

新妈妈们也需要检查

产后就诊

初为人母，您或许比以往任何时候都要忙碌。您一天到晚都要照顾宝宝。

与此同时，您的身体仍然处在从艰难分娩中康复的过程中。因此，请确保您也能很好地满足自己的需要。

如今，合理饮食和休息比以往任何时候都重要。而到您的医生那里进行检查也至关重要。

这是一次必不可少的就诊。

您需要在分娩后大约四至六周进行产后检查。如果您是剖腹产，可能需要更早地到医生处就诊，时间是术后两周左右。

无论是哪种情况，此次检查都可以让您的医生有机会：

- 确保您在分娩后处于良好的康复过程中
- 了解您是否可以恢复正常活动

您可以畅所欲言。

您也可以藉此机会就您的康复



情况和身体的感受提出任何可能存在的疑虑。您可以向医生提出以下方面的问题：

- 哺乳
- 避孕
- 减肥
- 饮食和保健
- 您的情绪

情绪低落？

某些女性会在生下宝宝后变得抑郁。这可能在任何妈妈身上发生。没什么可感到尴尬的。

因此，如果您感到悲伤，请告诉您的医生。他或她可以帮助您重新振作起来。

您可以与您的医生谈论任何事情。



发送短信

BABY 至 511411

即可在您的手机上收到免费信息，帮助您度过孕期和您的宝宝出生后的第一年。

欢迎来电

客户服务部

周一至周五上午 8:30 至下午 5 点(假日除外)

1-800-260-2055

听障专线: 711

○

Standard
U.S. Postage
PAID
Merced, CA
Permit No. 1186

适合您和宝宝的恰当做法

宝宝会带来很多第一次。第一次踢腿，第一次走路，第一次说话。但在这一切发生之前，您需要另一个第一次：第一次产前检查。

最好在您认为自己可能怀孕的时候就与您的医生联系。这样您的医生就可以迅速发现并治疗任何问题。但即使您已经等了一会儿，产前护理仍然很重要。定期产前检查可以让您的宝宝更健康以及确保孕期更安全。

也让您有机会：

- 问一些关于如何保持健康的问题。
- 了解如何缓解妊娠不适，如晨吐或胃灼热。
- 获得应对压力的技巧。
- 了解宝宝的预产期和生长情况。
- 在超声波检查中看一下您的宝宝。

● 学习如何在家里和工作中保持安全。

● 就戒烟或戒酒获得帮助。

不要害怕告诉医生您的私人问题，比如您对怀孕的感觉或者您和您和伴侣之间的问题。您说的一切都是私密的。您的医生会帮助您。

产前护理的费用由 Santa Clara Family Health Plan 承保。并且如果您每三个月看一次医生，还会获得 SCFHP 奖励*。您可访问我们的网站获取更多信息：www.scfhp.com/healthy-moms-babies。所以，为了您和您的宝宝，现在就去看医生吧。

*Kaiser 会员没有资格获得礼品卡。如果您是 KP 会员，可访问 www.kp.org 以获取奖品。

资料来源：American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes; Office on Women's Health



需要乘车？ 请至少在就诊前三天，在 member.scfhp.com 会员门户网站上填写并提交交通申请表。我们会打电话跟您确认。或者，也可以致电 **1-800-260-2055**（周一至周五上午 8:30 至下午 5 点）联系 SCFHP 客户服务部门。



被错误收费？

如果您收到承保服务的账单，请勿支付。请立刻致电给我们。请务必备妥账单。我们需要以下信息：

- ▶ 会员的姓名和地址
- ▶ 会员 ID 卡上的 ID 号码

- ▶ 账单日期及收费项目
- ▶ 医生姓名或医院名称
- ▶ 收费金额

请提供明细账单副本以供我们复审。如果您具备该项服务的资格，我们会向医护服务提供者

支付服务费用。记得，每次接受医生看诊时，请务必携带您的 SCFHP 会员 ID 卡，以避免被错误收费。

如有任何问题，请致电客户服务部。

是普通感冒还是流感？

想知道是什么导致您喉咙痛和流鼻涕？普通感冒和流感有一些相同的症状。注意您的身体症状以区分是普通感冒还是流感。

症状多快出现？

- 症状缓慢出现说明是普通感冒。
- 症状突然出现则意味着流感。

有发烧吗？

- 最高 102 华氏度可能是普通感冒。
- 超过 102 华氏度则指向流感。

鼻子怎么样？

- 打喷嚏、流鼻涕或鼻塞，鼻涕呈绿色或黄色是普通感冒的迹象。
- 鼻塞可能意味着流感。

嗓子疼吗？

- 喉咙痛、发痒意味着普通感冒。
- 干咳与常流感有关。

身体感觉如何？

- 发冷、疼痛和出汗指向流感。

食欲怎么样？胃疼吗？

- 如果您会饿，但是吃不出食物的味道，那可能是普通感冒。
- 如果您没有胃口，那可能是流感。
- 恶心和呕吐可能是幼儿患流感的症状。

虽然感冒和流感有很多共同之处，但一般来说，流感更严重，持续时间也 longer。普



通感冒和流感的其他相同症状包括：

- 咳嗽
- 疲倦
- 肌肉酸痛
- 头疼
- 泪液增多

经常洗手、保持家里清洁以及每年注射流感疫苗来保护自己。



如有疑问，可致电每周 7 天，每天 24 小时服务的护理咨询热线，电话号码是 **1-877-509-0294**。

资料来源：American Academy of Family Physicians; U.S. Food and Drug Administration

感觉沮丧? 获得您应 得的帮助



我没事。我可以自己解决。

听起来像您吗?

有时候, 坚强独立是好事。但对于像抑郁症这样的心理健康问题却并非如此。

什么是抑郁症?

抑郁不仅仅是情绪低落。这是一种严重的疾病, 会偷走您身体的活力和生活的乐趣。它会让您每天早上不想起床或难以关心您喜欢的事情。

您应该得到适当的治疗。请记住: 抑郁症是可以治疗的。事实上, 每 10 个接受治疗的抑郁症患者中, 有 9 个病情有所改善。

我如何知道我患了抑郁症?

抑郁症的症状往往会持续至少

两周。症状可能包括:

- 长时间感到悲伤或沮丧
- 对日常活动失去兴趣
- 感到疲倦和没有精力
- 感到空虚、没有价值或内疚
- 睡得太多或太少
- 难以思考或做决定
- 有自杀或死亡的念头

如果您认为您可能患有抑郁症, 请告诉医生。他或她可以帮助您得到正确的护理。护理选项包括咨询(谈话疗法)、抗抑郁药物或者两者兼有。

抑郁症会使患抑郁症的人受到伤害。抑郁症也会伤害到您的家庭和您身边的人。但是如果您有抑郁症, 寻求帮助会让您感觉更好。

资料来源: American Psychiatric Association; American Psychological Association

您还可以致电 Santa Clara County Behavioral Services 寻求更多帮助:

● 每周 7 天, 每天 24 小时服务的自杀和危机热线的电话号码是

1-800-273-8255。

● 有关心理健康服务, 请每周 7 天、每天 24 小时致电

1-800-704-0900。

● 有关药物滥用戒除服务, 请于周一至周五上午 8 点至下午 5 点致电

1-800-488-9919。

● 如需紧急帮助, 请致电 **911。**



非歧视公告

歧视是违法行为。Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 遵守联邦公民权利法律。SCFHP 不因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视某人、将其排除在外或区别对待。

SCFHP 提供：

- 针对残疾人士的免费帮助和服务，以帮助他们更好地沟通，例如：
 - 合格的手语翻译人员
 - 其他格式的书面信息（大字版、语音版、可使用的电子格式及其他格式）
- 针对英语不是其第一语言的人群的免费语言服务，例如：
 - 合格的口译人员
 - 以其他语言书写的信息

如需这些服务，请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

提起申诉的方法

如果您认为 Santa Clara Family Health Plan (SCFHP) 未能提供上述服务或因种族、肤色、国籍、年龄、残疾或性别而歧视您，您可以向 SCFHP 提出申诉。您可以打电话、以书面形式、当面或以电子方式提出申诉：

- 打电话：请于周一至周五早上 8:30 至下午 5:00 致电 SCFHP，电话是 **1-800-260-2055**。如果您有听说障碍，请致电 **1-800-735-2929** 或 **711**。

- 书面形式：请填写投诉表格或写信并寄至：

**Attn: Appeals and Grievances Department
Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880
San Jose, CA 95119**

- 当面：请前往医生办公室或 SCFHP 办公室表达您的申诉意向。
- 电子方式：访问 SCFHP 网站 www.scfhp.com。

民权办公室

您也可以打电话、以书面形式或以电子方式向美国卫生与公众服务部 (U.S. Department of Health and Human Services) 民权办公室 (Office for Civil Rights) 提出公民权利投诉：

- 打电话：请致电 **1-800-368-1019**。如果您有听说障碍，请致电 TTY/TDD 专线 **1-800-537-7697**。

- 书面形式：请填写投诉表格或寄信至：

**U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue, SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201**

投诉表格可从以下网站下载：<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>。

- 电子方式：访问民权办公室投诉门户：<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>。



Language Assistance Services

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 or 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

Tiếng Việt (Vietnamese): CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 hoặc 711).

Tagalog – Filipino (Tagalog): PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 o 711).

한국어 (Korean): 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 또는 711)번으로 전화해 주십시오.

中文 (Chinese): 注意：如果您说中文，将为您提供免费的语言服务。请致电 1-800-260-2055。（TTY：1-800-735-2929 或 711）。

Հայերեն (Armenian): ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ եթե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ: Զանգահարեք 1-800-260-2055 (TTY (հեռատիպ)՝ 1-800-735-2929 կամ 711)։

Русский (Russian): ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-800-260-2055 (телетайп: 1-800-735-2929 или 711).

فارسی (Persian, Farsi):

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، کمک در زمینه زبان به صورت رایگان در اختیارتان قرار خواهد گرفت. با 1-800-260-2055 (TTY 1-800-735-2929 یا 711) تماس بگیرید.

日本語 (Japanese): 注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 または 711) まで、お電話にてご連絡ください。

Hmoob (Hmong): LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 los sis 711).

ਪੰਜਾਬੀ (Punjabi): ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਮੁਫਤ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 ਜਾਂ 711) ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

العربية (Arabic):

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-800-260-2055 (رقم الهاتف النصي: 1-800-735-2929 أو 711).

हिंदी (Hindi): ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 या 711) पर कॉल करें।

ภาษาไทย (Thai): เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร 1-800-260-2055 (TTY: 1-800-735-2929 หรือ 711).

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): ប្រមូលកិច្ចការសម្រាប់: ប្រសិនបើលោកអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ នោះលោកអ្នកអាចស្វែងរកសេវាជំនួយផ្នែកភាសាបានដោយឥតគិតថ្លៃ។ សូមទូរស័ព្ទទៅលេខ 1-800-260-2055។ (TTY: 1-800-735-2929 ឬ 711)។

ພາສາລາວ (Lao): ເຊີນຊາບ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ມີບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາບໍ່ເສຍຄ່າໃຫ້ແກ່ທ່ານ. ໃຫ້ໂທຫາເບີ 1-800-260-2055. (TTY: 1-800-735-2929 ຫຼື 711).

为您的心脏采取行动

想帮您的心脏一个大忙吗？试着这样做：多动少坐。

您的心脏是一块肌肉。就像您的二头肌一样，您的心脏工作得越多，就越强壮。运动还有助于控制血压、胆固醇和体重，从而降低患心脏病的风险。

如果您已经患有心脏病，运动可以帮助改善您的心脏功能。事实上，如果您已经发生过一次心脏病，运动可以防止二次心脏病发作。

开始行动

下面这些建议可以帮助您多运动：

- **安全运动。**如果您有慢性健康问题（如心脏病），或者有严重的心脏病风险，请咨询是否可以运动。
- **慢慢开始。**在一周的大多数日子，慢慢增加到每天30分钟的运动时间。
- **坚持按计划运动。**每天在同一时间锻炼有助于养成习惯。
- **找朋友一起运动。**如果有朋友和您一起做日常运动，您会比较难偷懒。
- **挤出锻炼时间。**有运动总比没有好。走楼梯——而不要搭自动扶梯。把车子停在远处。提前一站下车，然后走路到目的地。您的心脏会感谢您的。



资料来源：American Heart Association; Office of Disease Prevention and Health Promotion

找到您的身体质量指数 (BMI)：身体脂肪估计值

说明：先找到您的身高，往下找到您的体重，然后看该列顶部的数字。这个数字就是您的身体质量指数。它可以告诉您是否需要减肥。

BMI	正常体重						过重					肥胖									
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
身高	体重 (磅)																				
5'	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184	189	194	199
5'1"	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190	195	201	206
5'2"	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196	202	207	213
5'3"	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203	208	214	220
5'4"	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209	215	221	227
5'5"	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216	222	228	234
5'6"	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223	229	235	241
5'7"	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230	236	242	249
5'8"	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236	243	249	256
5'9"	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243	250	257	263
5'10"	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250	257	264	271
5'11"	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257	265	272	279
6'	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265	272	279	287
6'1"	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272	280	288	295
6'2"	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280	287	295	303
6'3"	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287	295	303	311
6'4"	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295	304	312	320

咨询您的医生。SCFHP 承保 Weight Watchers (慧俐轻体)。如要注册，请登录 [mySCFHP \(member.scfhp.com\)](http://mySCFHP(member.scfhp.com))，或致电客户服务部。

资料来源：National Institutes of Health

健康检查

新的一年保持健康

定期看医生很重要，即使您没有生病。您和您的医生可能会谈到：

- ▶ **您需要的疫苗。**它们可以帮助预防严重的疾病，如流感、肺炎和带状疱疹。询问您的医生您需要接种哪些疫苗。
- ▶ **健康检查。**这些检测可以帮助及早发现疾病，比如癌症。这通常是最容易治疗的时候。
- ▶ **您的体重。**您的医生可以检查您的身体质量指数 (BMI)。BMI 通过您的体重和身高来估计您的身体脂肪量。如果您需要

做出改变，医生可以给您一些关于健康饮食和锻炼习惯的建议。

- ▶ **慢性健康问题。**体检是检查您如何应对长期健康问题（如糖尿病或高血压）的好时机。
- ▶ **您的药物。**您的医生可以检查您所有的药物，以确保同时服用是安全的，并且对您有效。
- ▶ **滥用药物/酗酒。**就抽烟、酗酒或吸毒问题向您的医生寻求帮助。
- ▶ **您的心理健康。**让您的医生知道您是否感到压力或抑郁。治疗能为您提供帮助。

资料来源：American Academy of Family Physicians; Centers for Disease Control and Prevention; U.S. Food and Drug Administration



晚安! 如何帮助孩子睡个好觉

孩子没有得到足够的睡眠不止会影响他们早上的情绪。

经常睡眠不足的孩子比睡眠充足的孩子更容易生病，成绩和行为表现也更差。心理健康可能也更差。

换句话说，睡眠对孩子很有好处。但是您的孩子需要多少睡眠呢？

睡眠时间

孩子需要多少睡眠在很大程度上取决于年龄。以下是专家建议的孩子们每天的睡眠时间（包括午睡）：



- **1-2 岁：** 11 至 14 小时
- **3-5 岁：** 10 至 13 小时
- **6-12 岁：** 9 至 12 小时
- **13-18 岁：** 8 至 10 小时

帮助孩子们得到休息的五种方法

试试下面的方法，帮助您的孩子进入甜美的梦乡：



何时开始关键检查



美国预防服务工作组 (U.S. Preventive Services Task Force) 对大多数女性和男性提出了以下建议。向您的医生咨询适合您的疫苗。

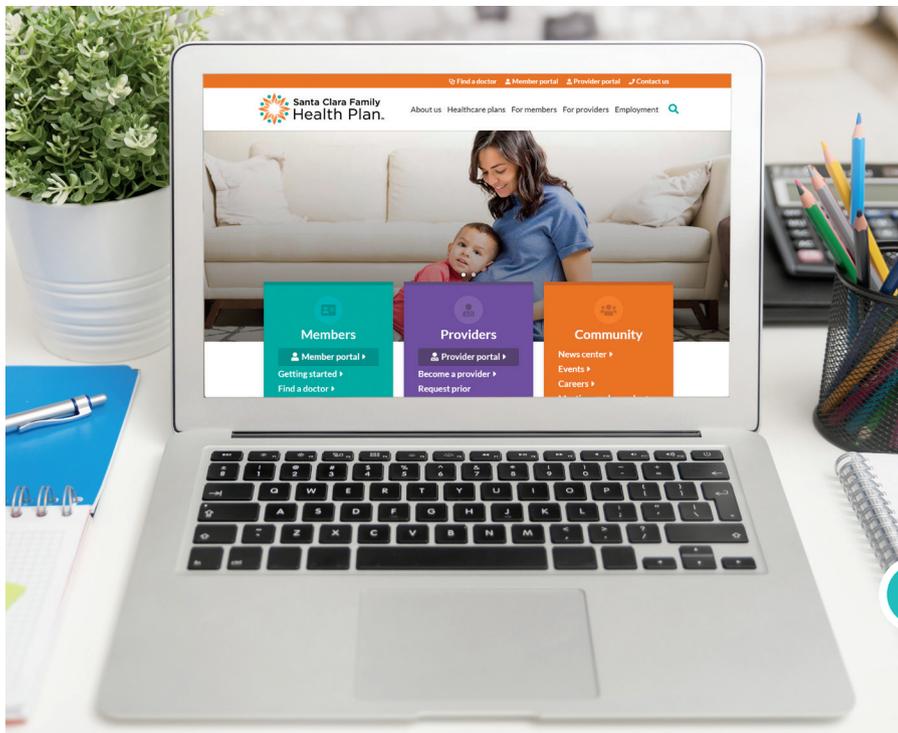


- 1. 鼓励孩子白天玩耍。** 白天活跃的孩子晚上更容易入睡。
- 2. 尽早开始进入休息时间。** 晚上把灯关掉。睡前不要让孩子看令人兴奋的电视节目或玩电子游戏。
- 3. 规划轻松的日常活动。** 刷牙和听睡前故事这类轻松的日常习惯对比较小的孩子效果很好。但是要设定时间限制——不超过 30 分钟。对大一点的孩子来说，泡个热水澡，听听柔和的音乐可能有助于他们放松。
- 4. 对屏幕说不。** 卧室不应该放置平板电脑、智能手机、电视或其他数码设备。卧室应该安静、舒适、黑暗（有一盏夜灯就可以了）。
- 5. 坚持在固定的时间上床睡觉。** 确保上床时间足够早，以满足孩子的睡眠需求。尽量不要让周末睡懒觉超过正常起床时间一个小时。

资料来源: American Academy of Pediatrics; American Academy of Sleep Medicine

年龄	适合女性的检测	年龄	适合男性的检测
	衣原体和淋病。如果性行为活跃，从 24 岁开始每年都要进行检查。	18	血压。每 3 到 5 年检查一次。有高血压风险的人应该每年检查一次。
18	血压。每 3 到 5 年检查一次。有高血压风险的人应该每年检查一次。	40	血压。每年检查一次。 胆固醇。根据风险因素决定检查时间。 糖尿病。根据风险因素决定检查时间。
21	宫颈癌。每三年做一次子宫颈抹片检查。	50	结肠直肠癌。与您的医生谈谈有哪些筛查选择。
25	衣原体和淋病。如果感染风险增加，继续检查。	55	前列腺癌。询问医生筛查相关问题。 肺癌。根据您的吸烟史每年做一次检查。
30	宫颈癌。每 3 年进行一次子宫颈抹片检查，每 5 年进行一次高危人乳头状瘤病毒 (HPV) 检测，或每 5 年进行一次子宫颈抹片检查加高危 HPV 检测。	65	腹主动脉瘤。如果您曾吸烟，那么在 65 岁到 75 岁之间进行一次检查。
40	血压。每年检查一次。 胆固醇。根据风险因素决定检查时间。 糖尿病。根据风险因素决定检查时间。		
50	乳腺癌。每 2 年进行一次检查（或根据风险因素提前开始）。 结肠直肠癌。与您的医生谈谈有哪些筛查选择。		
55	肺癌。根据您的吸烟史每年做一次检查。		
65	骨质疏松症。开始检查（或根据风险因素提前检查）。		

 **需要网络医生?** 访问 www.scfhp.com 使用我们的 Find-a-Doctor 工具或致电客服获取帮助。



全新的 www.scfhp.com!

您会想体验的五个理由:

1. 方便手机访问
2. 表格和文件近在手边
3. 易于登录会员门户网站
4. 及时提供公开会议的资料
5. 社区新闻、事件、资源, 以及我们的在线电子通讯



现在就查看我们全新的 www.scfhp.com!

不要忘记去看牙医

定期的牙科检查很重要, 原因有很多。下面列出其中一些:

- › 可以帮助及早发现问题, 这个时候更容易治疗。
- › 它们可以在第一时间帮助预防问题。
- › 有些疾病的症状会表现在口腔里。
- › 即使您没有任何症状, 您可能仍然有只有牙医才能诊断出的问题。

每年至少看一两次牙医是个好主意。确保您看过的牙医都知道您的病史, 以及您服用的所有药物。

牙科福利通过 Medi-Cal Dental 提供。如需服务提供者, 请访问 www.denti-cal.ca.gov 或拨打 1-800-322-6384, 服务时间为每周一至周五上午 8 点至下午 5 点。

资料来源: Academy of General Dentistry; American Dental Association



赢得健康
Medi-Cal Plan

2020 年冬季

《赢得健康》是 Santa Clara Family Health Plan 为朋友和支持者出版的一本社区服务指南。

《赢得健康》中的信息来自多位医学专家。如果您对可能影响到您健康的具体内容有任何疑问, 请联系您的医疗服务提供者。

照片或插图的人物可能是模特。

Santa Clara Family Health Plan
PO Box 18880, San Jose, CA 95158
1-800-260-2055 • www.scfhp.com
TTY: 711
50346C

2020 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.