

計畫成員 連接

2018 年秋季/冬季



Alliance隆重介紹我們的服務提供者——**Kiwi Pediatrics**。為我們年幼的Alliance計畫成員提供優質護理。

我們服務於 ALAMEDA 縣

幫助我們的社區居民（自1996年起）

Kiwi Pediatrics 致力於為年幼的 Alliance 計畫成員提供最優質的護理。近 40 年來，他們在 Berkeley 的兩 (2) 家診所一直為我們的社區提供服務。Kiwi Pediatrics 成立於 1979 年，創始人為 David Kittams 醫師。Kiwi Pediatrics 的使命是在**頌揚[他們]所服務家庭非凡的多樣性的同時，提供最優質的兒科護理。**

友好的工作人員及醫師可為，從出生到 20 歲出頭之每個年齡段的兒童提供護理。家長和看護人也可以在新生兒降臨前參加一個免費的見面會活動。Kiwi Pediatrics 也可以在新生兒降生後提供母乳哺育諮詢幫助。

Kiwi Pediatrics 與 UCSF Benioff Children's Hospital 非工作時間兒科診所 (Pediatric After Hours Clinic, PAHC) 攜手合作，提供全天候護理。非工作時間兒科診所位於 Berkeley 和 San Francisco。



Nanci Tucker 醫師是 Kiwi Pediatrics 兒科團隊的最新成員，她正在接收新患者。Kiwi 的服務提供者均為兒科醫師和兒科專科護理師。您可造訪

www.kiwipediatrics.com/providers 瞭解更多資訊。工作人員通曉英語、西班牙語、葡萄牙語和普通話。Alliance 家長和看護人可致電 Alliance 計畫成員服務處，選擇 Kiwi Pediatrics 作為其子女的醫師。服務時間為週一至週五，早上 8 點至下午 5 點，請撥打電話 **510.747.4567** 或免費電話 **1.877.932.2738**。

(第 3 頁繼續)

www.alamedaalliance.org

1240 South Loop Road
Alameda, California 94502



PRSR STD
US POSTAGE
PAID
Alliance for Health



唱歌如何對 Pink 的哮喘 產生助益

哮喘不會限制您的活躍程度，需要證明嗎？來看看流行歌星 Pink。Pink 從小就有呼吸問題。2006 年，Pink 因嚴重的哮喘發作而被送入醫院。但是，這位超級明星由於她的健康問題而學會了唱歌。

事實上，學會怎樣控制哮喘可能對她唱歌有幫助。一位醫師曾建議她透過上聲樂課以有效練習呼吸。當她唱歌時，她學會了用下腹部（或腹部）進行呼吸。正確的深呼吸幫助她控制哮喘。

如今，她會在跑步機上邊跑步邊唱歌，以此鍛煉肺部並隨時準備好表演。從呼吸練習中受益並非著名歌手的專利，任何人都可以。以下練習可以強化您的肺部並使您的呼吸回覆平靜：噘唇呼吸。

1. 首先用鼻子吸氣。
2. 噘起嘴唇，就像吹口哨一樣。然後用噘起的嘴唇呼氣，呼氣的時間是平時的兩倍。
3. 每天練習噘唇呼吸，並在感到呼吸急促時使用。



想要獲得更多資源嗎？

只需填寫**第 9 頁**的健康申請表，並勾選「哮喘」，然後傳送給我們。欲知更多詳情，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 **510.747.4567**，或瀏覽網頁 www.alamedaalliance.org/live-healthy。

五 (5) 種護肺方法

1. **練習深呼吸。** 吸氣數三下。讓腹部充滿空氣。然後，呼氣數五 (5) 下。
2. **清除霉菌。** 清潔並風乾房屋的潮濕區域。清除院內潮濕、發霉的木材與樹葉。
3. **使用除濕機從空氣中除去水分。** 潮濕的空氣使您的症狀加重。
4. **打掃房間。** 每週一次，擦去塵埃。清洗床單。
5. **查看天氣情況。** 如花粉數量很高或空氣質素差，請限制您在戶外的時間。花粉可能會使您呼吸更困難。



每週七日、每日 24 小時，可隨時致電 Alliance 健康護士熱線尋求協助：Medi-Cal 計畫成員，**1.888.433.1876**；團體護理計畫成員，**1.855.383.7873**，PIN# 690。



Kiwi Pediatrics團隊（從左至右）：Norma Ambriz，接待員；Elisa Leon，醫學顧問；Nanci Tucker，醫學博士；Robin Winokur，醫學博士；Jill Barlow，醫學顧問；Elizabeth Salsburg，醫學博士；Donneisha Menifee，醫學顧問；Melissa De La Mora，兒科專科護理師；Linda Law，註冊護士；Mark Thomas，兒科專科護理師；Alcira Silva，醫學顧問；Debra Bishop，醫學顧問

您可造訪或致電任一中心，瞭解更多資訊

KIWI PEDIATRICS中心

阿爾卡特拉斯Alcatraz大街診所

1744 Alcatraz Ave

Berkeley, CA 94703

電話：510.652.1720

辦公時間：週一至週五，

上午10點至中午12點，下午2點至下午5點

電郵：appointmentsalc@kiwipediatrics.com

聖帕布羅San Pablo大街診所

1178 San Pablo Avenue

Berkeley, CA 94706

電話：510.524.9400

辦公時間：週一至週五，

上午9點至中午12點，下午2點至下午5點

電郵：appointmentspo@kiwipediatrics.com

www.kiwipediatrics.com

UCSF BENIOFF CHILDREN'S HOSPITAL非工作時間兒科診所 (PEDIATRIC AFTER HOURS CLINIC, PAHC) 中心

東灣診所

3000 Colby Street, Suite 301

Berkeley, CA 94705

電話：510.486.8344

工作日辦公時間：下午6點至晚上9點30分

週六辦公時間：中午12點至晚上9點30分

週日及節假日辦公時間：上午9點至晚上9點30分

三藩市診所

3490 California Street, Suite 200

San Francisco, CA 94118

電話：415.387.9293

工作日辦公時間：下午6點至晚上9點30分

週末及節假日辦公時間：上午8點30分至晚上9點30分

www.pahclinic.com



Alameda Alliance for Health 非歧視和無障礙通知

Alameda Alliance for Health (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。

Alliance提供：

針對殘障人士的免費援助和服務，以便與我們更有效地溝通，例如：

- 合格的手語翻譯員
- 其他格式的書面資訊（大號字體印刷版、錄音資料、無障礙電子檔案版本和其他格式）
- 針對母語不是英語的人士提供的免費語言服務，例如：
 - 合格的翻譯員
 - 其他語言版本的書面資訊

如您需要這些服務，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：**510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力與語言殘障人士(CRS/TTY) 請撥打：

711/1.800.735.2929

如果您認為Alliance以種族、膚色、原國籍、年齡、殘障情況或性別為由而沒有為您提供服務，或以其它方式歧視您，您可以向Alliance首席合規官提出申訴。您可以親自造訪、透過郵件、傳真或電郵提出申訴。如果您在提出申訴方面需要協助，首席合規官可以為您提供幫助。

1240 South Loop Road

Alameda, CA 94502

電話：**510.747.4531**

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

傳真：**1.855.891.7258**

電郵：**grievances@alamedaalliance.org**

民權投訴

您還可透過郵寄書面文件、電郵，或線上造訪民權辦公室 (Office for Civil Rights, OCR) 投訴入口網站，向美國衛生與公共服務部 (Department of Health and Human Services, DHHS) 的民權辦公室提出投訴：

以書面形式

打開並填寫PDF格式¹的投訴表格。您可選擇透過郵遞或電郵發送已填妥的表格。

請造訪以下網址獲取投訴表格：

www.hhs.gov/civil-rights/filing-a-complaint/index.html

列印並郵寄至：

Centralized Case Management Operations

U.S. Department of Health and Human Services

200 Independence Avenue, S.W.

Room 509F HHH Bldg.

Washington, D.C. 20201

電郵：

OCRComplaint@hhs.gov

以電話形式

免費電話：**1.800.368.1019**

聽力與語言殘障人士 (TDD): **1.800.537.7697**

線上（民權辦公室投訴入口網站）

請透過以下網址造訪民權辦公室投訴入口網站：

ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf

1. 您將需要使用Adobe Reader軟件以填寫投訴和同意書。



醫師診所或急診室？

您去哪裡接受保健護理非常重要！

對於大多數的健康問題，您應該先去找您的常規醫師。如遇健康問題，諸如普通感冒、流感、發燒、輕傷、感染或藥物續配、哮喘症狀管理行動方案、健康體檢和疫苗接種，請去您的醫師處就診。

那麼，您應該什麼時候去急診室 (ER)？

如遇可能危及生命的健康問題，請前往急診室。如有下列問題，請前往離您最近的醫院急診室看診：

- 血流不止
- 嚴重的呼吸問題，例如遵照行動計畫卻得不到改善的哮喘發作
- 胸痛或胸悶（可能包括手臂或下顎疼痛）
- 突發和劇烈的頭痛（非偏頭痛）
- 癲癇發作、昏迷或喪失意識

如您無法確定是否為急診情況，請致電免費護士諮詢專線：

Alliance Medi-Cal計畫成員：

1.888.433.1876

Alliance Group Care計畫成員：

1.855.383.7873, Pin #690

每週7天，每天24小時，護士諮詢專線隨時為您答疑解惑，幫您決定獲取護理的最佳地點。護士通曉英語和西班牙語，還有其他語種的口譯員為您提供服務。



年度體檢

每年的這個時候是為您的孩子安排身體檢查的好時機。透過身體檢查，醫師將確保孩子已按時接受所有篩查、測試和疫苗。

鉛測試

當您帶幼兒去其醫師處接種疫苗時，這是請求進行鉛毒素測試的好時機。鉛塵的有害影響對幼兒而言均有極大風險。即使您確定家裡無鉛塵，但它仍可能存在於您看不見或無法清潔的其他地方。接觸鉛可能導致幼兒出現嚴重的學習和行為問題。請醫師進行血檢。可喜的是，如果及早發現，鉛中毒是可治療的。



控制哮喘

哮喘是一種終生存在的疾病，但這並不意味著這是一個終生的問題。有多種方法可控制您的症狀。

首先做好計畫。與您的醫師討論適合您的哮喘計畫。例如，普通感冒或胃酸倒流會引致哮喘症狀加重。您的醫師知道怎樣為您提供最好的協助。您的醫師亦可開具處方藥物或吸入器。確保您知道吸入器的使用方法。在醫師面前練習，並確保您掌握吸入器的使用方法。

此外，還要了解何時及如何服用藥物。大多數哮喘病患者會接受兩種藥物治療。一種藥物用於「控制」，每天使用此類藥物以減少哮喘發作機會。另一種藥物用於「救治」，或為僅在您的哮喘發作時使用的快速緩解藥物。

您還應知道並避免接觸您的誘因。如您知道引起哮喘症狀的情況，請避免。

運動對您的整個身體都有助益，所以要保持活躍。運動還有助於強化您的肺部。



怎樣： 幫助您的孩子 控制哮喘

孩子們喜歡運動，即便是患有哮喘的孩子也不例外。這是一件好事！活躍對哮喘有幫助。為協助您的孩子在運動與遊戲中保持安全，請授予他們以下技巧：

帶上一個好朋友。讓您的朋友知道在您的哮喘發作時該如何處理。

在需要時休息休息一下，喘口氣。多飲水。

慢慢來。從熱身開始，以放鬆結束。

避免誘因。例如，如冷空氣或某些植物會影響您，則留在室內玩耍。

帶上吸入器。將您的吸入器放在身邊。

做好計畫。知道哮喘發作的警告訊號，並知道怎麼做。

以放鬆結束。深呼吸及伸展運動有助於身體放鬆。

哮喘或過敏症？

哮喘與季節性過敏通常同時發生。過敏甚至可使您的哮喘惡化。那麼，怎麼知道您的症狀是季節性過敏還是更嚴重的哮喘問題？查看以下提示：

- **哮喘**會影響肺部的氣管，會導致胸口悶，會讓您覺得無法喘氣。
- **過敏症**會影響您的鼻、喉嚨、氣管與上肺部，從而引致鼻塞、鼻竇痛、流鼻涕及咳嗽。

作為計畫成員，您可以致電 Alliance，獲得幫助您的家人保持健康的免費支持。欲知更多詳情，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話 510.747.4567 或瀏覽網頁 www.alamedaalliance.org/live-healthy。



疫苗如何發揮作用？

事實上：免疫接種是保護您與孩子健康的最重要方式之一。以下是您需要了解的有關這些救生疫苗的資訊。

細菌進入您的身體後，會開始繁殖。您的免疫系統會產生一種稱為抗體的細胞對抗這些細菌。這些抗體會破壞細菌，助您康復。然後，這些抗體會留在您的血液中，準備對抗再次進入您的身體的相同細菌。如果那些相同的細菌真的回到您的身體，抗體會在您生病之前將這些細菌消滅。這稱為「免疫力」。



疫苗可產生免疫力，不讓您生病。疫苗含有微弱或死亡的細菌，幫助您的身體產生抵抗更強細菌所需抗體。

如果真正的疾病侵襲您的身體，您就會準備好由抗體以對抗該疾病。有了疫苗，麻疹、小兒麻痺症及天花等疾病不再引致多人死亡。



健康問答

問：疫苗有很多種。我不確定應該何時接種哪種所需的疫苗。

答：及時接種疫苗是保持健康的重要一環。但這意味著，您須跟進您已接種的疫苗及應該按時接種的疫苗。

您需要接種以下五 (5) 種疫苗

1. **流感疫苗。** 每年接種一針流感疫苗，是降低患病風險的最佳方法。這種疫苗還可以減低您周圍的人的風險。
2. **肝炎疫苗。** 嬰兒與兒童會接種一系列疫苗以預防甲型及乙型肝炎。對於有一定風險因素的成人，亦建議接種疫苗。
3. **破傷風疫苗。** 每名嬰兒、兒童及成人都應及時接種破傷風疫苗。該疫苗通常透過一種稱為 TDaP 的疫苗，與其他疫苗一同給藥。
4. **帶狀皰疹疫苗。** 患有水痘的成人，在 60 歲時應該接種帶狀皰疹疫苗。
5. **肺炎球菌疫苗。** 這是一種抵抗肺炎的疫苗。建議所有 65 歲以上的成人接種該疫苗。如您患有某些健康問題，您的醫師可能會建議您在年輕時接種該疫苗。

您的醫師可以協助您了解您與您的孩子何時應接種疫苗。計畫每年在流感季節到來前接種流感疫苗。另外，請向您的醫師詢問您在 60 歲後可能需要接種的新疫苗。



IZ Registry 即加州免疫接種登記系統 (California Immunization Registry)。此系統跟進您與您的孩子從醫師處接種疫苗的情況。對此，您可以從 Alliance 網站 www.alamedaalliance.org 了解更多資訊。

計畫成員請求表——ALLIANCE安康保健計畫與資料

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。請標記您希望我們向您寄送的主題內容。您也可以申請其他版本格式的資料。可造訪 www.alamedaalliance.org 查看各種手冊。



圖書

- 食譜：
 - 糖尿病
 - 健康飲食
- 孩子生病時該怎麼辦



課程與計畫轉介

- 哮喘
- 酒精與其他毒品濫用
- 母乳哺育支援服務
- 心肺復甦術培訓/急救
- 糖尿病
- 健康體重
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙
(請讓吸煙者熱線打電話給我)
- 老年人中心/計畫



醫療識別手環或項鍊

- 過敏
- 哮喘
- 糖尿病
- 其他(請羅列): _____



書面資料

- 預先立囑
(醫療授權書)
- 酒精與其他毒品濫用
- 哮喘：
 - 成人
 - 兒童
- 腰背護理
- 避孕與家庭生育計畫
- 母乳哺育
- 兒童汽車安全座椅
- 糖尿病
- 家庭暴力
- 健身鍛煉：
 - 一般運動
 - 健身拉力帶
- 健康飲食
- 心臟健康
- 子女教養與管教
- 懷孕與分娩
- 戒煙
- 安全：
 - 成人
 - 嬰兒
 - 兒童
 - 老年人
- 性健康
- 壓力和抑鬱

姓名(您本人): _____

兒童姓名(若適用則請填寫): _____

地址: _____

日間電話號碼: _____

服務提供者姓名或名稱(若適用則請填寫): _____

為何人索取資料: 成人 兒童 老年人

Alliance計畫成員識別號碼: _____

兒童的識別號碼: _____

城市: _____ 郵遞區號: _____

首選語言: _____

電郵地址: _____

兒童年齡: _____

若要請求,請將此表格寄回至:

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

電話號碼: **510.747.4577** • 免費電話: **1.877.932.2738**

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

電郵地址: **livehealthy@alamedaalliance.org**

免費語言服務

我們為參加醫療訪診的計畫成員提供免費口譯員服務，並以您的語言或其他格式（如盲文、錄音帶或大號字型）提供健康計畫文件。要獲得免費協助來滿足您的語言需求，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話：**510.747.4567**。

想要獲得更多關於您健康計畫的資訊嗎？想要瞭解如何最大程度地利用您的福利嗎？

參加我們全新的免費計畫成員課程，瞭解更多關於您福利的資訊。為表達我們的謝意，來上課時，您可以獲得免費食物和購物禮品卡！*

上課後，您可以更好地瞭解：

- 您的福利
- 如何選擇或更換您的醫師
- 您的計畫成員權利和責任

我們的團隊位於 Alameda 縣，說英語、西班牙語、漢語和越南語。如果我們的團隊不會說您的語言，我們還可以提供口譯員服務。

要註冊參加即將舉辦的課程，或者如果您還有疑問，請致電聯絡我們：

週一至週五，上午8點至下午5點

電話號碼：**510.747.4567**

免費電話：**1.877.932.2738**

聽力和口語障礙人士 (CRS/TTY)：

711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

*可能存在限制

重要電話號碼

緊急電話	911
毒物控制	1.800.876.4766
Alameda County Social Services (阿拉米達縣社會服務) Medi-Cal 中心	1.800.698.1118 或 510.777.2300
Medi-Cal 計畫登記/變更	1.800.430.4263
Alameda Alliance for Health	
主機號碼	510.747.4500
計畫成員服務處 服務時間為週一至週五上午8點至下午5點	510.747.4567 CRS/TTY：711
牙科護理服務	
Medi-Cal 計畫成員：Denti-Cal	1.800.322.6384
視力保健服務	
Medi-Cal 計畫成員：March Vision Care (March 眼科護理中心)	1.844.336.2724
團體護理計畫成員：EyeMed	1.866.723.0514
行為健康護理服務部	1.855.856.0577
護理諮詢熱線	
團體護理計畫成員	1.855.383.7873 PIN #690
Medi-Cal 計畫成員	1.888.433.1876

地址和電話變更

如果您搬家或使用新的電話號碼，請致電 Alliance 計畫成員服務處，電話：**510.747.4567**。

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 **510.747.4567**.

Si necesita ayuda para leer este documento, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **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 **510.747.4567**。

Nếu quý vị cần giúp đỡ đọc tài liệu này, xin gọi Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance tại số **510.747.4567**.

Manifest 有限責任公司出版© 2018。版權所有。未經出版商明確書面許可，不得複製本出版物的全部或部份內容。本出版物之訊息旨在作為補充建議，並非要取代您的醫療服務提供者的建議。當您要生活方式或保健養生上作出重大改變前，請諮詢您的醫生。Manifest LLC 對本出版物或其文章所涉及之任何產品和服務不作任何認可或保證。

圖片來源：© 2018 Getty Images

