

Medicare 會員時事通訊



目錄

在這充滿挑戰的時刻保持健康！	2
我們如何作出承保範圍裁決	3
關注新技術	3
善用 Health Net 線上資源	4
歡迎使用 myStrength	5
照護者自我照顧的十個技巧	6
蒜香帕瑪森乳酪櫛瓜絲面	9
我的保健與預防檢查清單	10
什麼是個人健康評估 (PWA)	12
網絡內藥房，省時省心	13
個案管理，患重病時的好幫手	14
管理泌尿問題，遠離跌倒風險	15
得知自己患有前驅糖尿病？	16
利用他汀類藥物保持心臟健康	17
遠程醫療：為患者提供無處不在的醫療護理	19
我們的藥劑師隨時為您服務	20
心理健康和保健	22
戒煙	23
急診室什麼時候是最佳選擇？	24
接受乳腺照影的五個理由	25
秋季是流感季！	26
Health Net 社區聯絡 (Aunt Bertha)	27
充分利用就醫時間	27
您的意見非常重要！	28
誰應該鍛煉身體？	29
我們為您提供語言協助計畫	30
您的語言喜好	31
瞭解您的權利與責任	32
我們如何保護您的隱私	33
聯絡資訊和電話號碼	封底



易撕頁！

在這充滿挑戰的時刻保持健康！

在健康問題大流行的不確定時期，Health Net 最重要的目標是繼續協助您保持健康。我們希望您透過此時事通訊中有關遠端醫療、藥物、流感甚至出色菜譜的文章，尋找實現良好健康的新方式。評估良好保健的一種方法是您完成的預防性篩檢的數量，以及對慢性疾病（如糖尿病和高血壓）的管理情況。下列方塊展示了我們在保障您健康的關鍵行動方面所做的努力：

您做得很好！



- 乳腺癌篩檢
- 結腸直腸癌篩檢
- 年度流感疫苗接種
- 控制好血糖（糖尿病患者）
- 糖尿病患者的年度眼科檢查
- 根據安排服用糖尿病藥物

我們仍需要您的配合支持！



- 完成個人健康評估 (PWA)
- 向您的醫師瞭解預防跌倒
- 向您的醫師瞭解膀胱問題
- 根據安排服用心血管藥物

感謝您為實現其中多個重要保健目標而配合的必要行動！儘管這些天可透過電話或電腦看醫生，但讓醫生瞭解您的健康問題很重要，包括任何疾病跡象、跌倒或膀胱問題。請繼續遵循醫生對預防護理的建議、避免自己患上流感、完成個人健康評估、服用藥物、保持健康飲食以及多多運動！我們希望您保持健康並能夠做任何您喜歡的事。特別是傳染期結束！

如果您有任何建議，或想瞭解有關品質改進計畫的更多資訊，請聯絡會員服務部，免費電話位於會員 ID 卡背面。

我們如何作出承保範圍裁決

Health Net 希望能幫助您及您的家人过上健康、安全、舒適的生活。讓您在無障礙地獲取保持健康所需的護理。

我們認為，您的所有護理決策都應以您的醫療需求、醫療適宜性、安全以及當前的承保範圍為考量。Health Net 決不鼓勵也不會因簽約醫師或其他人士拒絕為我們會員提供任何護理或治療而為其提供經濟獎勵。Health Net 決不會向決策制定者提供資金以促使其作出可能會阻礙您獲取所需服務的決定。如果醫生沒有為我們的會員提供適當服務，我們將對其進行

調查，並可能選擇終止與其合作。Health Net 也不會根據您的種族、民族或語言偏好等資訊來決定您的承保範圍或福利。

有疑問？

致電會員 ID 卡背面的會員服務部免費電話或聽障專線。10 月 1 日至 3 月 31 日：您可在上午 8 點至晚上 8 點與我們聯絡，每週 7 天。4 月 1 日至 9 月 30 日：您可在週一至週五的上午 8 點至晚上 8 點與我們聯絡。下班後、週末和聯邦假日期間我們會啟用語音訊息系統。請找醫療使用管理部。

關注新技術

Health Net 始終關注疾病治療方面的新程序、藥物和設備。這些都可以稱之為新技術。Health Net 已採取相應措施來審核新技術，以確定其是否能成為承保福利。新技術一般都屬於試驗性質，在臨床研究的各個階段都要經過審核。在此期間，保健專業人員會對其安全性和療效進行研究。

Health Net 會審核醫學文獻上的研究報告，向專家尋求意見以確定其是否安全、有效，是否具有醫療必需性和適宜性。



善用 Health Net 線上資源

使用我們的免費線上帳戶，您不僅可以節省時間，還可以管理計畫資訊，養成健康習慣。前往：

加州：ca.healthnetadvantage.com，

或

俄勒岡州：or.healthnetadvantage.com。

以下是您登入時可選擇查看的一些資訊：



如需獲得所有這些資訊以及更多資料，請前往加州：

ca.healthnetadvantage.com

或俄勒岡州：

or.healthnetadvantage.com

並登入。

您可透過撥打會員 ID 卡背面的會員服務部電話，追蹤您的理賠狀況並獲取藥房資訊。

在「my health plan」 (我的健保計畫) 下

- 查看並列印承保文件，包括您計畫的：
 - 保險證明書，位於「Evidence of Coverage」(承保範圍證明) 下，說明您的會員權利與責任
 - 福利表 (例如共付額、共同保險和自付額)
 - 福利限制和區域外服務

在「my account」 (我的帳戶) 下

- 使用線上授權書請求第二意見。
- 列印或預訂 ID 卡
- 管理帳戶資訊 (例如變更聯絡詳情：家庭地址、郵箱地址或密碼)
- 提出上訴或投訴

在「pharmacy coverage」 (藥房承保) 下

- 查看您的藥房福利
- 管理您的處方藥
- 獲取郵購表格
- 研究藥物資訊
- 尋找藥房

在「my plan activity」 (我的計畫活動) 下

- 提交醫療理賠並追蹤其狀態 (註：您也可以透過電話追蹤理賠情況。致電 Health Net ID 卡背面的會員服務部電話。)
- 查看處方記錄
- 查看或提交報銷申請

在「provider search」 (醫療服務提供者搜尋) 下

- 查找醫師、專科醫師、醫院、醫療團體、急症護理中心或其他機構
- 尋找補充計畫的醫療服務提供者 (提供行為健康、牙科、視力或其他護理服務的醫師)

歡迎使用 myStrength™



有時候，我們需要與自己的情緒作鬥爭。焦慮或憂鬱可以壓垮一個人。在有需要時尋求幫助以及時刻關注自己的精神健康，這一點至關重要。現在，您可以使用網站和行動裝置來幫助排解情緒，保持精神健康。

強健體魄與心靈

myStrength 是一個保密性線上資源平台，能提供個性化資源幫助您改善情緒。藉助這些自助式資源，您可以讓自己獲得並保持身心健康。這些寶貴資源不僅能提供即時情緒跟蹤，還能為您提供即時減壓活動，幫助您實現持久、健康的改變。

為何選擇 myStrength？ 以下是一些理由：

- 各種改善情緒的資源
- 循序漸進的網路培訓課程
- 交互式工具
- 每週行動計畫
- 每日激勵
- 它是一個能對您的隱私高度保密並符合 HIPAA 規定¹ 的網站！

- 所有這些都包含在您的 Health Net of California, Inc. 和 Health Net Medicare Advantage (Health Net) 承保範圍之內，無需額外花費！



個人支持 -
按需提供！

1 立即註冊

登入

加州：ca.healthnetadvantage.com 或

俄勒岡州：or.healthnetadvantage.com，

按一下「Wellness Center」（健康中心）標籤，找到 myStrength，然後按一下 *Discover myStrength*（探索 myStrength）>

Go to Health Net myStrength（前往 Health Net myStrength）。

2

在 Health Net myStrength 的入口網站，按一下「Sign Up」（註冊）。

3

簡短填寫您的健康評估和個人簡介，完成 myStrength 的註冊流程。

4

前往行動裝置完成後續操作！註冊完線上帳戶後，下載 myStrength 的 iOS 或 Android 版應用程式，然後使用相同的郵箱和密碼進行註冊。

¹健康保險可攜性和問責性法案 (Health Insurance Portability and Accountability Act)：1996 年聯邦頒佈的一項法律，該法律對個人私人醫療資訊的獲取作出了限制。

當前參保 Health Net of California, Inc.、Health Net Health Plan of Oregon, Inc. 或 Health Net Life Insurance Company 的會員都可獲取 myStrength 資源。

照護者自我照顧的十個技巧

做好照護者的工作也意味著您要照顧好自己。照顧自己的需求並不自私。如果您能保持健康快樂，就可以給所照顧之人帶來更大的幫助。



如果您經常出現以下跡象，請向醫生尋求幫助：

- 您感到消沉、悲傷、無助和疲憊。
- 您感到十分憤怒、不滿和沮喪。
- 您不想和任何人說話，或者不想見任何人。
- 您不再喜歡自己最愛做的事情。
- 您時刻擔憂以致於無法入睡。
- 您比平常更健忘，並且在工作
和家中無法集中精力。
- 您暴飲暴食，或沒有食慾。
- 您變得更容易生病。生病（例如感冒）需要更長的時間
才能好起來。
- 您酗酒或濫藥。
- 您想傷害自己或家人。



照護者自我照顧的十個技巧

1. 瞭解家人的病情或疾病

透過諮詢醫生或加入互助小組，瞭解家人的健康狀況。當您進一步瞭解家人的身體情況後，就會更容易對他們保持耐心。

2. 按重要性安排您的任務

列出每日必做的事項清單，以便您有一個明確的計畫。設定當天能夠完成的目標。將時間和精力花費在真正的首要任務上。先做需要立即完成的工作，後做其他工作。

3. 接受他人的幫助

您不必凡事親力親為。列出可以提供幫助的人員名單。需要時請尋求幫助。在他人伸出援手時，樂於接受幫助。知道自己並非孤立無援是一種安慰。

4. 抽時間做自己喜歡的事情

抽出時間做一些可以帶來歡樂的活動。在花園裡勞作、聽音樂、與家人朋友保持聯絡或者做點讓自己高興的事情。如果您無暇出門，不妨讓朋友來家做客或者打電話和朋友聊天。

5. 休息放鬆

每天留出時間獨處或每週給自己一次獨處的機會。請勿因為休息而產生負罪感。享受安靜的時間，盡情放鬆，什麼也不做。出去走走，呼吸一下新鮮空氣。透過深呼吸降低心率，讓自己平靜下來。確保睡眠充足。



(續)

照護者自我照顧的十個技巧（續）

6. 為自己感到驕傲

認識到照護他人是最艱巨的工作之一。告訴自己，您已經竭盡全力。不要對自己太苛刻。為自己所做的照護工作而感到自豪。獎勵自己為家人所做的努力。

7. 經常看醫生

將自己的檢查和藥物放在最重要的位置。請務必告知醫生您是一名照護者。告訴醫生您的身心感受。醫生掌握的情況越多，您得到的護理就越好。

8. 飲食均衡

保持健康飲食，以便您有充足的精力應對繁忙的一天。水果、蔬菜、全穀物和蛋白質是均衡飲食的最佳選擇。放慢速度，讓自己有時間享受美食。

9. 多多運動

每天運動至少 30 分鐘。鍛煉不一定要去健身房。您可以每天繞著街區走幾圈，或者在家跟著視訊做運動。鍛煉可以讓人心情愉悅，頭腦清晰。

10. 善用社區資源

送餐計畫、家政服務、成人日間護理中心等類型的服務都可以幫助您照顧家人。某些類型的協助還可以獲得保險承保。瞭解您有哪些服務選項可用，儘量減少您的照護需求。



若要與護士談談您的健康問題
或者進一步瞭解線上保健計
畫，請致電 ID 卡背面的會員服
務部電話或瀏覽加州：

ca.healthnetadvantage.com，

或俄勒岡州：

or.healthnetadvantage.com

蒜香帕瑪森 乳酪櫛瓜絲麵

準備時間	烹飪時間	總時長	份量	卡路里
15 分鐘	10 分鐘	25 分鐘	2 份	283 卡

食材

- 2 個中等大小的櫛瓜
- 2 匙黃油
- 3 個大蒜瓣，剝碎
- 3/4 杯帕瑪森乳酪，搓碎
- 適量鹽和胡椒粉
- 1/4 茶匙紅辣椒末

做法

1. 切掉櫛瓜末端，然後用切絲機或刨絲器切成絲狀。
2. 將黃油放入一個大平底鍋中，用中高火融化。加入大蒜，反覆翻炒，直至發散香味。
3. 倒入櫛瓜絲，烹煮約 3-5 分鐘，直至變軟。
4. 關火，倒入碎帕瑪森乳酪，並根據個人口味，加入鹽和胡椒調味。加入辣椒末後即可上桌。

您可線上查閱此菜譜：

<https://bestrecipebox.com/zucchini-noodle-recipe/>



這份基楚食譜簡單、健康又美味。您甚至可以在櫛瓜絲麵中加入您喜歡的蔬菜、肉類或海鮮。

我的保健與預防檢查清單



去看醫生時請帶上此檢查清單，以便瞭解您應預約哪些篩檢、檢查和疫苗接種。這些篩檢、檢查和疫苗接種可能因您的年齡和病史而異。使用此處的表格來記錄您完成的每一個項目。

測試和檢查	日期
<input type="checkbox"/> 健康年檢	日期：
	醫生：
<input type="checkbox"/> 乳腺癌篩檢（乳腺照影）	日期：
	醫生：
	結果：
<input type="checkbox"/> 結腸直腸癌篩檢	日期：
	醫生：
	結果：
<input type="checkbox"/> 骨質密度測試	日期：
	醫生：
	結果：
<input type="checkbox"/> 血壓篩檢	日期：
	醫生：
	結果：
<input type="checkbox"/> 膽固醇篩檢	日期：
	醫生：
	結果：
<input type="checkbox"/> 其他	日期：
	醫生：
	結果：

糖尿病篩查		日期
<input type="checkbox"/> 散瞳檢查	日期：	
	醫生：	
	結果：	
<input type="checkbox"/> A1c 檢測	日期：	
	醫生：	
	結果：	
<input type="checkbox"/> 尿檢	日期：	
	醫生：	
	結果：	

疫苗	約診
<input type="checkbox"/> 流感	日期：
<input type="checkbox"/> 肺炎球菌（肺炎）	日期：
<input type="checkbox"/> 破傷風、白喉、無細胞百日咳 (Tdap)	日期：
<input type="checkbox"/> 帶狀皰疹（帶狀包疹）	日期：





什麼是個人健康評估 (PWA)

如何從您開始獲得最佳護理

為什麼這一點很重要

個人健康評估 (PWA) 是一份調查問卷，當中列有許多關於您的健康的簡短問題。透過完成這次保密調查，可以幫助我們確保您獲得最佳的醫療保健。

您可透過**兩種**方式輕鬆完成評估：



1. 郵寄

填寫郵寄給您的調查問卷，然後用其預付郵資信封寄回。



2. 電話

透過給 Health Net 代表打電話完成。

致電 **1-855-632-5106** 瞭解 Medicare Advantage Plans 或致電 **1-855-632-6971** 瞭解 Special Needs Plans。我們的服務時間為週一至週五上午 8 點至晚上 8 點，週六為上午 9 點至下午 3 點。聽障人士可致電 711。

網絡內藥房， 省時省心

您可以在兩個地方接受承保的 D 部份免疫接種（例如帶狀疱疹疫苗）：醫生診室或網絡內藥房。

在 Health Net 的全國網絡內，我們擁有數千家藥房。我們的網絡內藥房會直接將您的 D 部份疫苗賬單寄給我們。您只需在接種疫苗時支付應承擔的費用（共付額）即可。如果您選擇在醫生診室接種，則您可能需要預付自費額，然後向 Health Net 提出理賠，申請報銷我們應承擔的費用。

而在藥房接受 D 部份免疫接種則比較簡單。您只需帶上自己的處方箋，或要求醫生發送電子處方箋給您即可。大多數的情況下，藥劑師會為您施打疫苗，然後直接向我們開出賬單。不過，請注意先詢問藥房看是否需要預約。

在接受免疫接種之前，請先與醫生交談，看哪種方式最適合您。



個案管理， 患重病時的好幫手

要弄清楚複雜的醫療保健系統並不容易。當您或您所愛之人患上重病時，這種感受便更為真切。Health Net 擁有一支由護士、社工以及其他醫療保健專業人士組成的團隊，他們都會熱心地為您提供幫助。他們會與您和您的醫生合作，共同制定一個計畫來幫助您管理疾病、重獲健康。



Health Net 擁有一支醫療保健專業人士團隊，可幫助您瞭解並使用複雜的醫療保健系統。

個案經理可以：

- 幫助尋找社區資源以支援您的護理。
- 幫助您的醫師和提供者更好地與彼此分享您的護理資訊。
- 指導您充分利用自己的醫療保健福利。
- 幫您完全理解：
 - 您的健康狀況。
 - 您的治療選擇。
 - 您可採取哪些行動來改善健康。

加入個案管理計畫純屬自願。您的選擇不會影響您的醫療保健福利狀態。

個案管理可以在您或家人處於以下情形時給予幫助：

- 患有複雜疾病，例如：
 - 糖尿病
 - 冠狀動脈疾病
 - 哮喘
 - COPD
 - 充血性心力衰竭
 - 接受過移植
 - 末期腎臟病
 - 癌症
- 曾多次住院或前往急診室就診。
- 需要先進或全面的居家護理。
- 受過外傷。
- 患有絕症。

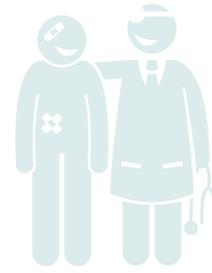
您可以詳細瞭解您的照護者或醫生是如何將您轉至個案管理計畫的，也可以要求進行評估，看個案管理是否對您有幫助。請撥打會員 ID 卡背面的免費號碼聯絡我們。

管理泌尿問題 遠離跌倒風險

與跌倒一樣，尿失禁或漏尿並不是衰老的正常表現，這些症狀往往可以藉助正確的診斷來治療。談論膀胱健康問題可能讓人感覺不舒服，但與醫生進行良好交流是幫助解決這一常見問題的第一步。

尿失禁與跌倒也可能存在一定的關聯。急著跑去廁所、夜間頻繁上廁所等情況會導致跌倒風險升高。有尿失禁症狀的人可能會減少飲水量，而這會導致脫水和低血壓。當他們起身時，脫水和低血壓情況會引發眩暈，從而引起跌倒。

如果您出現漏尿情況，請回答以下問題並在下次約診時帶上這些問題。您可以與醫生一起制定適合您的治療方案。



泌尿系統症狀	回答
漏尿情況是否讓您很困擾，以致於您想要進行治療？	
您每天必須排尿幾次？	
每隔多久您就會有強烈的尿意？	
在沒有進行體育活動時，您在幾乎無預兆的情況下漏尿的頻率如何？	
在進行體育活動時，您漏尿的頻率如何？	

得知自己患有前驅糖尿病？

我們很高興地告訴您，符合要求的 Health Net Medicare 會員可享受一項優質福利。

Medicare 糖尿病預防計畫 (MDPP) 是一項改變生活方式的計畫，可幫助您減肥、養成健康的習慣並幫助您降低患上糖尿病的風險。前期糖尿病是指血糖水平高於正常值，但沒有高到足以稱為糖尿病。很多時候，人們在患上

第 2 型糖尿病之前會先患上前期糖尿病。根據疾病控制與預防中心 (CDC) 的評估，多達半數的長者處於罹患第 2 型糖尿病的風險之中。¹MDPP 是一預防性服務，能有效幫助面臨第 2 型糖尿病風險的 Medicare 患者。

MDPP 免費為合資格會員提供。

為了切實幫助到您，計畫納入了以下內容：



重點關注健康飲食方案，加強運動量。



16 次週課，為期六個月，課程結束後提供每月維持性輔導。



由健康生活教練提供一對一指導。



現場小組課程，為您提供鼓勵和支援。

Health Net 與供應商 Solera Health 合作來提供此服務，為合資格會員尋找最能滿足其需求和偏好的計畫。

如需查看您是否預先符合資格，請瀏覽 <https://www.solera4me.com/healthnet> 或致電 1-877-790-4520（聽障專線：711），服務時間：週一至週五，上午 9 點至晚上 9 點（美國東部時間）。

我們希望您能利用此機會為自己的健康帶來持久改變。

¹www.cdc.gov/diabetes/prevention/prediabetes-type2/preventing.html

利用他汀類藥物保持心臟健康

您還在獨自應對使用心臟藥物的困難？立即諮詢您的醫師或藥劑師，瞭解各類藥物的療效及您有哪些選擇。

在美國，心臟病是導致高膽固醇、高血壓和不可控型糖尿病成人患者死亡和殘障的主要原因。為了保持健康，避免這類嚴重症狀引起併發症，務必遵醫囑使用處方藥。

您的身體能製造膽固醇，也需要膽固醇來實現正常運轉。但如果濃度過高，您患上心臟病的風險也會相應增高。除健康飲食和經常鍛煉外，控制膽固醇有助於預防心臟問題。在治療高膽固醇時，使用有助降低心臟病發作和中風風險的他汀類藥物、ACE 抑制劑聯用阿司匹林¹也同樣重要。這些藥物已成為治療的黃金標準。

好消息是，atorvastatin (Lipitor[®])、simvastatin (Zocor[®]) 等諸多他汀類藥物都是您熟悉的藥物。這些藥物已上市許久，有文章指出在部份人群中，它們將心臟病發作、中風和心臟病致死的風險降低了約 25%。²他汀類藥物是使用最廣的處方藥之一，因此我們對藥物的長期影響知之甚詳。

他汀類藥物的作用機制是減少血液中 LDL（「壞」膽固醇）的數量。開立處方前，您的醫生會仔細審查您的病史，權衡利弊，確保使用藥物後能為您帶來益處。

(續)



為了保持健康，避免這類嚴重症狀引起併發症，務必遵醫囑使用處方藥。

肌肉疼痛是他汀類藥物的副作用之一。在服用他汀類藥物的人群中，僅 5% 或更少的人出現肌肉疼痛³。真正的肌肉損傷很罕見，10,000 名他汀類藥物服用者中只有 1 人會出現這種情況⁴。如果您出現疼痛，請不要停止服用他汀類藥物！

劇烈運動、其他疾病或維生素 D 水平過低也可能引發肌肉疼痛。請諮詢您的醫生，瞭解您是否需要接受化驗檢查以查清肌肉疼痛的真正原因。您也可以與醫生討論是否需要調整劑量或嘗試另一種他汀類藥物。有時換用另一種他汀類藥物後，您的症狀便可能消失。

用藥小貼士：

- 瞭解藥物的原廠名和副廠名。針對您使用的所有處方和非處方 (OTC) 藥物和草藥產品列出清單，並及時更新。
- 與您的醫生合作探討最適合您的飲食、鍛煉和藥物組合方案。
- 諮詢藥劑師，瞭解您藥物的相關資訊以及用藥期間會出現什麼情況。
- 如果您生病，請及時告知您的醫生。部份非處方藥（例如感冒藥）含有過多糖分，或可能與您當前使用的藥物發生藥物相互作用。請向醫生或藥劑師諮詢哪種方案最適合您，以免出現嚴重藥物反應。
- 酒精含有卡路里，還可能影響藥物療效。請諮詢您的醫生或藥劑師，瞭解用藥期間飲酒是否安全。
- 如果您因忘記服藥、副作用或藥費原因而停藥，請諮詢您的醫生或藥劑師尋求幫助。

1 Dudl, JR et al. Preventing myocardial infarction and stroke with a simplified bundle of cardio protective medications. American Journal of Managed Healthcare. 2009. 15(10): e88-e94.

2 Banach M, Rizzo M, Toth PP, et al. Statin intolerance – an attempt at a unified definition. Position paper from an International Lipid Expert Panel. Arch Med Sci. 2015;11(1):1-23.

3 Lopez-Jimenez F. Statin side effects: Weigh the benefits and risks. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/in-depth/statin-side-effects/art-20046013>. 存取於 March 30, 2020

4 Reimond S, Khera A, Hill J. 10 truths about statins and high cholesterol. UTSouthwestern Medical Center. <https://utswmed.org/medblog/statins-answers>. 存取於 March 30, 2020

遠程醫療：為患者提供無處不在的醫療護理

什麼是遠程醫療？

- 遠程醫療可以透過行動應用程式、線上即時視訊/音訊或其他電子方式，讓您獲取醫療保健服務。
- 您可以藉助手機、平板電腦或筆記型電腦等，與執業醫護人員進行溝通。

為什麼遠程醫療很重要？

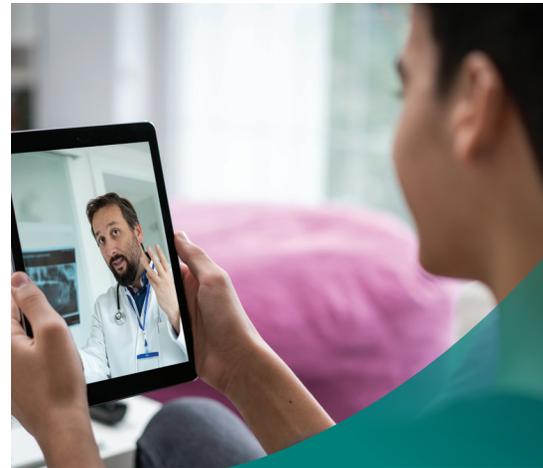
- 遠程醫療可以增加您與醫生和專科醫生交流的機會，從而幫助確保您在正確的時間和地點，接受正確的護理。
- 您可以完成與主治醫生或專科醫生的跟進就診。
- 您可以管理慢性疾病、藥物和許多其他臨床服務。

遠端醫療的優勢：

- 在家中即可與醫生交流。
- 不會接觸到其他潛在疾病患者。
- 減少請假時間。
- 沒有出行費用，節省時間。
- 對您照顧子女或老人沒有太大影響。
- 隱私 - 就診具有私密性。
- 讓慢性疾病的管理變得更簡單。

遠程醫療是否安全？

- 經證明，在合適的條件下針對適當病例使用時，遠程醫療與面對面護理一樣安全有效。
- 並不是每種病症都適合透過視訊/音訊進行治療。醫生將幫助您確定遠程醫療是否適合您所需的護理。



備註： _____

我們的藥劑師 隨時為您服務

Rx

我們的藥劑師可為您提供諸多支援、資訊和建議，並為您解答各種疑問，您可以直接聯絡他們，也可讓他們主動聯絡您。我們的臨床藥劑師每天都會審查會員的處方藥記錄。他們致力於尋找改善會員藥物療效的方法。

這些藥劑師會幫助我們的會員充分利用 Health Net 藥房福利。他們非常專業，許多會員都表示「我第一次知道保險公司這麼關心我！」

如果會員在使用糖尿病、高血壓和高膽固醇藥物時遇到困難，我們的藥劑師將致電聯絡他們或傳送相關信函，以幫助他們應對長期疾病。

經驗豐富的藥劑師將耐心為您說明：

- 換用新藥及長期使用處方藥的原因。
- 使用藥物會對身體產生何種影響。
- 使用藥物後，病情如何、何時能夠得到控制或有所改善。



如果會員使用多種藥物來治療慢性疾病或其他疾病，我們的藥劑師將每年執行四次自動化程序以檢查藥物記錄。他們將檢查：

- 處方藥名稱及數量。
- 醫生開立處方的時間及處方箋有效時間。
- 潛在的藥物相互作用。

他們將查看處方是否在當地藥房配取或透過我們的郵購藥房配取，以及配取的具體時間。藥劑師還將在需要時與會員的醫生合作，以探求改善治療方案的方法。

每次審查後，我們將來函告知會員審查期間發現的情況，以及如何讓藥劑師為您執行全面的藥物審查。

如需進一步瞭解我們的藥房服務，請瀏覽我們的網站：加州：

ca.healthnetadvantage.com，
或俄勒岡州：

or.healthnetadvantage.com，
或致電您會員 ID 卡背面的免費號碼聯絡會員服務部。

10 月 1 日至 3 月 31 日期間，您可在上午 8 點至晚上 8 點與我們聯絡，每週 7 天。4 月 1 日至 9 月 30 日期間，您可在週一至週五的上午 8 點至晚上 8 點與我們聯絡。下班後、週末和聯邦假日期間我們會啟用語音訊息系統，我們在這裡提供幫助。

您可與 Health Net 藥劑師討論以下內容：

- 謹遵醫囑用藥。
- 清楚瞭解正確用藥後能獲得什麼益處。
- 寫下所有處方藥、非處方 (OTC) 藥、補充劑和醫療用品，以便妥善管理藥物。
- 使用七天藥盒，設好鬧鐘，按時用藥。
- 在日曆上做標記，提醒自己續配處方，以免藥物中斷。
- 在當地藥房註冊登記，自動續配處方。
- 在每個月的同一天，前往當地藥房領取所有續配藥物。
- 配取副廠藥和 90 天份的藥量，儘量享受更低的共付額。
- 使用我們的郵購藥房，不必頻繁前往本地藥房，還能節省藥費。
- 如果您接受了化驗檢查、住院或出院，請告知您的醫生。

心理健康和保健

我們致力於讓您享受最高品質的醫療護理。同時，我們也希望確保照顧到每位會員的心理健康。整體健康包括身體上和心理上的健康，因為身心的關聯非常緊密。



需要聽語障援助的會員可撥打 711 聯絡聽障專線。

作為 Health Net 會員，您不僅能享受各種醫療福利，還能獲取有助於您保持心理健康的行為健康資源。身患疾病、痛失所愛、財務問題等事件會為您的生活帶來壓力，進而嚴重影響您的心理健康。

如果您曾確診患有焦慮症、憂鬱症或您認為自己出現相關症狀，請務必瞭解，患有這些疾病並不意味著怯弱。

它們是可以治癒的疾病，要想調整好狀態，首要步驟便是諮詢醫生。

有效的治療方案包括：

- 藥物
- 支援性諮詢（心理治療）
- 藥物與諮詢結合治療

除了焦慮症和憂鬱症，Health Net 還可為一系列其他行為健康問題提供援助。Health Net 設有免費的線上資源供您取用，希望能幫助您從多個

方面來瞭解各類行為健康問題。歡迎登入我們的網站：加州：

ca.healthnetadvantage.com，或俄勒岡州：

or.healthnetadvantage.com，然後選擇 *Wellness Center*（健康中心）> *Get Healthy*（保持健康）> *Symptom Checker*（症狀檢查清單）。

Health Net 還特別為會員提供護士諮詢專線。如果您無法聯絡到醫生，又需要就治療您的疾病獲得建議，歡迎致電護士諮詢專線並諮詢臨床醫生，全天候免費提供服務。請致電 1-800-893-5597 聽障專線：711

Managed Health Network, LLC (MHN) 是 Health Net 旗下的行為健康子公司，他們可就您的心理健康問題向您和您的主治醫師提供支援。欲瞭解您是否享有 MHN 提供的行為健康承保，請參閱計畫文件或查閱您會員 ID 卡背面的 MHN 服務專線。

請記住，尋求幫助並不代表您怯弱。您可以隨時告訴醫師您有哪些憂慮。為了健康快樂地生活，及時察覺自己或家人的心理問題並尋求幫助是第一要務。

您無需獨自面對。

戒菸

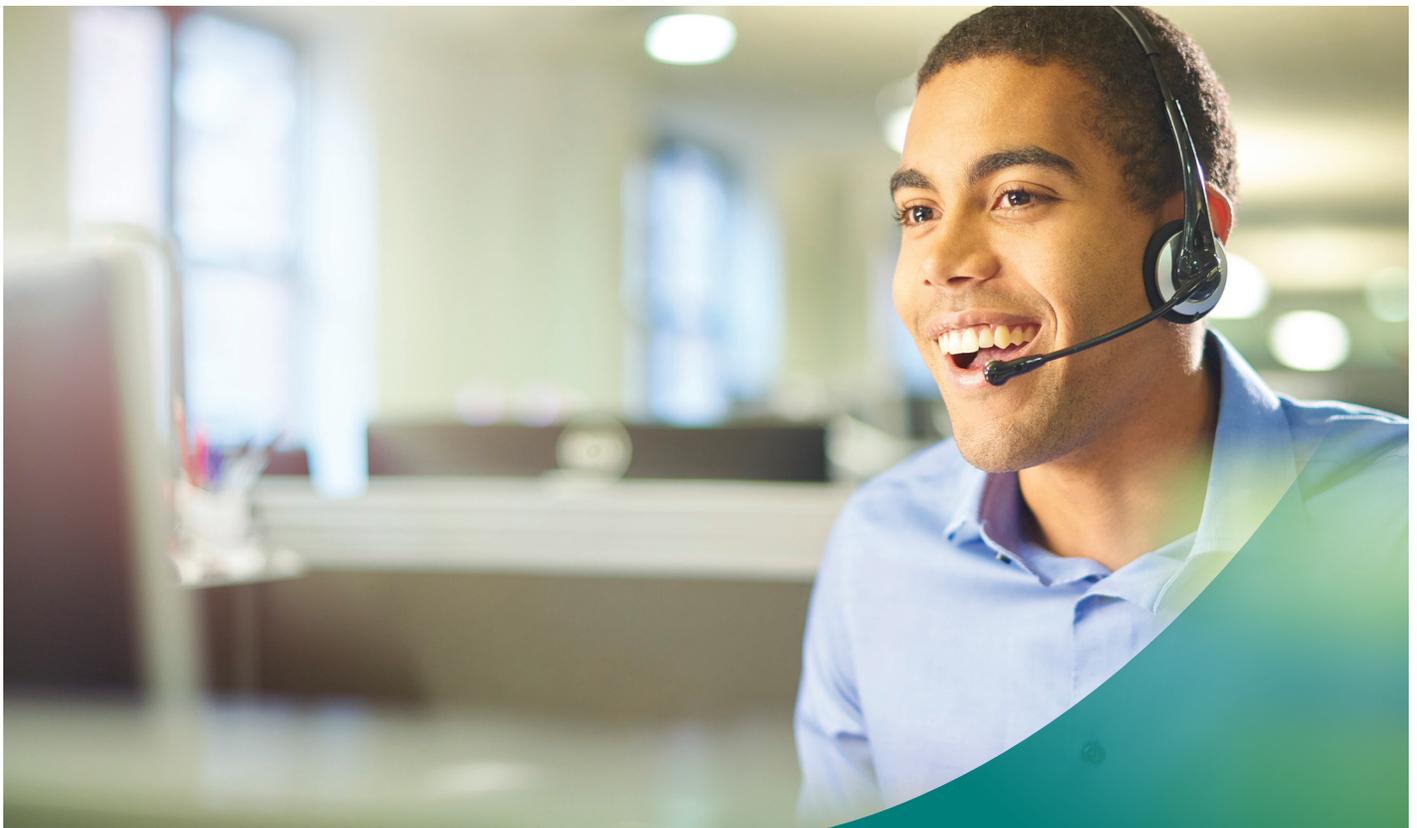
準備好正式戒菸了嗎？戒菸後約 20 分鐘，您的身體便會開始出現一種神奇的康復轉變：患上癌症及其他菸草相關健康疾病的風險將有所降低。Teladoc™ Tobacco Cessation Program 將幫助您落實戒菸的每一步，您只需要打個電話，與訓練有素的輔導師進行一對一交談即可。你們將一起制定個性化計畫，藉此幫助您克服戒菸難的誘因和障礙。此外，輔導師還將為您提供行之有效的策略來管理菸癮、應對社交場合並避免誘因再次誘惑到您。

此計畫包括和教育資源的普通交流。輔導支援 24/7 可用，長達一年，有靈活的退出方法。會員方案透過 Teladoc™ 智慧手機應用程式提供，或瀏覽 [Teladoc.com/hn](https://www.teladoc.com/hn)，或在普通醫學就診期間透過供應商轉介到計畫中。申請顧問的方式包括智慧型電話應用程式、網站或致電 **1-800-TELADOC (1-800-835-2362 聽障專線：711)**。



**今天就加入 Teladoc™
Tobacco Cessation Program !**

致電 **1-800-TELADOC**
**(1-800-835-2362 聽障專
線：711)**，或瀏覽
[Teladoc.com/hn](https://www.teladoc.com/hn)。



急診室什麼時候是最佳選擇？

您或您所愛之人受傷時，您只想獲得最佳護理。而決定去哪裡就診往往不太容易。有時您想儘快獲取護理服務，但前往急診室 (ER) 的必要性可能並不大。很多人沒有意識到，許多疾病都可選擇其他治療方案。急症護理中心 (UCC) 可有效治療許多病症和輕症。大多數 UCC 在常規工作時間後仍在營業，候診時間也往往短於 ER。



請參閱您的承保範圍證明文件，瞭解有關急症護理和緊急醫療服務的福利和承保資訊。

緊急護理與急症護理

緊急護理

一般而言，緊急醫療情況是指，如果您沒有在數小時內獲得醫療護理，您的生命、身體部位或身體機能就會面臨損傷或喪失的風險。出現突發性劇痛並且您認為需要立即就醫時，也屬於這類情況。

如果您認為自己出現緊急醫療情況，請撥打 911 或前往最近的醫院。

急症護理

一般而言，急症護理適用於不危及生命、在 24 小時內獲得護理即可的醫療狀況。如果您在常規營業時間後需要護理，或如果您離開計畫的服務區域，UCC 會很有幫助。諮詢您的醫生或瀏覽以下網站，瞭解最近的 UCC：

加州：
ca.healthnetadvantage.com，
或俄勒岡州：
or.healthnetadvantage.com。

您也可致電聯絡您的醫生。他/她將為您安排約診或向您推薦 Health Net 醫療服務提供者網絡內的 UCC。如果您無法聯絡到醫師，歡迎致電護士諮詢專線並諮詢臨床醫師，全天候 24 小時免費提供服務。致電 1-800-893-5597（聽障專線：711）。

記住這些小貼士！

- 如果您無法就醫，也可聯絡您的醫療團體。
- 離開 UCC 或 ER 後，請儘快聯絡您的主治醫生，以便醫生為您協調必要的後續護理。



接受乳腺照影的五個理由

腺照影不能預防乳癌，但它們在乳癌診斷中發揮了關鍵作用。下方提供了您應該預約乳腺照影的五大理由：

- **可以挽救您的生命。**根據美國癌症協會資料顯示，乳腺照影通常可以在出現任何身體症狀的數年前發現可能為癌症的乳腺變化。越早發現乳癌（當乳癌較小且尚未擴散時），治療的成功率就越高。定期乳腺照影是幫助醫生儘早發現乳癌的最佳檢測。¹
- **它獲得承保。**所有女性每 12 個月可以獲得一次乳腺照影篩檢承保。
- **這會讓您樹立一個榜樣。**明智的決定會讓他人紛紛效仿。您可以影響身邊的其他女性，讓她們和您一樣掌控自己的健康。
- **耗時較短。**這項程序本身僅需要大約 20 分鐘。²
- **很安全。**乳腺照影採用低劑量 x 光，這會使乳腺暴露於少量輻射下。乳腺照影的益處大大超過微量暴露的潛在損傷。²

立即致電您的
醫生安排訪診。



乳腺照影似乎很容易被推遲，但諸多好處表明，您應該進行這一項預防性篩檢。立即與醫生預約下一次乳腺照影吧。

¹ www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/american-cancer-society-recommendations-for-the-early-detection-of-breast-cancer.html

² www.cancer.org/cancer/breast-cancer/screening-tests-and-early-detection/mammograms/mammogram-basics.html

秋季是流感季！

在這個秋季，請抽出時間接種年度流感疫苗，以保護您自己和家人。接種疫苗是您可以採取的最重要的流感預防措施。我們想提醒您，老年人更容易因流感而病重，甚至可能需要住院。



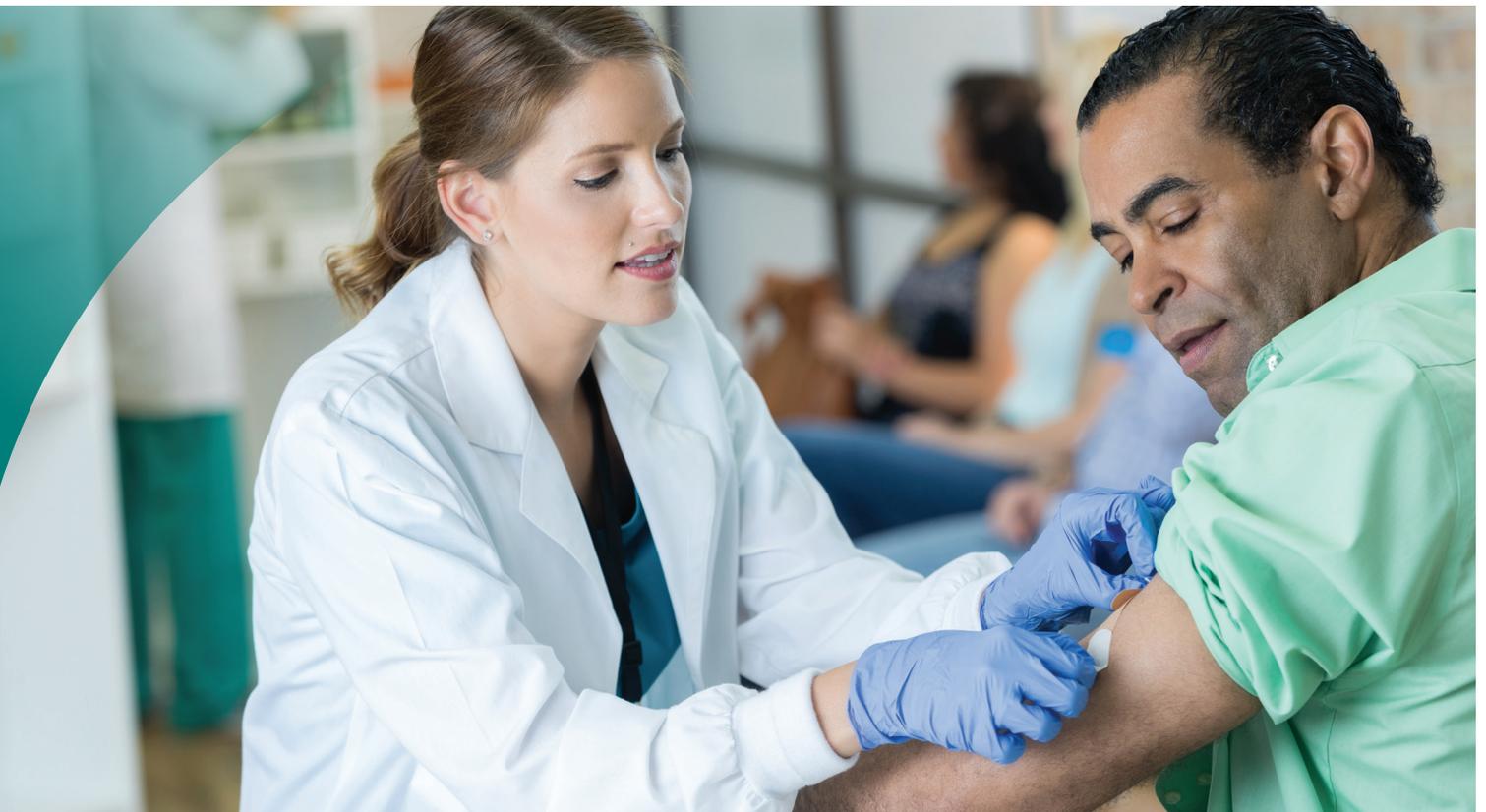
不要錯過今年秋季的重要事情！請前往醫生處或當地的CVS一分鐘診所進行快速就診，遠離流感困擾。

有傳言說，接種流感疫苗會引發流感，但事實並非如此！流感疫苗僅包含不具感染性的滅活病毒。雖然流感疫苗不是100%能預防流感，但接種流感疫苗後出現的流感症狀通常持續時間較短，且嚴重程度較輕。

您可以採取的幫助保持健康的措施：

- 每年接種流感疫苗！
- 經常使用肥皂和水或酒精洗手液洗手。

- 遠離人群和任何生病的人。
- 避免觸摸臉部、鼻子和嘴巴。
- 清潔經常觸摸的表面和物體，比如櫃檯、水龍頭、門把和電燈開關。
- 如果您出現發熱、咳嗽、身體疼痛或咽喉疼痛等症狀，請致電您的醫生。



Health Net 社區聯絡 (Aunt Bertha)



Health Net 社區聯絡 (Aunt Bertha) 是一項免費的線上搜尋服務，可輕鬆尋找免費和低成本的社會服務。透過鍵入郵遞區號，您可找到從食品雜貨到住房和醫療供應品的一切。

前往 Health Net 的網頁開始使用 Health Net 社區聯絡 (Aunt Bertha)。以下 URL 將您連接到服務。

- 1 www.healthnet.auntbertha.com
- 2 www.healthnet.com 的 *Find Social Services in Your Community* (在社區中尋找社會服務) 下面。輸入郵遞區號，您將看到服務該郵遞區號的所有計劃。

使用這些步驟尋找冠狀病毒資源。

1. 開啟 healthnet.auntbertha.com。
2. 輸入您的郵遞區號。
3. 在搜尋方塊中輸入 COVID19。

Aunt Bertha 團隊也建立 findhelp.org 以回應 COVID-19 危機，並服務人們的相關需求。每天新增新計畫。

充分利用就醫時間：

下方列出了您在診所就診期間與醫生討論的一些話題。

- ✓ 身體健康。體重變化、有益健康的食物以及提高或維持運動水平的方法。
- ✓ 心理健康、記憶問題和您的整體情緒。
- ✓ 跌倒和平衡問題以及防止跌倒的方法。
- ✓ 膀胱控制。漏尿問題困擾著許多人。漏尿的病因各不相同，因此治療的方法多種多樣。



您的意見非常重要！

與我們分享您的反饋

Health Net 非常重視您的意見！若您收到有關醫療保健體驗的調查，即表示我們想要聽取您的意見。我們可以藉此確保您獲得了應有的優質護理與服務。我們希望您身體健康，幸福快樂！

我們可能會請求您完成下述其中一項調查。您的回答會始終保持匿名。



調查	CAHPS® 調查 CAHPS 是指醫療服務提供者及系統之消費者評估。此調查旨在瞭解您使用醫療服務提供者和健保計畫時的體驗。	HOS® 調查 HOS 是指健康狀況調查。此調查旨在瞭解您的健康狀況。
調查時間	每年春季，隨機選取的會員將先後收到一封信函和調查問卷。	每年春季，隨機選定的會員將收到一份調查問卷。同一組會員會在兩年後再次收到調查問卷，以瞭解健康狀況是否有任何變化。
我為什麼接受此調查？	調查結果可以： <ul style="list-style-type: none">讓您的健保計畫瞭解他們哪些方面做得不錯，或哪些方面有待改進。讓您有機會分享對所接受服務的看法。	調查結果可以： <ul style="list-style-type: none">讓健保計畫能夠開發有意義的品質改進活動。確保醫生向您提供優質的護理。凸顯需要關注的健康和安全相關領域。
調查將詢問哪些類型的問題？	<ul style="list-style-type: none">呼叫中心是否以禮貌、尊重的態度向您提供服務。您是否理解醫生向您提供的所有指示。您對健保計畫、醫生或所接受護理的品質的總體評價。	<ul style="list-style-type: none">您的整體身心健康狀況。您的整體活動水平。您對您的生活品質的整體看法。

誰應該鍛煉身體？

體育活動是男女老少皆宜的活動。即便您有心臟病、關節炎、糖尿病或慢性疼痛等健康問題，您仍可以進行鍛煉。**和您的醫生討論後再開始常規鍛煉。**您的醫生可以幫助您確定安全鍛煉的頻率、時長和類型。事實上，加強鍛煉可以讓您身體感覺更好，具體情況如下：

- 鍛煉可以增強精力、改善情緒、幫助睡眠。
- 鍛煉有助於保持健康的血壓、血糖和膽固醇水平。
- 鍛煉還可以強健肌肉、支持骨骼、保持關節健康。
- 鍛煉甚至可以改善膀胱控制、靈活性和平衡性。

動起來！

如果您想要減重，那就立刻動起來！現在正是運動的最佳時機。當您在生活中常常參加鍛煉時，您可能會驚訝地發現，自己的身心狀況明顯變好。

以下是幫助您開始鍛煉的一些步驟：



慢慢開始。從您現有的運動水準開始，然後逐漸增加。也就是說，您可以從 5 分鐘步行開始。目標是每週鍛煉 5 天，每天鍛煉 3 次或更多次，每次鍛煉 10 分鐘。如果您感覺自己已經準備好，那麼您可以在每週鍛煉計畫中增加至少 2 天的力量訓練。



選擇有趣的運動。探索各種運動，直到您找到自己喜歡的運動。跳舞、徒步遠足、游泳或與朋友散步都是不錯的選擇。



室內鍛煉。在炎熱、寒冷或大風天，您可以在室內進行健身。確保在鍛煉前、鍛煉期間和健身後飲水。



在每次鍛煉前，請記得先熱身。另外，每次鍛煉後應進行放鬆和舒展活動。

Health Net 的目標是讓您獲得最佳醫療保健。

我們希望您保持身體健康。近期調查顯示的會員身體健康情況如下：

只有大約 **55%** 的會員正在加強或維持體育鍛煉。

1 www.nia.nih.gov/health/exercise-physical-activity

2 The Silver Slate Newsletter (2017). Diet & Exercise. The Right Size for Exercise, 11(2).
摘自：<http://www.silverandfit.com>

我們為您提供語言協助計畫

閱讀或使用英語以外的語言更輕鬆？Health Net 設有免費的語言協助計畫，方便你我交流溝通。Health Net 的語言協助計畫可為您提供口譯員、譯本和其他格式版本的印刷材料。

口譯協助服務可幫助您與醫師、其他醫療服務提供者和 Health Net 工作人員交流。



口譯服務：口譯員將用您的語言為您讀出 Health Net 提供的文件。



口譯員 如需申請口譯員，請致電您會員 ID 卡背面的號碼。申請現場口譯員時，需至少提前五天來電預約。我們將全力為您尋找現場口譯員。但有時，可能只有電話口譯服務可用。電話口譯服務提供超過 150 種語言協助，無需另外付費。在提供承保福利或服務的所有服務點，我們在電話中心的工作時間內可提供口譯員服務。



書面翻譯 部份文件可為您提供其他語言版本。我們可應要求提供其他格式版本的印刷材料，包括大號字體印刷版、無障礙 PDF 文件。如需申請譯本或其他格式版本的文件，請撥打您會員 ID 卡背面的號碼聯絡會員服務部。

我們為您提供口譯員：

- 前往醫療約診時，您無需自帶口譯員。
- 您不必讓家人或朋友為您進行口譯。
- 不可讓未成年人為您口譯，除非遇到緊急醫療情況且其他口譯員均不可用。
- 參加所有醫療約診時，均可免費獲得口譯服務。
- 如果我們沒有滿足您的語言需求，您有權提出申訴。
- 我們可應要求提供手語服務。

您的語言喜好

請撥打您會員 ID 卡背面的電話號碼聯絡我們，並告知您的口語和書面語言喜好。我們可能還會詢問您的種族和族裔。此資訊可供我們用於改善您的服務品質。若不願意告知，您可以拒絕回答。

Health Net 將嚴格保護您的種族和族裔資訊。個人語言、種族和族裔資訊僅會分享給醫療服務提供者，以供他們改善服務品質。

Health Net 不會將您的種族、族裔或語言資訊用於判斷承保資格。



如果您需要有關隨附資訊的幫助，請撥打封底的電話號碼聯絡會員服務部。口譯服務僅在週一至週五提供，具體時間請參見封底。





瞭解您的權利與責任

Health Net 尊重您的權利，認真對待您的特殊需求，致力於維繫互相尊重的客戶關係，並以此為原則向您提供治療。為了履行我們的承諾，Health Net 實行了一系列會員權利與責任政策。

這些權利與責任不僅適用於您與 Health Net 之間，還適用於您與我們的簽約醫療執業人員、醫療服務提供者及其他所有醫療保健專業人士之間的關係。

您有權：

- 獲取關於 Health Net、其服務、醫療執業人員、提供者以及會員權利與責任的資訊。
- 獲得尊重對待，您的尊嚴和隱私權也有權得到尊重。
- 與醫療執業人員一起作出關於醫療保健的決定。
- 就您的疾病之適當或醫療上所必需的治療方案進行坦誠的討論，無論費用或福利承保範圍如何。
- 對組織或其提供的護理提出投訴或上訴。
- 就 Health Net 會員的權利與責任提出建議。

您有責任：

- （在力所能及的範圍內）為 Health Net、其醫療執業人員和提供者提供護理所需的資訊。
- 遵循您與醫療執業人員一致同意的護理計畫和指示。
- 在您力所能及的範圍內理解您的健康問題，並參與制定雙方一致同意的治療目標。

我們如何保護 您的隱私

保護您的隱私是 Health Net 的首要任務。我們設立了嚴格的隱私保護政策，其中規定了我們可以如何收集、使用或披露您的受保護健康資訊 (PHI)。此外，對於我們掌握的個人相關資訊，您也擁有多項權利。

Health Net 隱私權行使聲明中說明了：

- 我們可能會如何使用或披露您的 PHI。
- 作為會員，您有權查看 PHI、申請修正、增設限制條件或獲取 PHI 披露清單。
- 提出投訴的程序。

如需獲取 Health Net 隱私政策的副本，請登入我們的網站：
加州：ca.healthnetadvantage.com，或俄勒岡州：
or.healthnetadvantage.com；然後捲動到頁面底部並按一下
Notice of Privacy Practices（**隱私管理聲明**）。您也可以撥打
您會員 ID 卡背面的免費號碼，聯絡會員服務部索要一份。

如有關於隱私權行使聲明的疑問，請傳送電子郵件至：

加州：Privacy@healthnet.com
俄勒岡州：PrivacyOregon@centene.com



PHI 包括以下相關資訊：

您的資訊（包括種族、族裔或所說語言這類人口統計資訊），或任何能夠合理用於識別您的身份的資訊。

- 您過去、現在或將來的
身體或精神健康狀況或
疾病。
- 向您提供的醫療保健。
- 該保健服務的費用。

根據聯邦和州法律的規定，Health Net 必須告知您有關 PHI 的個人權利，以及我們的法律義務和相關隱私規則。

Section 1557 Non-Discrimination Language
Notice of Non-Discrimination

Health Net complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Health Net does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Health Net:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact Health Net's Member Services telephone number listed for your state on the Member Services Telephone Numbers by State Chart. From October 1 to March 31, you can call us 7 days a week from 8 a.m. to 8 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8 a.m. to 8 p.m. A messaging system is used after hours, weekends, and on federal holidays.

If you believe that Health Net has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance by calling the number in the chart below and telling them you need help filing a grievance; Health Net's Member Services is available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019 (TTY: 1-800-537-7697).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Member Services Telephone Numbers by State Chart

State	Telephone Number and Plan Type
California	1-800-431-9007 (Jade, Sapphire, Amber and HMO SNP), 1-800-275-4737 (all other HMO); (TTY: 711)
Oregon	1-888-445-8913 (HMO and PPO); (TTY: 711)

English: Language assistance services, auxiliary aids and services, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, please call the number above.

Español (Spanish): Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

简体中文(Chinese): 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如有需要，请拨打上述电话号码。

Tiếng Việt (Vietnamese): Các dịch vụ trợ giúp ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, và các dạng thức thay thế khác hiện có miễn phí cho quý vị. Để có được những điều này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

Tagalog (Tagalog): Mayroon kang makukuhang libreng tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, mangyaring tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

한국어(Korean): 언어 지원 서비스, 보조적 지원 및 서비스, 기타 형식의 자료를 무료로 이용하실 수 있습니다. 이용을 원하시면 상기 전화번호로 연락해 주십시오.

Armenian: Ուժեղագրություններ, երբե խոսում եք հայերեն, ապա ձեզ անվճար կարող են տրամադրվել լեզվական աջակցության ծառայություններ

فارسي (Persian): خدمات ترجمه، حمایت های؛ خدمات کمکی و سایر انواع دیگر به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای به دست یابی به این خدمات، لطفاً با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

Русский язык (Russian): Вам могут быть бесплатно предоставлены услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, а также материалы в других, альтернативных, форматах. Чтобы получить их, позвоните, пожалуйста, по указанному выше номеру телефона.

日本語 (Japanese): 言語支援サービス、補助器具と補助サービス、その他のオプション形式を無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

(Arabic): خدمات المساعدة اللغوية والمعينات والخدمات الإضافية وغيرها من الأشكال البديلة متاحة لك مجاناً. للحصول عليها، يرجى الاتصال بالرقم أعلاه

ਪੰਜਾਬੀ (Panjabi): ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਬਦਲਵੇਂ ਫਾਰਮੈਟ ਮੁਫਤ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਨੰਬਰ 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ខ្មែរ (Mon-Khmer, Cambodian): សេវាកម្មជំនួយភាសា ជំនួយជំនួស និងសេវាកម្មនានា និងទម្រង់ដែលមានជម្រើស ពិសេសសម្រាប់ ដែលសេវាកម្មអាចរកបានសោយឥតគិតថ្លៃ។ សេវាទាំងនេះ អាចទទួលបានឥតគិតថ្លៃ ទូទាំងប្រទេសកម្ពុជា។

Ntawv Hmoob (Hmong): Muaj kev pab txhais lus, khoom pab mloog txhais lus thiab lwm yam kev pab pub dawb rau koj. Xav tau tej no, thov hu rau tus nab npawb saum toj saud.

हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं, सहायक उपकरण और सेवाएं, और अयि वैकल्पिक प्सा आपके लए निः शुल्क उपलब्ध हैं। इन्हें प्राप्त करने के लिए, कृपया उपरोक्त नंबर पर कॉल करें।

ไทย Thai): การช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้ท่านใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หากต้องการขอรับบริการเหล่านี้ กรุณาติดต่อ

Українська мова (Ukrainian): Вам можуть бути безкоштовно надані послуги з перекладу, допоміжні засоби та послуги, а також матеріали в інших, альтернативних, форматах. Щоб одержати їх, зателефонуйте, будь ласка, за номером телефону, який зазначений вище.

Română (Romanian): Servicii de asistență lingvistică, ajutoare și servicii auxiliare, precum și alte formate alternative vă stau la dispoziție în mod gratuit. Pentru a le obține, apălați numărul de mai sus.

Cushite (Cushite): Tajaajila qarqaarsa afaanii, qarqaarsa deeggarsaa fi tajaajilaa, fi qarqaarsi akkaataa biroo bilisaan siif laatama. Tajaajila kanniin argachuuf maaloo lakkoofsa asii olii bilbili.

Deutsch (German): Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

Français (French) : Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance supplémentaires et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, veuillez appeler le numéro ci-dessus.



要瞭解更多資訊，請聯絡：

Health Net Medicare Advantage
PO Box 10420
Van Nuys, CA 91410

瀏覽我們的網站：加州：ca.healthnetadvantage.com，或
俄勒岡州：or.healthnetadvantage.com。

加州

- HMO 會員請致電 1-800-275-4737
- Amber、Jade 和 Sapphire 會員
請致電 1-800-431-9007
- 聽障專線使用者可致電 711

俄勒岡州

- HMO 和 PPO 會員請致電 1-888-445-8913
- 聽障專線使用者可致電 711

如果您有任何疑問，請撥打以上電話與 Health Net 聯絡。從 10 月 1 日至 3 月 31 日期間，您每週 7 天，每天上午 8:00 至下午 8:00 均可撥打我們的電話。從 4 月 1 日至 9 月 30 日期間，您可於週一至週五，上午 8:00 至下午 8:00 撥打我們的電話。非營業時間、週末及國定假日請使用語音系統。聽障專線使用者請撥 711。

If you have any questions, please contact Health Net at the numbers above. From October 1 through March 31, you can call us 7 days a week from 8:00 a.m. to 8:00 p.m. From April 1 to September 30, you can call us Monday through Friday from 8:00 a.m. to 8:00 p.m. A messaging system is used after hours, weekends and on federal holidays.

美國國家品質保障委員會 (NCQA) 基於對 Health Net 護理模式的審查，核准 Health Net 作為一項特殊需求計畫 (SNP) 運作，有效期至 2021 年 12 月。

Health Net of California 的 Medicare HMO 計畫現已重新取得 NCQA 的核准，有效期至 2022 年 6 月。Health Net 與 Medicare for HMO、HMO C-SNP、HMO D-SNP 和 PPO 計畫及部分州 Medicaid 計畫簽約。能否在 Health Net 註冊參保視合約續簽情況而定。

Health Net of California, Inc.、Health Net Health Plan of Oregon, Inc. 和 Health Net Life Insurance Company 是 Health Net, LLC. 的附屬機構。Health Net 是 Health Net, LLC 的註冊服務標誌。保留所有權利。

NWS047706C000