

# MEMBER CONNECT

2019 年春季 / 夏季

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

# 我們是 ALAMEDA 縣

自 1996 年起幫助我們的社區居民



## 服務提供者要聞：承諾與愛心的世界之旅—— JACOB EAPEN 醫師的故事

許多人可能與家人和朋友一起環遊世界，為享受愉快假期、看特蕾莎修女、參觀自由女神像或搬到新國家。我們的 Alliance 服務提供者合作夥伴 Jacob Eapen 醫師（醫學博士 [(Doctor of Medicine, M.D.)]、公共衛生

碩士 [Master of Public Health, MPH]) 的足跡遍佈世界各地，他多次漂洋過海，去過許多國家，幫助當地人民更健康地生活。他甚至曾與特蕾莎修女會面，並因其從事的工作獲得了她的頒獎。他因從事的工作而獲得 Ellis Island 榮譽獎章，前

(接第 2 頁)

www.alamedaalliance.org

Alameda, California 94502

1240 South Loop Road

Health care you can count on.  
Service you can trust.

**Alliance**  
ALAMEDA  
FOR HEALTH

PRSRST STD  
US POSTAGE  
PAID  
Alliance for Health

# 服務提供者要聞：JACOB EAPEN, M.D., MPH

(接第 1 頁)

往領獎時也參觀了自由女神像。Eapen 醫師喜歡與 Alliance 合作，一同照護我們的計畫成員，因為他將繼續履行其回饋社區和服務他人的終身承諾和愛心。

Eapen 醫師在印度出生和長大，他以「為每個人帶來健康」為終身使命。也正因為這一使命，讓他踏上了小時候只有在夢裡才能到達的地方。其大半生都致力於回饋當地社區和世界各地的人民。他去過許多國家，為窮人、苦難的人、弱者和病人服務。Eapen 醫師將自己的職業生涯奉獻給為弱勢群體提供兒科護理和服務。

Eapen 醫師在熱衷於幫助他人健康生活，他在印度獲得了醫學學位並且接受了兒科培訓。來到美國後，他獲得了 UC Berkeley 的公共衛生碩士學

位，此前他曾在該校諮詢委員會中任職。他還在 Lucile Salter Packard Children's Hospital at Stanford 完成了住院醫師實習。

Eapen 醫師自 20 世紀 80 年代以來一直住在 Fremont，曾在 Alameda 縣的許多董事會和委員會任職。Eapen 醫師此前曾是 Kidango 的董事會成員；Kidango 是一家私營非營利機構，在 Alameda、Santa Clara 和 San Francisco 縣提供兒童發展計畫。過去 15 年來，Eapen 醫師一直在 Washington Hospital 董事會任職。據 Health Grades 和 US News and Review 所載，Washington Hospital 名列國家和加州 100 家最佳醫院之列。Eapen 醫師是 Newark 保健中心的現任醫療主任，25 年來一直是該中心

的兒科醫師。Newark 保健中心是 Alameda 健康系統 (Alameda Health System, AHS) 的一部分。AHS 是加州最大的公共健康系統之一。其是 Alameda 縣居民

同年，Eapen 醫師獲得南亞裔美籍社區之友 (Friends of the South Asian American Communities, FOSAAC) 頒授的特蕾莎修女獎——年度人道主義者。

的安全網。他還是 Alameda 縣每個孩子都很重要 (Every Child Count) 委員會的顧問。Eapen 醫師曾獲得加州醫學委員會頒授的一等醫師表彰獎，並被評



為過去 60 年來 Stanford 醫學院 40 位最傑出校友之一。

在菲律賓工作期間，Eapen 醫師是聯合國難民事務高級專員署 (United Nations High Commissioner for Refugees, UNHCR) 的健康顧問。期間他負責監督 60,000 名印度支那難民的健康狀況。

1994 年，Eapen 醫師幫助在 Union City 的 James Logan High School 建立了第一所校內診所，當時他是 Tiburcio

Vasquez Health Center 的醫療主任。該校內診所當前為高中生提供健康教育、服務和資源。

2007 年，Eapen 醫師獲得了 Ellis Island 榮譽獎章。此獎章旨在紀念移民先驅，表彰美國人民對美國社會所做出的傑出且持久的貢獻。同年，Eapen 醫師獲得南亞裔美籍社區之友 (FOSAAC) 頒授的特蕾莎修女獎——年度人道主義者。

Eapen 醫師認為，「預防醫學 [是] 解決健康問題的最佳方式。

好的行醫方式各不相同，但優秀的醫師有一 (1) 個共同點：他們親自在診所看診、與患者往來並專注於自身的專業領域。」這就是為何 Alliance 對能夠與 Eapen 醫師和 Newark 保健中心合作感到自豪。



## Eapen 醫師目前接受新患者！

Alliance 計畫成員可透過致電以下部門選擇 Eapen 醫師和 Newark 保健中心作為他們的醫師和診所：

### 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 (CRS/TTY) 請撥打：

711/1-800-735-2929

### Newark Wellness

6066 Civic Terrace Ave.

Newark, CA 94560

診所辦公時間：週一至週五上午 8 點 30 分至下午 5 點

電話號碼：1.510.505.1600

# 保健就診：讓時間物有所值

**管**理健康是長壽的關鍵。前往醫師處完成**初步健康評估 (Initial Health Assessment, IHA)** 和定期**保持健康評估 (Staying Healthy Assessment, SHA)** 可幫助您實現健康目標。IHA 或 SHA 保健就診期間，您可在健康顧慮成為問題之前解決該等顧慮。您也將接受篩檢和接種疫苗，以預防疾病。您的醫師可能要求您填寫 SHA 表格。這份簡短調查可幫助醫師瞭解您最關切的保健話題。

## 為充分利用您的就診，請嘗試以下建議事項：

### 就診之前：

- 提前預約保健就診。
- 根據需要申請傳譯員，以您的首選語言接受協助。
- 告知醫師您因殘障可能需要的額外幫助。

### 請隨身攜帶以下物品：

- 您正在服用的所有的藥物、維生素、草藥和非處方藥物。
- 列有您的疑問和顧慮的清單。
- 其他醫師的記錄（如有需要）。

### 就診期間：

- 與醫師分享您的健康需要。
- 重複醫師的建議。確保您理解內容。
- 做筆記。



## 健康兒童就診

**兒**童成長速度很快。這就是他們需要定期看醫師的原因。這也是您提問的好機會。

提前預約。給自己足夠的時間，根據您的日程安排進行約診。提前準備也是個好主意。瞭解您的孩子在此次就診期間是否需要接種疫苗。寫下您想問醫師的任何問題。您可能想瞭解食物選擇、安全或您孩子的成長。此外，請勿忘記攜帶您孩子的 Alliance 會員識別卡。



**為了您的健康：**您是否知道 Alliance 免費提供子女教養課程和建議？如需更多資訊，請造訪 [www.alamedaalliance.org/live-healthy/health-issues/parenting](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy/health-issues/parenting)。

# 女性： 保護自己免患宮頸癌

**如**果您已知悉自己可以預防癌症，您會照做嗎？當然。好消息：**您可以的!**女性可採取一些措施來預防宮頸癌。

作為健康女性體檢的一部分，子宮頸抹片檢查（巴氏抹片化驗檢查）是關鍵部分。此檢查可查出癌前病變。這些是未接受治療就可能轉變為宮頸癌的宮頸細胞。

另外，有時還需同時進行另一項檢查：人類乳頭瘤病毒 (Human Papillomavirus, HPV) 檢查。HPV 代表人類乳頭瘤病毒。此檢查可查出 HPV，該病毒會導致細胞病變，進而引發宮頸癌。

盡早發現 HPV 和任何宮頸病變可幫助預防宮頸癌。切勿錯過您的體檢。



## 接種 HPV 疫苗

**在**美國，將近 7,900 萬人感染了 HPV。HPV 代表人類乳頭瘤病毒。這是美國最常見的性傳播病毒。大部分人在十幾歲或二十歲出頭時感染 HPV。許多 HPV 感染會自行消失。HPV 有時會導致生殖器疣或癌症。有一種方式可預防 HPV。如果年輕人在頻繁發生性行為之前接種 HPV 疫苗，即可保護自己免於感染此病毒。此疫苗分**兩 (2) 或三 (3) 次**注射。此疫苗非常有效，但每個人都必須完整接受所有注射，以完全免疫該病毒。請與醫師討論讓您的孩子立即開始接種此疫苗。





# 瞭解您的吸入器

哮喘藥物可幫助您控制症狀和更輕鬆地呼吸。

以下是有關如何使用這些藥物的一些重要提示。

- 1** 急救藥物是用於快速緩解症狀。其應僅根據需要在哮喘「發作」期間使用，以打開肺部。急救藥物包括沙丁胺醇（品牌藥物 Ventolin<sup>®</sup> 和 ProAir<sup>®</sup>）。
- 2** 控制類藥物（例如 Dulera<sup>®</sup>、QVAR<sup>®</sup>、Symbicort<sup>®</sup>、Flovent<sup>®</sup> 或 Breo<sup>®</sup>）需要定期服用，即使您未感覺到任何哮喘症狀。
- 3** 間隔器應與吸入器一同使用。間隔器有助於將藥物噴入肺部。請諮詢醫師或藥劑師。
- 4** 不要害怕類固醇藥物！這些藥物實際上可能是您最好的朋友。它們與健美運動員使用的「類固醇藥物」不同。
- 5** 如果您每週使用急救吸入器超過兩次，您可能需要更換藥物。請去看醫師！

想瞭解更多關於哮喘藥物的資訊？請與您的醫師或藥劑師討論。

# 為什麼選擇普通非專利藥物？

品牌可能對於時尚愛好者來說很重要，但在醫學上，普通非專利藥物與品牌藥物一樣好。

美國食品與藥物管理局 (Food and Drug Administration, FDA) 要求，普通非專利藥物的品質、強度和純度須與品牌藥物一致。但是，普通非專利藥物製造商無需為開發新藥進行巨額投資。

品牌藥物通常享有 20 年的專利保護。一旦專利到期，其他公司可在獲得 FDA 批准的情況下引入普通非專利藥物。

請詢問醫師您服用的藥物是否有普通非專利藥物選項。根據需要請他們寫下藥方。

如欲瞭解有關此主題的更多資訊，及查看所有同等普通非專利藥物清單，請造訪 FDA 的網站：  
[www.fda.gov/drugs/questions-answers/generic-drugs-questions-answers](http://www.fda.gov/drugs/questions-answers/generic-drugs-questions-answers)



## 青少年需要百日咳 和其他疫苗上學

**州**政府要求所有即將上 7 至 12 年級的兒童為即將到來的學年提供接種百日咳 (Tetanus, Diphtheria and Pertussis, Tdap) 疫苗和水痘疫苗的證明。未遵守此法律的學生將不會被允許上學，直至他們提供已接種疫苗的證明。

就診孩子的醫師，以接種疫苗和接受檢查 (如有需要)。無健康保險的兒童可在 Alameda 縣的當地公共衛生診所接種疫苗。如需查找該等診所的最新清單，請致電免費電話 **1.888.604.4636** 或造訪 [www.acphd.org](http://www.acphd.org)。



# 管理 糖尿病

**您**患有糖尿病嗎？糖尿病可能引起其他嚴重健康問題，如心臟病或腎病。您需要至少每年接受一次針對該等問題的檢查。越早瞭解該等問題，越容易進行治療。

**詢問醫師您需要多長時間接受一次該等檢查：**

- **糖化血紅蛋白 (HbA1c) 檢測**，評估您過去幾個月的血糖控制情況。
- **血脂測試**，檢查膽固醇水平和患心臟病的風險。
- **腎功能測試**，確保您的腎臟正常運作。
- **散瞳檢查**，檢查眼睛受損情況。
- **牙科檢查和潔牙**，保護您的牙齒和牙齦。

每次就診，醫師都應測量您的血壓並檢查雙腳是否有瘡。他們還應該教您如何在家中管理糖尿病。自我護理包括飲食、衛生和牙科護理，以及您在家中服用的任何藥物或進行的測試。

**為了您的健康：**您是否知道 Alliance 免費提供糖尿病自我護理課程、支援團隊和建議？請填寫第 12 頁的 **Alliance 安康保健計畫與資料索取表格**。





## 是緊急狀況嗎？

急診室正是為此而設——緊急狀況。如果您的健康問題並非真正的緊急狀況，您可以到您的醫師處或急症治療服務診所就診。

### 以下問題屬於緊急狀況：

- 呼吸困難、呼吸急促
- 胸部或上腹部疼痛，或有壓迫感
- 昏厥、感到頭暈、虛弱無力
- 視力變化
- 思緒混亂或精神狀態出現變化
- 突發性疼痛或劇痛
- 血流不止
- 嚴重或持續的嘔吐或腹瀉
- 咳血或吐血
- 自我傷害的想法
- 說話困難

致電醫師診室或診所，諮詢該何時去急診室。醫師在晚上或週末均會接聽電話。他們的診所會設定好在診所未營業時能接聽您的電話。醫師可幫助確定您是否真的需要前往急診室，或者可為您提供有關在家採取哪些措施的建議，這些建議可讓您或您的孩子度過整個晚上或週末。

# ALLIANCE 備註

## 重要電話號碼

<b>急診</b>	<b>911</b>
毒物控制	<b>1.800.876.4766</b>
Alameda 縣社會服務 Medi-Cal 中心	<b>1.800.698.1118 或 1.510.777.2300</b>
Medi-Cal 計畫入保 / 變更	<b>1.800.430.4263</b>
<b>Alameda Alliance for Health</b>	
主機號碼	<b>1.510.747.4500</b>
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	<b>1.510.747.4567 (CRS)/TTY:711</b>
<b>牙科護理服務</b>	
Medi-Cal計畫成員：Denti-Cal	<b>1.800.322.6384</b>
<b>眼科護理服務</b>	
Medi-Cal計畫成員：March Vision Care	<b>1.844.336.2724</b>
團體護理計畫成員：EyeMed	<b>1.866.723.0514</b>
<b>行為健康治療服務</b>	<b>1.855.856.0577</b>
<b>護士諮詢專線</b>	
Medi-Cal計畫成員	<b>1.888.433.1876</b>
團體護理計畫成員	<b>1.855.383.7873, 程序號 690</b>

## 地址和電話號碼變更

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：**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12頁的**Alliance安康保健計畫與資料索取表格**，勾選您想要的計畫或資料，並將表格發送給我們。如欲瞭解更多資訊，請致電Alliance計畫成員服務處**1.510.747.4567**，或造訪 [www.alamedaalliance.org/live-healthy](http://www.alamedaalliance.org/live-healthy)。作為Alliance計畫成員，您可免費獲得計畫和資料。

## 免費語言服務

我們為Alliance計畫成員安排保健護理就診的免費傳譯員，提供您的語言版本或其他格式的（如盲文版、音頻版或大號字體印刷版）健康保險計畫文件。如需獲得免費的語言幫助，請致電Alliance計畫成員服務處**1.510.747.4567**。

## 想要瞭解更多有關您的健康保險計畫資訊和如何獲得最佳福利嗎？

加入我們並參與免費的新計畫成員課程，瞭解更多的福利。

當您參與課程時，我們會提供食物和一張雜貨店禮品卡給您，以示感謝！\*

### 課後，您將能夠更好地瞭解：

- 您的福利
- 瞭解如何選擇或更換您的醫師
- 您的計畫成員權利與責任

我們的團隊立足於 Alameda 縣，並能講英語、西班牙語、中文和越南語。如果我們的團隊未使用您的語言，我們還可以提供口譯服務。

### 如果您想報名參加最近的課程或有任何疑問，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 (CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

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

\* 可能會有限制

## 服務品質改進計畫

Alliance 有一改進計畫成員護理的計畫。這是一項品質改進 (Quality Improvement, QI) 計畫。我們想瞭解您有否獲得所需的定期檢查、篩檢和測試。我們也要瞭解您是否滿意從我們的服務提供者處獲得的護理和我們給您提供的服務。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我們的目標。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：**1.510.747.4567**。

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 **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**.

## 計畫成員申請表——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。請勾選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

- 烹飪書：(選擇一個)
  - Diabetes (糖尿病)
  - Healthy Eating (健康飲食)
- 孩子生病時該怎麼辦



### 課程與計畫推介

- 哮喘
- 酒精與其他毒品濫用
- 母乳哺育支援服務
- 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

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



### 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
- 健康飲食
- 心臟健康
- 子女教養
- 懷孕與分娩
- 戒煙
- 安全：
  - 成人
  - 嬰兒
  - 兒童
  - 長者
- 性衛生知識
- 壓力和抑鬱

姓名(您本人)：\_\_\_\_\_

兒童姓名(若適用則請填寫)：\_\_\_\_\_

兒童年齡：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

日間電話號碼：\_\_\_\_\_

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：\_\_\_\_\_

### 若要訂購，請將此表格寄回至：

**Alliance健康保險計畫** • 1240 South Loop Road, Alameda, CA 94502

電話號碼：**1.510.747.4577** • 免費電話：**1.877.813.5151**

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