECM和ILOS的更多資訊，請造訪加州DHCS網站  
[www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/CalAIM.aspx](http://www.dhcs.ca.gov/provgovpart/Pages/CalAIM.aspx)



# 兒童期不良經歷

加州衛生局局長辦公室分享了該局關於兒童期不良經歷 (Adverse Childhood Experience, ACE), 例如虐待、忽視、暴力以及毒性壓力的第一份報告。根據該報告, 62%的加州成年人至少經歷過一 (1) 次 ACE, 16%的人經歷過四 (4) 次或更多次 ACE。ACE 與一些極為嚴重的健康狀況密切相關, 佔主要死亡原因的十分之九。透過循證和跨部門方式, 該報告提供了解決 ACE 的工具, 並且這是較大規模的透過創傷知情護理治療毒性壓力影響工作的一部分。2019年12月, 衛生局局長和加州醫療保健服務部 (DHCS) 啟動了 ACEs Aware 計劃, 對加州民眾的 ACE 狀況進行篩查。自2020年1月1日起, 符合資格的 Medi-Cal 醫生將收到 \$29, 用於為入保 Medi-Cal

全保計劃的兒童和不超過65歲的成人進行符合資格的 ACE 篩查。該計劃旨在減少我們多元化社區中的兒童期不良經歷, 並致力於在一 (1) 代人中將毒性壓力減少一半。衛生局局長辦公室和 DHCS 承諾與全州的社區組織合作, 以確保醫生擁有對患者進行 ACE 篩查所需的工具和資源, 從而提供適合的應對方法和護理。該局制定了創傷知情護理網絡路線圖, 為醫療保健工作者、社會服務和社區組織提供可採取的實際措施, 以擴大護理網絡, 以支援遭遇兒童期不良經歷和毒性壓力影響的兒童和成人。如需瞭解關於 ACEs Aware 計劃和新報告的更多資訊, 請造訪 [www.acesaware.org](http://www.acesaware.org)。





# ALLIANCE、ALL IN ALAMEDA COUNTY及其他合作夥伴在LIFELONG MEDICAL CENTER啟動了「藥補不如食補」計畫



2021年1月，Alliance、ALL IN Alameda County (ALL IN) 和其他社區合作夥伴一起，在服務於Berkeley和北Oakland社區的社區診所LifeLong Ashby Health Center啟動了「藥補不如食補」(FOOD AS MEDICINE)計畫。今年早些時候，Alliance投資了\$275,000來支援當地診所的工作，包括在LifeLong Ashby Health Center設置最新站點。「藥補不如食補」計畫旨在透過為患者開出營養密集型農產品處方，並透過Open Source Wellness提供的每週門診將居民與當地幫助小組聯繫起來，以解決Alameda縣居民健康問題中的社會性決定因素。

「目前，超過1.3億美國人正受到慢性疾病的影響，而這些疾病通常都可以預防、治療和醫治。COVID-19突出了慢性疾病與我們在疫情之前就面臨的其他危機之間的關聯，危機包括不安全的食品、社會隔離和種族主義。COVID-19迫使我們在隔離的情況下進行工作，以促進健康公平。」ALL IN首席醫療官Steven Chen醫生如此說道。

這種新模式為患者提供食物處方，其中包括16週的蔬菜，這些蔬菜在居家令期間送貨上門。食物處方由Dig Deep Farms提供配送。Dig Deep Farms是一家為緩刑人士提供綠色經濟工作的城市農場。作為該計畫的一部分，患者還能夠以虛擬形式聚集在一起進行團體醫療就診。這些就診將包括身體活動、健康食品展示、減壓和為期四個月的社交聯繫。

Alameda縣監事Keith Carson表示：「由於COVID-19疫情(特別是對有色人種社區)造成的壓力增加和經濟不安全，在LifeLong Ashby Health Center發起的藥補不如食補倡議出現的正是時候。該計畫不僅關注到食物和營養如何影響我們的整體健康 — 而且還利用諸如Food Farmacy和Open Source Wellness計畫之類的戰略來減少焦慮、抑鬱和壓力的發生率。我希望藉助這種創新的整體方案，我們能繼續打破在獲取食品方面的障礙，並希望Alameda縣的更多居民變得更加健康幸福。」



# ALLIANCE·ALL IN ALAMEDA COUNTY及其他合作夥伴在LIFELONG MEDICAL CENTER啟動了「藥補不如食補」計畫 (接第13頁)

有限的營養食品獲取與嚴重的健康併發症(例如糖尿病、高血壓和其他慢性疾病)相互關聯。在Alameda縣,估計有近10%的居民面臨食品不安全問題,來自低收入有色人種社區的居民則佔比更高。而COVID-19疫情更是加劇了這一問題。有色人士營養食品選擇的缺乏,與他們較高的肥胖症和糖尿病發病率息息相關,這些疾病會導致健康狀況不良和住院治療。透過「藥補不如食補」計畫,主要醫療保健醫生和員工將篩查患者的食品不安全狀況並採取健康的食品干預措施,並同時提供群體行為支援,以改善Alameda縣居民的身體健康、情緒健康和食品安全。

Alameda縣監事Wilma Chan說:「這項創新計畫已成為Alameda縣的主要戰略之一,以解決我們最脆弱的家庭和社區中存在的健康差異,而COVID-19疫情恰恰使這種情況更加惡化」。「隨著我們在全縣範圍推廣「藥補不如食補」計畫,我感謝Alameda Alliance for Health和其他合作夥伴與我們保持的寶貴合作關係,這清楚地表明了我們為解決健康差異的根本原因而做出的集體承諾。」

Alliance的投資將有助於擴大LifeLong Ashby Health Center的「藥補不如食補」計畫,並為未來的「藥補不如食補」計畫工作提供幫助。「藥補不如食補」計畫在Tiburcio Vasquez Health Center、Native American Health Center和Hayward Wellness Center設有辦事處。在La Clínica de La Raza、Roots Community Health Center和West Oakland Health Center運營有小型食物農場,致力於在Alameda縣擴展現有和今後的運營地點。

Alliance首席執行官Scott Coffin表示:「受到不安全食品和社會隔離的影響,我們社區的疾病發病率正在變得更高,包括抑鬱症、糖尿病、肥胖症和高血壓。隨著我們繼續應對COVID-19疫情,以及其對我們的Medi-Cal計畫成員和有色人種社區造成的嚴重影響,我們迫切需要推進「藥補不如食補」計畫。」

如需瞭解更多有關「藥補不如食補」計畫的工作內容,請造訪[www.acgov.org/allin](http://www.acgov.org/allin)。

如需進一步瞭解Alliance,請造訪我們的網站[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)。





# 我們需要您的意見!



Alliance正在征尋計畫成員成為計畫成員諮詢委員會 (Member Advisory Committee, MAC) 的一員。

該團體每年與Alliance員工 (包括我們的首席執行官 [Chief Executive Officer, CEO]) 會面四 (4) 次。委員會成員分享關於如何為您和您的社區改進服務的想法和建議。

您的意見對於確保我們的醫療保健服務滿足您的需求而言至關重要! 提供金錢津貼、托兒服務和口譯員。

如需申請,請致電:

Alliance計畫成員服務處

週一至週五,上午8點至下午5點

電話號碼:**1.510.747.4567**

免費電話:**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線:**711/1.800.735.2929**



# 糖尿病檢查

控制您的糖尿病可能具有挑戰性，但您並不孤單！當您前往糖尿病保健門診時，您的醫療保健團隊將隨時為您提供幫助！

您的醫療保健團隊可以在以下方面為您提供幫助：

- **A1C檢測：**每六 (6) 個月做一次此檢測。如果您的治療計劃發生了變化，或者您難以達到血糖目標，則須每三 (3) 個月做一次檢測。
- **牙科檢查：**每年清潔牙齒和牙齦兩次，或遵照牙醫的建議進行清潔。記得讓您的牙醫知道您患有糖尿病。
- **流感疫苗：**每年接種流感疫苗。糖尿病患者更容易因流感而出現併發症。此外，流感會給您的身體造成壓力，從而影響您的血糖。
- **腎臟檢查：**每年檢查您的腎臟。您的醫生可以透過血液和尿液檢查來檢查您的腎臟狀況。
- **膽固醇：**每年檢查您的膽固醇。瞭解您的膽固醇水平的唯一方法是抽血。
- **散瞳檢查：**每年檢查一次眼睛或遵醫囑檢查眼睛。糖尿病患者患眼病的風險更高。
- **全面足部檢查：**每年讓醫生檢查您的足部。如果您出現糖尿病相關的足部問題，您可能需要更頻繁地進行足部檢查。

如需瞭解關於可為您提供支援的糖尿病和健康計畫的更多資訊，請造訪 [www.alamedaalliance.org/live-healthy-library](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy-library) 並點選「Diabetes」(糖尿病) 或撥打 **1.510.747.4577** 聯絡 Alliance Health Programs。

**您在安排約診和交通方面需要幫助嗎？**

請致電：

Alliance計畫成員服務處  
週一至週五，上午8點至下午5點  
電話號碼：**1.510.747.4567**  
免費電話：**1.877.932.2738**  
聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**





# 別忘記接種COVID-19疫苗！

疫苗可以幫助保護您和您的家人免受COVID-19的侵害，這是一則大好消息。雖然這令人興奮，但您可能對疫苗也有一些疑問。以下是您可能遇到的常見問題的解答。

## 我會因接種COVID-19疫苗而感染COVID-19嗎？

**不會。**您不會因接種疫苗而感染COVID-19。疫苗會教會您的身體如何應對病毒，以便您的身體在需要時可以迅速開始對抗病毒。在接種後的幾天內，您可能會出現一些副作用，例如肌肉酸痛或頭痛，但這並不代表您生病了，而是您的身體正在學習保護自己。

## COVID-19疫苗安全嗎？我們如何瞭解它的安全性？

**COVID-19疫苗是安全的！** COVID-19疫苗已在數萬人的臨床試驗中得到檢驗。美國食品和藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 仔細審查了所有安全數據。所有數據看起來相當不錯，因此其批准使用疫苗保護我們的健康。現在全世界有數百萬人接種了該疫苗。

## 如果我已經感染了COVID-19，我還應該接種疫苗嗎？

**應該。**人們會多次因感染COVID-19而生病，因此您仍然應該接種疫苗。

## 我需要支付COVID-19疫苗接種費用嗎？

**不需要。** Alliance計畫成員無需支付任何費用即可接種疫苗。

## 我如何接種COVID-19疫苗？

如需登記以接種疫苗，請造訪 [covid-19.acgov.org/vaccines](https://covid-19.acgov.org/vaccines) 或撥打Alameda縣COVID-19疫苗預約熱線**1.510.208.4829**。

您也可以致電：

Alliance計畫成員服務處

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障人士 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**



# 在疫情期間保持活力



在疫情期間，讓孩子在家中保持活力可能更加困難。請務必謹記，定期進行體育鍛煉對身心都有益。體育鍛煉有助於改善我們的睡眠、壓力、情緒和精力。以下是您可以在家與孩子一起進行的一些有趣活動：

- 設定家庭遊戲時間，讓家人活躍起來。
- 讓您的孩子幫忙做家務。
- 在播放電視廣告期間保持活躍。讓每個人都做開合跳或跳舞。
- 到戶外活動。在保持社交距離的情況下騎自行車或散步。

學齡前兒童需要全天保持活躍，而學齡兒童和青少年每天應至少活動60分鐘(1小時)。請記住，您可以透過與孩子一起玩來幫助他們保持活力！



# 每個年齡段的牙齒健康

保持牙齒和口腔健康也有助於在各個年齡段保持身體健康。定期去看牙醫做檢查，並且養成良好的日常口腔護理習慣非常重要。

## 看牙醫

每六 (6) 個月與您的牙醫安排做一次牙齒清潔和檢查。如果您或您的家人感到口腔疼痛或有嚴重的口腔或牙齒問題，最好不要等待，而應該立即打電話去看牙醫。

兒童應該在一 (1) 歲前或第一顆牙齒長出時去看牙醫。他們將需要做牙科檢查，稱為幼兒口腔健康評估 (Kindergarten Oral Health Assessment, KOHA)。在您的孩子上幼兒園的一 (1) 年前和一 (1) 年後之間完成KOHA。請就此評估諮詢您孩子的牙醫。

在COVID-19疫情期間，您的牙醫會採取額外措施來確保您的安全。但是，如果您感覺不舒服，請致電您的牙醫重新安排時間。

## 良好的居家口腔衛生習慣

**每天刷牙和使用牙線。**每天在早上和睡前各刷一次牙，每次兩 (2) 分鐘。別忘了每天至少用牙線清潔一次牙齒！為保持牙齒健康和清潔，需要刷牙和使用牙線。

**選擇健康的食物和飲料。**對身體好的東西對牙齒也好！多吃新鮮水果和蔬菜、不加糖的乳製品，以及含精瘦蛋白質的食品，如雞肉、魚肉和豆腐。避免食用含澱粉、含糖和粘性食物。水和牛奶是成人和兒童的最佳飲品。

如需瞭解關於牙齒健康的更多資訊，您可以聯繫：

Medi-Cal Dental  
免費電話：**1.800.322.6384**  
**smilecalifornia.org**

Alameda縣牙科健康辦公室  
電話號碼：**1.510.208.5910**  
**dental.acphd.org**





# 關於兒童和青少年 預防性醫療保健服務的重要提醒



即日就為您或您的孩子預約Bright Futures預防性醫療保健服務吧！

Alliance隨時為您提供協助，讓您和您的家人保持健康與活力。作為您的健康夥伴，我們想提醒您，安排您的孩子在其主要治療醫生處接受Bright Futures預防性醫療保健服務。

Bright Futures預防性醫療保健服務向21歲以下孩童提供，您或您的孩子可透過Medi-Cal獲得此服務。這些服務被稱為早期及定期篩查、診斷與治療 (Early and Periodic Screening, Diagnostic and Treatment, EPSDT) 服務，包括體檢、營養檢查、發育或行為篩檢、視力、聽力和口腔衛生篩檢、針對血鉛和肺結核等疾病的血液檢查，以及預防疾病所需的任何疫苗接種，包括流感疫苗。根據美國疾病控制和預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) 的建議，我們亦建議12歲及以上兒童在接種其他疫苗的至少14天之前或之後接種COVID-19疫苗。

此外，對您的孩子來說，需要採取的最重要的措施之一，就是在12個月和24個月大時做血鉛篩檢。如果血液中含有鉛，將會對腦部和神經系統造成損傷、延緩生長和發育、造成學習和行為問題，以及造成聽力和語言問題。

在這項重要檢測之中還可能發現和解決其他健康問題。這些服務在每年的兒童健康問診期間提供，並且可以透過Alliance免費獲取。

若您或您的孩子去年未看過醫生，請致電您的主要治療醫生安排約診。

如果您對於如何聯絡您的醫師或者如何安排Bright Futures的預防性醫療保健服務有疑問，請致電：

## **Alliance計畫成員服務處**

服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點

電話號碼：**1.510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障的人士請撥打：**711/1.800.735.2929**

## 服務品質改進計畫

Alliance服務品質改進 (Quality Improvement, QI) 計畫有助於改善對我們計畫成員的照護品質。我們想瞭解您是否有獲得所需的常規檢查、篩檢和測試。我們也要瞭解您是否對我們的服務提供者提供的護理，以及我們提供的服務感到滿意。每一年，我們都會設定目標，以改進我們計畫成員所獲得的護理。這些目標均針對護理和服務。我們每年檢視我們是否達到目標。如欲瞭解更多關於QI計畫目標、進展和結果的資訊，請造訪

**[www.alamedaalliance.org/members](http://www.alamedaalliance.org/members)**。

如果您想要一份QI計畫的紙質副本，請致電Alliance計畫成員服務處，電話：**1.510.747.4567**。





## 無歧視及語言協助通知

Alliance 遵循適用的聯邦民權法，不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而歧視他人。Alliance 不會因種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別而排斥或區別對待他人。

If you need help reading this document or would like a different format, please call the Alliance Member Services Department at **1.510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567**.

假如您看不懂本文件，需要協助或其他語文版本，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **1.510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **1.510.747.4567**.



## 重要電話號碼

緊急事件	911
毒物控制	1.800.222.1222
Alameda縣社會服務Medi-Cal中心	1.800.698.1118或1.510.777.2300
Medi-Cal計畫入保/變更	1.800.430.4263

### ALAMEDA ALLIANCE FOR HEALTH (ALLIANCE)

主要電話專線	1.510.747.4500
計畫成員服務處 服務時間為週一至週五，早上8點至下午5點	1.510.747.4567
免費電話	1.877.932.2738
聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線	711/1.800.735.2929

### 護理服務

#### 行為健康治療服務

Beacon Health Options	1.855.856.0577
Alameda縣行為健康護理服務 (Alameda County Behavioral Health Care Services, ACCESS)	1.800.491.9099

#### 牙科護理服務

Medi-Cal計畫成員：Denti-Cal	1.800.322.6384
團體護理計畫成員：請致電主管公共機構以獲取居家支援服務 (In-Home Supportive Services, IHSS)	1.510.577.3552

#### 眼科護理服務

Medi-Cal計畫成員：MARCH Vision Care	1.844.336.2724
團體護理計畫成員：請致電主管公共機構以獲取居家支援服務 (IHSS)	1.510.577.3552

#### 護士諮詢專線

Medi-Cal計畫成員	1.888.433.1876
團體護理計畫成員	1.855.383.7873



# Alameda Alliance for Health 安康保健計畫與資料



**計畫成員申請表** — Alameda Alliance for Health (Alliance) 免費提供健康教育。我們希望您充分瞭解情況，以便在保持健康方面掌握主動權。請選擇您希望我們向您寄送的主題。您也可申請獲得其他格式的手冊。可造訪 [www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org) 查看各種手冊。



## 圖書

- 食譜 (選擇一項)
  - 糖尿病
  - 健康飲食
- What to Do When Your Child Gets Sick (《孩子生病時該怎麼辦》)



## 課程與計畫推介

- 酒精與其他藥物濫用
- 哮喘
- 母乳哺育支援服務
- 心肺復甦術 (Cardiopulmonary Resuscitation, CPR)/急救護理
- 糖尿病
- 糖尿病預防計畫 (前驅糖尿病)
- 健康體重
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙 (請致電吸煙者求助熱線聯繫本人)
- 年長者中心/計畫
- WW (前稱為 *Weight Watchers* [體重監督])



## 醫療識別手環或頸環

- 哮喘
  - 兒童
  - 成人
- 糖尿病
  - 兒童
  - 成人



## 書面資料

- 預先立囑 (醫療授權書)
- 酒精與其他藥物濫用
- 哮喘
  - 兒童
  - 成人
- 腰背護理
- 避孕與家庭生育計畫
- 母乳哺育
- 汽車安全座椅
- 糖尿病
- 家庭暴力
- 健身鍛煉
- 健康飲食
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙
- 安全
  - 嬰兒
  - 成人
  - 兒童
  - 年長者
- 性衛生
- 壓力和抑鬱

姓名(本人): \_\_\_\_\_

兒童姓名(若適用則需填寫): \_\_\_\_\_

兒童年齡: \_\_\_\_\_

地址: \_\_\_\_\_

城市: \_\_\_\_\_ 郵遞區號: \_\_\_\_\_

資料面向: 兒童 成人 年長者

Alliance計畫成員ID號: \_\_\_\_\_

兒童計畫成員ID號: \_\_\_\_\_

首選語言: \_\_\_\_\_

電話號碼: \_\_\_\_\_

電郵地址: \_\_\_\_\_

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

如需申請,請將此表格寄回至:

Alliance Health Programs • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

電話號碼: 1.510.747.4577

聽障與語障人士 (CRS/TTY) 專線: 711/1.800.735.2929