



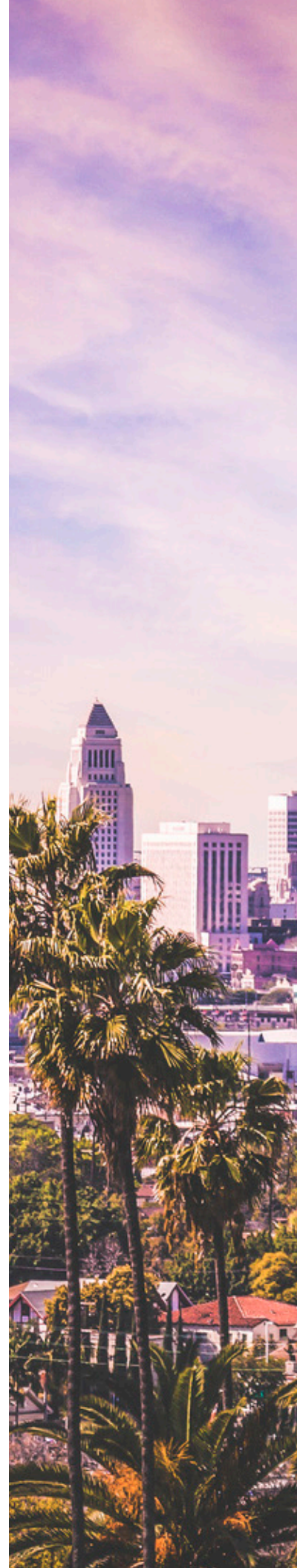
L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)
會員年度指南 | 2024

目錄

來自 L.A. Care Medicare Plus 的訊息.....	2
會員資源指南.....	4
如何取得會員資料.....	22
隱私權聲明通知.....	24
反歧視聲明.....	32
語言協助.....	35
行事曆.....	39







尊敬的會員：

歡迎加入 L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP)! 我們很高興您成為我們這個醫療保健大家庭的一份子。在您的新會員歡迎文件包內，您將可找到與計劃福利、如何使用醫療服務提供者及承保藥物清單有關的重要資訊。請花時間將這些資訊閱讀完並將其保存在安全的地方。

本計劃提供許多福利來協助您保持健康。身為 L.A. Care Medicare Plus 的會員，您將可獲得屬於 Medicare 和 Medi-Cal 承保範圍的所有服務且無需支付任何費用。我們將會確保 Medicare 和 Medi-Cal 的福利能夠妥善配合。L.A. Care Medicare Plus 可透過許多方式協助您，其中包括：

- 免費處方藥 (如果您符合額外協助的資格)。
- 每三個月以預付型簽帳金融卡形式提供 **\$180** 的非處方用品補貼，以用於購買獲得認可的非處方用品，如咳嗽藥、維他命、繃帶等。在三個月期限結束時所剩餘的任何額外金額不得轉結至下三個月。因此，請務必用其購買您所需的物品。
- 牙科和視力保健承保。這表示您可接受必要的治療和檢查以保持牙齒和眼睛健康。
- 眼鏡 (包括鏡片與鏡框) 或隱形眼鏡承保。您每兩年可獲得一次新的眼鏡或隱形眼鏡，且我們將會承保最多 **\$500** 的費用。
- 居家支援性服務。身為會員，您每年可獲得最多 60 小時的居家支援性服務。由受過訓練的看護人 (Papa Pals) 所提供的居家支援性服務福利包括選擇健康食物、領取藥物和醫生約診的交通接送、家務事、使用健康計劃福利網站的技術指導及運動等方面的協助。
- 住房支援與糧食 (如有需要)。
- **每週 7 天，每天 24 小時**的會員服務專線，包括夜間和週末。您可諮詢護理經理，也可透過護士諮詢專線獲得醫療建議。您也可使用電腦或手機接受醫生的遠距看診。最棒的是，當您看醫生或前往醫院時，如果您前往本計劃網絡內的醫療服務提供者處就診，將為免費。

如欲開始採取行動，請完成健康風險評估 (Health Risk Assessment, HRA)，其中包含與您健康有關的問題。這將可協助我們為您擬定一份個人計劃。您的護理經理將會與您一起設定目標並建議能夠滿足您需求的服務。若完成此評估，您可能有資格獲得每月 **\$65** 的補貼，以用於購買健康食物／食品雜貨或協助支付住家水電瓦斯費和在加油站加油的費用。現在立即致電與我們聯絡以完成您的評估，並跨出改善健康的第一步。此項福利是屬於針對慢性病患者所提供之特殊補充計劃的一部分。並非所有會員均符合資格。

我們也建議您探索您可利用的其他資源，例如：

- 社會需求協助：L.A. Care 社區資源連結可協助您聯絡社區機構，以讓您獲得住房、糧食、帳單以及其他更多方面的協助。請瀏覽 communitylink.lacare.org 或致電會員服務部以瞭解詳情。
- 社區資源中心：這些中心提供各種資源以改善您的健康和福祉。請致電 **1.877.287.6290** 預約時間或瀏覽 CommunityResourceCenterLA.org。

請務必善用由 L.A. Care Medicare Plus 所提供的所有資源和服務。如需更多資訊並想取得計劃資料，請瀏覽 medicare.lacare.org。

感謝您選擇 L.A. Care Medicare Plus 作為您的醫療保健計劃。我們致力在您的健康旅程中為您提供優質的護理和支援。我們很高興與您一起踏上這趟旅程！

誠致敬意！

L.A. Care Medicare Plus

附註：本文件有其他格式 (例如大字版、盲文版和語音版) 可供免費索取。請致電 **1-833-522-3767** (TTY: **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時 (包含假日)。

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) 是與 Medicare 及 Medi-Cal 均有合作的健康計劃，為參保者提供各項福利。參保需視合約續約情況而定。

會員資 源指南



請使用此指南來瞭解您的計劃福利。

您有疑問或需要支援嗎？

別忘記，只要撥通電話給我們即可。我們的會員服務團隊每週 7 天，每天 24 小時 (包含假日) 皆提供服務，以協助您滿足您所有的醫療保健需求。請致電 **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** (TTY: **711**) 與我們聯絡

前來參加我們的會員說明會並獲得 \$10 健康獎勵卡！

獎勵卡免責聲明：參加 L.A. Care 2024 年會員說明會的 L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) 會員符合獲得 (1) 張健康獎勵卡 (每年限一張) 的條件。

在您附近的 L.A. Care 社區資源中心 (Community Resource Center, CRC) 加入我們的行列，以瞭解如何免費取得更多福利、服務及護理！使用您的 Papa 交通運輸福利往返說明會。

別錯過我們的會員說明會，在說明會中您將有機會可以與專門的福利專員會面。在說明會期間，您將有機會可以瞭解您 2024 年的各項福利並提出問題。我們的福利專員將會向您說明 L.A. Care Medicare Plus 的各項福利以及如何以最方便的方式取得福利。現在立即致電 1-833-748-0730 與我們聯絡以瞭解更多資訊。我們希望您能夠感到自己獲得支援並與我們保持聯繫。我們期盼能夠在說明會中與您見面！

常見問題集

我何時應接受基本保健醫生看診？

不論是何種健康問題，您都應該先接受基本保健醫生 (Primary Care Physician, PCP) 的看診。當您需要接受醫療保健服務時，PCP 是您第一個應該求診的人。您的 PCP 將會確保您在適當地點和時間獲得適當的護理服務。如果您需要專科護理或服務，您的 PCP 會替您轉診。

我何時應接受基本保健醫生看診？

不論是何種健康問題，您都應該先接受基本保健醫生 (PCP) 的看診。當您需要接受醫療保健服務時，PCP 是您第一個應該求診的人。您的 PCP 將會確保您在適當地點和時間獲得適當的護理服務。如果您需要專科護理或服務，您的 PCP 會替您轉診。

我是否將會收到 L.A. Care Medicare Plus 的識別 (Identification, ID) 卡？

您將會收到 L.A. Care Medicare Plus 的識別卡。請將該卡保存在安全的地方直到 2024 年 1 月 1 日為止。自 2024 年 1 月 1 日開始，您將可開始使用您的 L.A. Care Medicare Plus 識別卡，屆時您便可丟棄您的 L.A. Care Cal MediConnect 識別卡，因為您將不再需要使用該卡。

我該如何更換基本保健醫生？

L.A. Care Medicare Plus 會員可選擇從網絡內各式各樣的醫生中挑選。如果您對您的 PCP 感到不滿，您可以隨時更換您的 PCP。您的新 PCP 將會在下個月的一號開始生效。您將會透過郵件收到一張新的識別卡，卡上會顯示您新醫生的姓名。

如欲選擇新的 PCP，您可採取下列其中一項行動：

- 致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**); 或
- 您也可瀏覽我們的服務會員入口網站 members.lacare.org 以尋找並選擇您的 PCP。

請參閱網頁最下方的註冊指南以查看建立帳戶的逐步說明。

身為 L.A. Care Medicare Plus 的會員，您將會參保 L.A. Care 以同時享有 Medicare 和 Medi-Cal 計劃。您將會有一位指定的 Medicare PCP 以作為您的主要醫生，該醫生將會同時為您協調 Medicare 和 Medi-Cal 服務，您將不會有指定的 Medi-Cal 主要醫生。您可隨時更換您的 PCP。

什麼是醫療團體？

醫療團體是由一群 PCP 和專科醫生所組成的協會，目的是要提供協調式醫療保健服務。

本計劃的 PCP 均隸屬於各醫療團體。當您選擇 PCP 時，您同時也選擇了其所隸屬的醫療團體。這表示您的 PCP 會為您轉診也隸屬於其醫療團體的專科醫生和服務。您獲得的護理必須來自與您 PCP 的醫療團體合作的網絡醫療服務提供者。我們通常不會承保由與本健康計劃和您 PCP 醫療團體沒有合作關係的醫療服務提供者所提供的護理。

我該為醫生約診做哪些準備？

為醫生約診做好準備非常重要。您可以積極參與您的健康護理並提出各種問題，以充分利用醫生為您看診的時間。



針對下次醫生看診做準備的建議：

- 寫下您所有的問題
- 攜帶您的 L.A. Care Medicare Plus 會員識別卡、Medi-Cal 福利識別卡 (Benefits Identification Card, BIC) 以及附照片的身分證。
- 攜帶您正在服用的藥物清單，並寫下每種藥物的服用頻率和時間
- 確認您有醫生的聯絡資訊
- 看診結束後，請確保您瞭解自己必須採取哪些行動。
- 認識熟悉您的醫生且不要害怕提問。如果您在回家後發現自己還有問題，請致電您醫生的診所並與能夠提供協助的人通話。

我應在哪些情況下前往急診室？

急救護理

緊急病症是指伴隨劇烈疼痛或嚴重傷勢的病症。該病症十分嚴重，致使您認為若不立即就醫將會：

- 嚴重威脅您的健康
- 損害身體機能
- 任何身體器官嚴重失能；或
- 如果您臨產且在生產前沒有足夠時間可以將您安全送到醫院

如果您有緊急醫療情況，請致電 911 或前往最近的急診室。如果您不確定自己是否有緊急醫療情況，請致電護士諮詢專線 **1.800.249.3619** (TTY: **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時(包含假日)。

我應在哪些情況下前往接受緊急護理？

如果您的病症並不嚴重，但仍需要立即處理，請前往緊急護理中心。緊急護理有助於防止您的病情惡化。如果您不清楚自己是否需要緊急護理，請致電護士諮詢專線 **1.800.249.3619** (TTY: **711**)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時(包含假日)。他們還可以協助您查找最近的緊急護理中心。

您不需要 PCP 的轉診即可接受急救護理或緊急需求護理。

如果我收到承保服務的帳單該怎麼辦？

您不應收到任何承保服務的帳單。如果您收到帳單，請致電 **1.833.LAC.DSNP** (**1.833.522.3767**) (TTY: **711**) 與 L.A. Care Medicare Plus 會員服務部聯絡，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時(包含假日)。

如果我對自己所獲得的護理或服務感到不滿該怎麼辦？

我們非常關心您並想確保您對您的醫療保健服務感到滿意。如果您曾對自己所獲得的服務或護理感到悲傷或憂慮，您可致電與會員服務部聯絡並提出投訴告知我們。我們會將您告知我們的所有事情寫下來並認真看待這些事宜。您的回饋意見超級重要，我們將會盡我們所能盡快解決任何問題。您甚至可以針對我們、醫院或任何其他醫生提出投訴，即使他們不隸屬於本計劃的網絡也沒關係。我們很樂意傾聽並為您解決問題

我該如何提出投訴？

寫信、造訪或致電 L.A. Care Medicare Plus。
L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017
1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)
(TTY: 711)

您也可以在线上提出投訴，網址為 **lacare.org**。

什麼是預先授權／轉診？

預先授權：是指您必須先獲得本計劃的核准，而後才能接受特定服務、領取特定藥物或使用網絡外服務提供者。

如果您未事先獲得核准，本計劃可能不會承保該項服務或藥物。

只有在您醫生或其他網絡醫療服務提供者取得本計劃預先授權的情況下，本計劃才會承保某些網絡醫療服務。

- 需要本計劃預先授權的承保服務在《會員手冊》的第 4 章中有加以標記。

只有在您取得本計劃預先授權的情況下，本計劃才會承保某些藥物。

需要本計劃預先授權的承保藥物在《承保藥物清單》(保險內藥物處方集)中有加以標記。

轉診：轉診是指您的基本保健服務提供者 (PCP) 核准使用您 PCP 以外的醫療服務提供者。如果您未事先獲得核准，本計劃可

能不會承保該服務。您不需要經由轉診即可使用某些專科醫生，例如婦女健康專科醫生。您可在《會員手冊》的第 3 章和第 4 章找到更多與轉診有關的資訊。

什麼是服務授權申請以及如何提出申請？

針對需要預先授權的服務，您的醫生可代您提出授權申請。或者，L.A. Care 的會員服務團隊可協助您提出服務授權申請 (Service Authorization Request, SAR)。SAR 可提交給您的醫療團體或 L.A. Care 的健康服務團隊以進行審核。請致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) 以尋求協助。

我應將索賠郵寄至何處？

請將索賠寄送到您 L.A. Care Medicare Plus 會員識別卡背面所列的地址。

什麼是健康風險評估 (Health Risk Assessment, HRA)？

請準備好接聽 L.A. Care 友善代表的來電！他們將會在您加入本計劃後的最初 45 天內致電與您聯絡，以進行所謂的健康風險評估 (HRA)。您也可在新會員歡迎文件包中找到 HRA 表格。您只需填妥表格並將表格寄還給我們即可。HRA 包含一系列的問題，目的是要進一步瞭解您的健康需求。這可協助我們更妥善地規劃您的護理。我們每年均會進行此項檢查以協助您保持健康。如果您希望的話，您可致電 **1.844.522.3767** 與我們聯絡以透過電話進行 HRA。我們可隨時為您提供協助。您的健康對我們來說非常重要，因此別忘記進行 HRA！



L.A. Care 社區資源中心 (Community Resource Centers, CRC)

我們的資源中心開放給會員及一般民眾使用。您可取得各式各樣的醫療保健和社區資源，包括：

- **會員服務與導航員** – 取得協助以獲得優質的護理並解決困難以獲得您所需的護理。
- **管理慢性病** – 參與我們的糖尿病預防計劃。透過受過訓練的生活方式輔導員瞭解健康飲食以及規律從事體能活動的重要性。
- **健康科技服務** – 使用電子健康資源工具 (例如健康入口網站和應用程式) 以協助管理和改善您的健康。資源中心將會提供支援以協助您瞭解如何使用這些工具。
- **護理管理** – 與護理經理合作以妥善利用您的醫療保健福利。護理經理可協助會員安排和擬定護理計劃。
- **社區資源連結** – 使用 L.A. Care 社區資源連結平台以獲得住房、糧食、帳單、現場健康與保健課程等方面的社會服務協助。

我們友善的工作人員致力打造一個安全、溫暖且令人愉快的空間。我們歡迎所有社區民眾，不論您是要參加您的第一堂舞蹈課還是您需要協助處理醫療保健事宜。請造訪並體驗我們優質的課程和服務 – 所有課程和服務均為免費！

請瀏覽我們的線上網站以查看您可使用的地點：communityresourcecenterla.org

L.A. Care Connect – 您的會員入口網站

您可在您專屬的會員入口網站 L.A. Care Connect：

- 查看您的資格和福利
- 索取、查看和／或列印您的識別卡
- 更換您的醫生或醫療團體
- 管理您的藥物、查看藥物紀錄、尋找藥房以及取得所有其他藥房福利
- 取得健康教育資源
- 還有其他更多服務！

設立您的個人 L.A. Care 會員入口網站帳戶，網址為：members.lacare.org

請參閱網頁最下方的註冊指南以查看建立帳戶的逐步說明。

什麼是獨家一致參保？

身為 L.A. Care Medicare Plus 的會員，您將會參保 L.A. Care 以同時享有 Medicare 和 Medi-Cal 計劃。藉由同時調整您透過 L.A. Care 參保的 Medicare 和 Medi-Cal，我們將可更妥善地協調您的護理。當您參保 L.A. Care Medicare Plus 時，如果您還不是透過 L.A. Care 取得 Medi-Cal 服務的會員，您的 Medi-Cal 計劃將會自動變更為 L.A. Care。

什麼是護理經理？

護理經理是與您本人、健康計劃和您的護理服務提供者合作，以確保您獲得您所需之護理的主要人士。如果您不知道誰是您的指定護理經理，請致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) 與我們聯絡以尋求協助。



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)



福利與服務摘要

L.A. Care Medicare Plus - 補充服務供應商概要

L.A. Care Medicare Plus 與值得信任的合作夥伴簽約，以為您提供額外的福利和服務。您也可以瀏覽我們的網站 medicare.lacare.org 以取得其他資訊或查看其名錄。

服務項目	供應商
脊椎矯正服務 針灸 治療性按摩	American Specialty Health (ASH)
健身 健身房	SilverSneakers®
居家支援性服務	Papa
餐飲 (出院後)	Mom's Meals
非處方用品補貼	NationsBenefits®
個人緊急應變系統 (Personal Emergency Response System, PERS)	Life Station
慢性疾病特殊補充福利	NationsBenefits®
視力保健 (例行)	VSP
心理健康服務	Carelon Behavioral Health
健康教育	Health Dialog
遠距服務科技 (護理專線)	Health Dialog
遠距醫療服務	Teladoc
例行牙科服務	Liberty Dental



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)



針灸、脊椎矯正及治療性按摩 (不屬於 Medicare 承保範圍)



除了屬於 Medicare 和 Medi-Cal 承保範圍的針灸和脊椎矯正服務之外，您還可獲得最多 45 次的就診 (合計) 以進行例行脊椎矯正針灸或治療性按摩！

服務是由 American Specialty Health (ASH) 提供。您必須使用合約醫療服務提供者來接受承保服務。請瀏覽我們網站上的醫療服務提供者名錄，網址為：
medicare.lacare.org

牙科服務



L.A. Care Medicare Plus 承保牙科服務和程序。這些服務可能包括但不限於下列項目：

預防性服務：

- 口腔檢查
- X 光造影
- 洗牙 – 每年 3 次
- 塗氟治療

綜合服務：

- 診斷
- 拔牙
- 修復
- 牙髓病 – 終身每顆牙齒 1 次
- 牙周病
- 義齒、口腔手術、其他服務

本計劃與 Liberty Dental 合作以提供牙科福利。

福利除外項目和限制可能適用。如具有醫療必要性，可能會有例外情況。

如需詳細的承保範圍清單或牙醫網絡，您可瀏覽 medicare.lacare.org 網站或致電 **1-855-522-8243**，服務時間為週一至週五，當地時間上午 8:00 至晚上 8:00。

預先授權規定列於《會員手冊》中且轉診規定可能適用。如果程序不在全科牙醫的執業範圍，專科醫生轉診授權規定可能適用。

如需更多資訊，請參閱《會員手冊》。

您可能也可透過 Medi-Cal Dental Program 取得其他牙科承保，請致電 **1.800.322.6384** (TTY: **1.800.735.2922**) 或瀏覽 smilecalifornia.org 以瞭解詳情。

承保範圍包括：

- 例行檢查和洗牙
- 根管治療和牙冠
- 補牙和修復
- 局部義齒、義齒修復及換底墊

什麼是耐用醫療設備 (Durable Medical Equipment, DME) 及如何取得耐用醫療設備？



耐用醫療設備 (Durable Medical Equipment, DME) 是可協助您完成日常活動的設備。這些設備的例子包括輪椅、拐杖、電動床墊系統、糖尿病用品、由醫療服務提供者開立醫囑以供居家使用的醫院病床，靜脈 (Intravenous, IV) 輸液幫浦、言語生成裝置、氧氣設備和用品、噴霧器或助行器。如果您需要 DME 用品，您應諮詢醫生或者您可致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) 與會員服務部聯絡以尋求協助提出服務授權申請。

健身房會員資格



SilverSneakers® 讓您可以使用全國各地的健身房，您可在健身房使用健身器材並參加團體運動課程。SilverSneakers® 也為在家運動的人士提供線上和隨選課程。您也可透過 SilverSneakers® Go 行動裝置應用程式使用各種課程、針對即將進行的運動設定提醒通知並隨時掌握最新資訊。

如欲設立您的帳戶：

- 瀏覽 SilverSneakers.com；或
- 下載 **SilverSneakers® Go** 行動裝置應用程式。

身為 SilverSneakers® 的會員，您可在參與計劃的 SilverSneakers® 健身房運動，以替您的親人省下上千塊的學費。加入會員十分簡單且為免費。請瀏覽 SilverSneakers.TuitionRewards.com 以瞭解詳情。



如需更多有關使用 SilverSneakers® 福利的資訊，請致電 **1.866.584.7389** (TTY **711**) 與 SilverSneakers® 聯絡，服務時間為週一至週五東部標準時間 (Eastern Standard Time, EST) 上午 8 時至晚上 8 時，或者瀏覽 <https://tools.silversneakers.com/> 以查看參與計劃的健身房地點。

聽力服務



由 Medi-Cal 提供的聽力服務

我們支付由您的醫療服務提供者進行的聽力和平衡感測試費用。這些測試會讓您瞭解自己是否需要治療。這類測試若由醫師、聽力專科醫生或其他合格醫療服務提供者進行，將作為門診護理承保。

如需聽力服務，您可致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) 與會員服務部聯絡以尋求協助提出服務授權申請。

免疫接種



保護自己和家人。接受免疫接種！

與您的醫生約診。我們可以提供協助。請致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711) 與我們聯絡。我們會為您免費給付下列疫苗！

- COVID-19 疫苗
- 肺炎疫苗
- 流感預防針，於秋季和冬季每個流感季節一次 (如有需要，可給付更多次流感預防針)
- 其他疫苗 (如果您屬於風險族群且該疫苗符合 Medicare B 部分承保規定)
- B 型肝炎疫苗 (如果您屬於感染 B 型肝炎的中高風險族群)

居家支援性服務



本計劃每年最多給付 **60 小時** 的居家支援性服務。此項福利是由受過訓練的看護人 (Papa Pals) 提供，其中包括選擇健康食物、領取藥物和醫生約診的交通接送、家務事、使用健康計劃福利網站的技術指導及運動等方面的協助。支援可在家也可透過遠距方式提供。

我們與 Papa 合作以提供這些服務。您只需致電 **1.800.348.7951** 便可開始使用這項優質的計劃！

心理健康服務



您知道嗎，您的心理健康和生理健康一樣重要？

您是否曾感到悲傷、憂慮或情緒不堪負荷？這些情緒可能是我們面對壓力、失去或日常生活需求所產生的正常反應。如果這些情緒持續超過兩週以上，請致電 **1.877.344.2858** (TTY: **711**) 與 Carelon Behavioral Health 的諮商師聯絡，以與能夠提供協助的人聊聊，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。

護士諮詢專線



請致電 L.A. Care 的護士諮詢專線，以隨時 (不分日夜) 根據您目前的症狀取得由註冊護士所提供的醫療建議。

您只需致電 1.800.249.3619 (TTY: **711**) 即可就您的健康顧慮獲得解答，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時 (包含假日)。

護士可協助您決定：

您是否需要看醫生；

如果您症狀惡化該怎麼做；

您可以在家做些什麼以開始讓病情好轉。

我們也免費為您提供其他所有語言的口譯員。

非處方 (OTC) 福利及福利運作方式



在每個日曆季度的一開始，您的 OTC 卡將會加值有您計劃每季提供的 OTC 金額。

我們每季 (每 3 個月) 將會提供最多 **\$180**，以供您用於購買獲得認可的非處方 OTC 用品。您的餘額不得轉結—請試圖在每個季度結束之前花完全額以購買您所需的用品。您可使用這項福利來訂購非處方 OTC 健康與保健用品，例如咳嗽與感冒藥、維他命、止痛藥、繃帶及 COVID-19 非處方檢測。

我們會將 OTC 補貼福利 Mastercard® 預付卡以及開卡說明和 OTC 型錄郵寄給您。

您可透過多種方式消費：

- **在店內：**您可在 Albertsons、CVS、Food-4-Less、Ralphs、Walgreens、Walmart 等商店選購各式各樣獲得認可的用品。請瀏覽 lacare.nationsbenefits.com 以查找您附近有參與計劃的商店。
- **線上：**請瀏覽 lacare.nationsbenefits.com 以查看各式各樣獲得認可的產品。如果這是您第一次在線上訂購，您將需在 Benefits Pro 入口網站或 Benefits Pro 應用程式註冊以建立帳戶。如果您已建立帳戶，您只需登入、選擇您的用品，並在準備好時點選「Checkout」(結帳)即可。
- **透過電話：**請檢閱 OTC 型錄或瀏覽 lacare.nationsbenefits.com 以尋找您想訂購的產品。如欲透過電話下訂單，請致電 **1-833-571-7587** (TTY: **711**)。會員服務代表每週 7 天，每天 24 小時(包含假日)皆為您提供服務。

在您的手機安裝 *Benefits Pro* 應用程式幫助很大!您可透過應用程式查看帳戶餘額和交易資訊。請在 App Store® 或 Google Play™ 下載此免費的應用程式。

如需其他資訊，請參閱《2024 年 OTC 型錄》。如果您有任何疑問，請致電 **1.833.571.7587** (TTY: **711**) 與會員服務部聯絡。

個人緊急應變系統 (PERS)



如果您有在家跌倒或發生緊急情況的風險，您可能有資格獲得個人緊急應變系統，這是一個可讓會員在發生緊急情況時，透過按一個按鈕來尋求協助的裝置。

如果您有任何疑問，請致電 **1.833.571.7587** (TTY: **711**) 與會員服務部聯絡。

足科服務 (例行)



本計劃每年為不屬於 Medicare 承保範圍的足科服務承保最多 12 次例行足部護理就診。

例行足部護理可能包括：

- 修剪或移除雞眼與老繭
- 修剪指甲
- 衛生或其他預防維護服務，例如清潔和浸泡雙腳

請與您的醫生約診以接受此項服務。

處方藥承保 – Medicare D 部分



我們很樂意協助解答您的用藥問題。

您可以在 L.A. Care Medicare Plus 網絡內的任何藥房領取 Medicare D 部分處方藥。如欲查找您附近的藥房或詢問與處方藥有關的問題，請致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時 (包含假日)。在您參保時，我們曾寄送了「How to Access」傳單，其中包含了有關索取承保藥物清單 (稱為保險內處方集) 的說明。

保險內處方集列出了 L.A. Care Medicare Plus 的承保藥物。如果藥物未列於保險內處方集中，您可能必須自行為該藥物支付全額費用。請在前往藥房之前先致電與我們聯絡，以確認您的藥物是否屬於承保範圍。

您也可以我們的網站上取得最新的承保藥物清單，網址為 medicare.lacare.org。

Medicare D 部分處方藥福利共付額

層級 1：所有 D 部分承保藥物 - \$0

如果您不符合額外協助的條件，共付額可能適用。

您知道嗎？您可以將藥物郵寄到家。如欲瞭解詳情，請致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: 711)。

處方藥承保 – Medi-Cal RX



您的 Medi-Cal 藥房福利是由醫療保健服務部 (Department of Healthcare Services, DHCS) 透過藥房福利承包商 Magellan Medicaid Administration, Inc.(Magellan) 管理。

當您前往藥房時，請攜帶您的 Medi-Cal 福利識別卡 (Benefits Identification Card, BIC)。藥房將會使用您的卡來查看您的資訊並為您提供藥物。

您可取得屬於 Medi-Cal 承保範圍的藥房福利：

1. **線上** – 使用 Medi-Cal Rx Pharmacy Locator (Medi-Cal Rx 藥房搜尋工具)，網址為 www.Medi-CalRx.dhcs.ca.gov；或
2. **透過電話** - 請致電 **1.800.977.2273** (TTY: **711**) 與 Medi-Cal Rx 客戶服務部聯絡，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時。

慢性疾病特殊補充福利 (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI)



健康食物／食品雜貨、水電瓦斯費和在加油站加油的費用

下列慢性疾病特殊補充福利 (Special Supplemental Benefits for the Chronically Ill, SSBCI) 福利是透過獲得 L.A. Care 核准的服務供應商 NationsBenefits® 所提供。

健康食物／食品雜貨、水電瓦斯費和在加油站加油的費用：您每個月將會獲得一張 **\$65** 的預付型綜合補貼卡。任何餘額不得轉結至下個月。您可使用此項福利透過經我們認可的供應商來購買食物／農產品、支付住家水電瓦斯費 (電費、瓦斯費、燃油費、公共清潔費、水費) 以及在加油站加油的費用。

如欲符合慢性疾病特殊補充福利 (SSBCI) 的資格，您必須：

1. 完成初步健康風險評估 (HRA) (如果您是 L.A. Care 的新會員)；或
2. 完成年度健康風險二次評估 (如果您是 L.A. Care 的在籍會員)；且

3. 您還必須患有下列其中一項慢性病症。該病症必須會危及生命、造成殘障且／或會使您有住院或健康成果不良的風險。

- 自體免疫疾病
- 癌症
- 心血管疾病
- 慢性酒精和其他藥物依賴
- 慢性以及會使人失能的心理健康病症
- 慢性心臟衰竭
- 慢性肺病
- 失智症
- 糖尿病
- 末期肝病
- 末期腎臟病 (End-Stage Renal Disease, ESRD)
- 人類免疫缺乏病毒 (Human Immunodeficiency Virus, HIV)／後天免疫缺乏症候群 (愛滋病)
- 神經系統疾病
- 嚴重血液疾病
- 中風

在您完成健康風險評估 (HRA) 之後，我們將會檢視您的 HRA 結果和病史以確認您的資格。如果您符合資格，您將會收到我們服務供應商 NationsBenefits® 所寄送的資訊，告知您如何取得福利。此項福利是屬於針對慢性疾病患者所提供之特殊補充計劃的一部分。並非所有會員均符合資格。

遠距醫療



遠距醫療是不需要離家或者不論您身在何處均可取得醫療護理的便利方式。醫生可視需要進行診斷、治療並開立藥物。

如欲設立您的帳戶，請瀏覽 Teladoc.com 或下載 Teladoc 行動裝置應用程式。

如需更多資訊，請致電 **1.800.Teladoc (1.800.835.2362)**，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時，或瀏覽 www.teladoc.com/lacare

您的 PCP 也可提供遠距醫療服務，請在下次約診時詢問有關遠距醫療服務的資訊！



交通運輸服務



前往醫生約診十分容易。

身為 L.A. Care Medicare Plus 的會員，您可透過 Medi-Cal 福利享有不限次數的免費交通運輸服務以前往醫生診所及其他醫療約診。如需更多有關交通運輸福利的資訊或要預約接送服務，請致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**)。

您需要提供：

- 會員識別卡號碼 (您可在會員識別卡上找到此號碼)
- 出生日期
- 您需要看醫生的日期、時間和理由
- 上車及下車地點的地址

視力服務



身為 L.A. Care Medicare Plus 的會員，您可獲得各種視力服務的承保，其中包括：

- 每年一次例行眼睛檢查
- 每 2 年最多 **\$500** 的眼鏡或隱形眼鏡補助

如欲瞭解更多有關透過 L.A. Care Medicare Plus 承保的視力保健資訊，請致電 **1.855.492.9028** (TTY **1.800.428.4833**)，服務時間為每週 7 天上午 8 時至晚上 8 時，或在我們的網站上瀏覽其醫療服務提供者名錄：www.vsp.com/eye-doctor

網站



L.A. Care Medicare Plus 會員應瀏覽計劃網站 medicare.lacare.org 以查看有關計劃福利和服務的最新資訊以及其他實用資訊來協助您保持健康。

全球急診／緊急服務承保



如果您在洛杉磯縣外發生緊急情況，您可以前往最近的急診機構（醫生診所、門診或醫院）。

L.A. Care Medicare Plus 在全球各地提供全球急診承保。急診及緊急需求服務在全球各地均可獲得承保，不需要預先授權。我們每年承保的費用以 **\$10,000** 為上限。請致電 **1.833.LAC.DSNP (1.833.522.3767)** (TTY: **711**) 與會員服務部聯絡以取得其他資訊。

保健與醫療保健規劃 (WHP) 服務



在完成健康風險評估或參與護理管理計劃的期間，您將會獲得有關預先護理規劃的衛教資訊；接著，您將可在年度保健看診或居家評估期間完成預先護理規劃 (Advanced Care Planning, ACP)，年度保健看診或居家評估可透過當面、電話或網路進行。預先護理規劃包括討論、作決定和填寫表格 (例如預立醫囑)，概述當您無法自己作醫療決定時，您希望接受的護理。這將可確保醫療專業人員瞭解您對治療偏好的意願。您的醫師或其他合格的專業醫護人員將會協助您填寫必要的表格。如果您對相關程序有疑問，請諮詢您的護理經理。如欲索取一份預立醫療保健醫囑表格，您可瀏覽 medicare.lacare.org。此項服務是屬於自願性質且您可拒絕接受此服務。

Medicare 核准 L.A. Care Medicare Plus 在以價值為基礎的保險設計 (Value-Based Insurance Design, VBID) 計劃中提供較低的共付額／共同保險金。此計劃讓 Medicare 可以嘗試透過新的方式來改善 Medicare Advantage 計劃。

如何取得 L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) 資訊會員資料

我們讓您可以輕鬆取得 2024 年 L.A. Care Medicare Plus 的所有重要計劃資訊，包含完整的醫療服務提供者清單、藥房清單、保險內處方集(承保藥物清單)及《會員手冊》，網址為 [medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org)。所有重要健康承保資訊皆位於 [medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org)。



《醫療服務提供者／藥房名錄》 – 網絡內的醫生、機構及藥房清單

- 在「Member」(會員)部分下載完整的《醫療服務提供者／藥房名錄》。
- 使用線上具備搜尋功能的名錄，網址為 [medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org)。



《承保藥物清單》(保險內處方集) – 本計劃承保的藥物清單

- 在「Member」(會員)部分下載更新版的《承保藥物清單》(保險內處方集)。



《會員手冊》 – 說明計劃資格、醫療保健服務、處方藥

承保範圍、權利和保障。

- 在「Member」(會員)部分下載完整的《會員手冊》

如果您想請我們郵寄一份《醫療服務提供者／藥房名錄》、《承保藥物清單》(保險內處方集)和／或《會員手冊》給您，請致電 **1.833.522.DSNP (3767)** (TTY: 711) **與會員服務部聯絡**，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時(包含假日)；或者透過 [medicare.larcare.org](https://www.medicare.larcare.org) 索取一份。

自 2023 年 10 月 15 日開始，您便可查看或向我們索取 2024 年《醫療服務提供者／藥房名錄》、《承保藥物清單》(保險內處方集)及《會員手冊》。

您可免費取得本文件的其他格式，例如大字版、盲文版和／或語音版。
請致電 **1.833.522.3767** (TTY: 711)，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時(包含假日)。





本通知將會說明與您及您健康福利有關的醫療、牙科及視力資訊可能會如何遭到使用和披露，以及您可如何取得這些資訊。**請仔細檢閱本通知。**

Local Initiative Health Authority for Los Angeles County 是一個公共實體，以 L.A. Care Health Plan (L.A. Care) 的名義營運和營業，透過州政府計劃、聯邦政府計劃及私人計劃為您提供醫療保健福利和承保。保護您受保護的健康資訊 (Protected Health Information, PHI) 對我們而言十分重要。L.A. Care 按規定必須向您提供本通知，向您說明您的權利以及我們保護您 PHI 安全的某些責任，本通知包含加州政府聲明通知以及醫療保險可攜性及責任法案 (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA) 聲明通知。本通知將會告訴您我們可能會如何使用及分享您的 PHI。同時也會為您說明您享有哪些權利。根據州法律規定，您可能還享有其他或更多需嚴格遵守的隱私權。

I. 您的 PHI 是屬於個人的隱私。

在您符合條件、受指定使用和／或參保 L.A. Care 計劃之後，L.A. Care 會透過數種來源 (例如州政府、聯邦政府及地方機關) 獲得可辨識您身分的 PHI，例如您的姓名、聯絡資訊、個人資訊及財務資訊。我們也會獲得您向我們提供並與您有關的 PHI。此外，我們還會透過如醫師、診所、醫院、實驗室等醫療保健服務提供者以及其他保險公司或給付者獲得 PHI。我們使用這些資訊來協調、核准、給付和改善您的醫療保健服務並與您溝通。我們不得使用您的基因資訊來決定我們是否要為您提供醫療保健承保或決定該承保的費用。有時候，我們可能會獲得與您有關的種族、族裔及語言資訊。我們可能會使用這些資訊來協助您、與您溝通並瞭解您的需求，例如以您慣用的語言為您提供教育資料並免費為您提供口譯服務。我們會根據本通知中所述的方式來使用和分享這些資訊。我們不會使用該等資訊來決定我們是否要為您提供醫療保健承保或決定該承保的費用。

II. 我們如何保護您的 PHI

L.A. Care 致力保護您的 PHI。我們會根據法律規定及獲得認可的標準來保護我們在籍會員和舊有會員之 PHI 的隱私和安全。我們會採用實體和電子的保護措施，且我們的工作人員會定期接受有關使用和分享 PHI 的訓練。我們保護 PHI 安全的一些方式包括將辦公室、辦公桌及檔案櫃上鎖、使用密碼保護電腦和電子裝置，並僅讓工作人員調閱履行職責所需的資訊。根據法律規定，當我們的企業合作夥伴與我們合作時，他們也必須保護我們與其分享之任何 PHI 的隱私，且除非是法律和本通知許可，否則他們不得向其他人提供 PHI。根據法律規定，若發生未受保護的 PHI 洩露的情況，我們將會告知您。我們將會遵守本通知的規定，且除了在本通知所述的情況下，或者除了要遵守州法律和聯邦法律規定，又或者除了在獲得您許可的情況下之外，我們將不會使用或分享您的資訊。

隱私權聲明通知

III. 本隱私權聲明通知的變更

L.A. Care 必須遵守我們現在使用的這份通知。我們有權隨時變更本隱私權聲明通知。任何變更都將適用於您所有的 PHI，包括我們在進行變更之前便已收到的 PHI。當我們變更本通知時，我們將會透過時事通訊、信函或網站通知您。您也可向我們索取一份新通知，請參閱後文以瞭解如何與我們聯絡。

IV. 我們可能會如何使用與分享您的 PHI

L.A. Care 在法律許可範圍內收集、使用或分享我們所獲得的 PHI，以用於和您參保之計劃有關的治療、給付及醫療保健作業。我們所使用和分享的 PHI 包括但不限於：

- 姓名；
- 地址；
- 您所接受的護理服務和治療；
- 健康記錄；
- 護理費用／給付。

我們通常使用和分享 PHI 的方式：

一般而言，我們會透過下列方式使用和分享 PHI：

- **治療：** *我們不提供治療*，但我們可使用 PHI 並與醫療保健服務提供者和其他服務提供者 (例如醫生、醫院、耐用醫療設備供應商及其他人) 分享 PHI，以為您提供護理、治療、其他服務及資訊來協助您。
- **給付：** 我們可使用 PHI 並與醫療保健服務提供者、服務提供者及其他保險公司和給付者分享 PHI，以處理給付申請並針對提供給您的健康服務進行給付。
- **醫療保健作業：** 我們可使用和分享 PHI 以管理我們的組織並在必要時與您聯絡，例如用於審核、品質改善、護理管理、護理協調及日常業務。我們也可能會使用並與州政府、聯邦政府及縣政府計劃分享 PHI，以參與和管理計劃。

以下舉例說明我們使用 PHI 的一些方式：

- 向醫生或醫院提供資訊，以確認您的福利、共付額或自付額。
- 事先核准護理服務。
- 處理和給付您所接受之醫療保健服務和治療的索賠。
- 提供 PHI 給您的醫生或醫院以便他們可以為您提供治療。
- 檢查您所獲得的護理和服務品質。
- 協助您並為您提供教育及改善健康的資訊和服務，例如適用於糖尿病等病症的資訊和服務。
- 告知您可能有興趣參加和／或可能對您有幫助的其他服務和計劃，例如在 L.A. Care 社區資源中心舉行的健身課程。
- 提醒您接受定期健康評估、篩檢或健康檢查。
- 擬定品質改善計劃和方案，包括在 HIPAA 許可範圍內建立、使用或分享已刪除身分辨識資訊的資料。
- 透過健康資訊交換平台直接或間接使用和分享資訊，以用於治療、給付及醫療保健作業目的。
- 調查和起訴案件，例如詐欺、浪費或濫用案件。

V. 我們可使用和分享 PHI 的其他方式

我們可以或必須在其他情況下分享您的 PHI，通常是為了公共利益，例如公共衛生和研究。我們可以基於以下其他目的使用或分享您的 PHI：

- 遵守州政府、聯邦政府或地方政府法律。
- 因應執法機關(如警察)、軍人、國家安全局、聯邦政府、州政府或地方政府機關或組織(如工傷賠償委員會)或衛生監管機關的要求，以進行獲得法律和法院或行政命令授權的活動。
- 在衛生及公共服務部 (Department of Health and Human Services) 想確認我們是否有遵守聯邦隱私法時作出回應。

- 協助進行產品回收。
- 報告藥物不良反應。
- 根據法律規定或在法律許可範圍內通報可疑的虐待、疏忽照顧或家庭暴力事件。
- 進行醫療保健研究。
- 回應器官和組織捐贈要求並與法醫或喪葬業者合作。
- 處理與投訴、調查、法律訴訟及法律行動有關的事宜。
- 預防或減少對任何人所造成的嚴重健康或安全威脅。

VI. 與您溝通

我們可能會使用 PHI 來與您或您的指定代理人溝通有關福利、服務、選擇醫療保健服務提供者以及帳單和給付的事宜。L.A. Care 在與您溝通時將會遵守適用法律，其中包括《電話消費者保護法案》(Telephone Consumer Protection ACT, TCPA)。我們可能會透過信函、時事通訊、手冊及以下方式與您溝通：

- **電話**。如果您有向我們提供包括手機號碼在內等電話號碼(包括如果監護人或指定代理人有提供其電話號碼)，則我們可以(包括我們的關係企業和分包簽約合作者可以代我們)根據適用法律使用自動電話撥打系統或人工語音系統致電與您聯絡。您的手機電信業者可能會向您收取接聽電話的費用，請與您的手機電信業者聯絡以瞭解相關資訊。如果您不想透過此種方式接獲聯絡，那麼請告知致電者，或與我們聯絡以讓我們將您列入「請勿致電」(Do Not Call)名單中。
- **傳送簡訊給您**。如果您有向我們提供您的手機號碼(包括如果監護人或指定代理人有提供其電話號碼)，則我們可以根據適用法律(包括我們的關係企業和分包簽約合作者可以根據適用法律代我們)傳送簡訊給您以達到特定目的，例如寄送提醒通知、治療選項、服務、保費付款提醒通知或確認資訊。您的手機電信業者可能會向您收取接收簡訊的費用。請與您的手機電信業者聯絡以瞭解相關資訊。如果您在任何時候不想收到簡訊，那麼請遵循訊息中的取消訂閱資訊，或者請回覆「STOP」(停止)以停止收到此類訊息。
- **電子郵件**。如果您有向我們提供您的電子郵件地址(包括如果監護人或指定代理人有提供其電子郵件地址)，則我們可以基於某些有限的目的(例如寄送參保、會員、醫療服務提供者及教育資料，或寄送付款的提醒通知或確認資訊)寄送電子郵件給您，不過條件是您同意透過電子方式收到上述資訊。您的網路、電子郵件或手機服務提供者可能會向您收取接收電子郵件的費用，請與您的網路、電子郵件或手機



服務提供者聯絡以瞭解相關資訊。您確認並同意，如果您使用未加密的電子郵件地址和／或電腦，或者您透過行動裝置收發電子郵件，或者您與別人共用電子郵件、電腦或手機，則您的 PHI 可能有被第三方閱讀的風險，而您接受該風險並放棄使用任何法律可能賦予您的任何保護措施。如果您在任何時候不想收到電子郵件訊息，那麼請遵循訊息最下方的「Unsubscribe」(取消訂閱)說明，以停止收到電子郵件溝通訊息。

VII. 書面許可

如果我們想基於本通知所述以外的任何目的使用或分享您的 PHI，則我們將需取得您的書面許可。例如，基於行銷或銷售目的使用或分享 PHI 即需要您的書面許可。如果我們使用或分享心理治療記錄，我們可能也需要您的許可。如果您授予我們許可，您可隨時透過書面方式取消許可，而在我們受理您的要求之日後，我們將不會基於該目的使用或分享您的 PHI。不過，如果我們已經根據您的許可使用或分享您的 PHI，則我們可能無法收回我們在您取消許可之前便已採取的任何行動。

VIII. 您的權利

您對您的 PHI 以及 PHI 的使用或分享方式享有特定權利。您有權：

- **取得健康記錄和索賠記錄的副本。**您可以要求調閱您的 PHI 或取得其副本。我們將提供您健康記錄和索賠記錄的副本或摘要。根據法律許可，我們可能無法向您披露某些資訊和記錄，或者我們可能無法透過某些形式、格式或媒體提供特定資訊。我們可能會針對影印和郵寄您的 PHI 收取合理的費用。

L.A. Care 並未保有您病歷的完整副本，如果您想查看病歷、取得病歷的副本或想修改病歷中的錯誤資訊，請與您的醫療保健服務提供者聯絡。

- **要求我們修正健康記錄和索賠記錄。**如果您認為您的 PHI 包含錯誤資訊，您可要求我們修正。我們可能無法修改某些資訊(例如醫生的診斷結果)，而我們將會透過書面方式告知您。如果該資訊是其他人(例如您的醫生)提供給我們，我們將會告知您，以便您可以要求其修正資訊。

- **要求我們透過保密方式與您溝通**。您可要求我們透過特定方式 (例如住家電話或辦公室電話) 與您聯絡，或要求我們寄送郵件至其他地址。我們不一定會同意您的所有要求，但我們將會核准合理的要求。
- **要求我們針對我們所使用或分享的資訊設定限制**。您可要求我們不要使用或分享特定健康資訊以用於治療、給付或作業用途。根據法律規定，我們不一定要同意您的要求，且如果您的要求會使您的護理服務、索賠給付、重要作業受到影響，或者您的要求不符合規定、法規、政府機關或執法機關的要求，或不符合法院命令或行政命令，則我們可以「拒絕」您的要求。
- **取得一份清單，上面列有我們曾經與誰分享您的 PHI**。您可向我們索取一份清單 (明細)，上面列有我們曾經在什麼時候以及與誰分享過您的健康資訊，還有我們分享該資訊的簡短理由說明。我們將會針對您所要求的時間範圍為您提供該清單。根據法律規定，我們所提供的清單最多可以涵蓋您提出書面要求之日的前六 (6) 年。我們將會包含所有披露資訊，除非是與治療、給付和醫療保健作業相關者，以及其他特定披露，例如我們是與您本人分享資訊，或者我們是經由您的許可而分享資訊。我們每年均會提供一份免費的明細，但我們可能會針對任何額外要求收取合理的費用。
- **取得本隱私權通知的副本**。您可致電與我們聯絡以取得本通知的紙本版。
- **選擇由某人代表您**。如果您授予某人醫療授權書，或者某人是您的法定監護人，則該人士可以行使您的權利並作出與您 PHI 有關的選擇。我們可能會請您或您的指定代理人向我們提供某些資訊和文件 (例如授予監護權的法院命令副本)。您或您的監護人將需填寫一份書面授權書。請致電後文的電話號碼與我們聯絡以瞭解如何填寫書面授權書。

請致電您識別卡上的電話號碼與我們聯絡，或寫信給我們以瞭解如何提出上述任何要求。您將需透過書面方式提出要求，並告知我們特定資訊。我們可以將表格寄給您。



L.A. Care
Medicare Plus™
(HMO D-SNP)

IX. 投訴

如果您認為我們沒有保護您的 PHI，您有權與我們聯絡以提出投訴，聯絡資訊如下：

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017

電話：**1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

您也可以聯絡：

U.S. Department of Health and Human Services
Office for Civil Rights
Attention: Regional Manager
90 7th Street, Suite 4-100
San Francisco, CA 94103

電話：**1.800.638.1019**
傳真：**1.415.437.8329**
TTY/TDD: **1.800.537.7697**
www.hhs.gov/ocr/privacy/hipaa/complaints/

Medi-Cal 會員也可聯絡：

California Department of Health Care Services
Office of HIPAA Compliance
Privacy Officer
1501 Capitol Avenue, MS0010
P.O. Box 997413
Sacramento, CA 95899-7413
dhcs.ca.gov

X. 放心行使您的權利

L.A. Care 將不會因為您行使本通知中所述的隱私權或因為您提出投訴而對您採取任何不利的行動。

XII. 生效日期

本通知的原始生效日期是 2003 年 4 月 14 日。本通知最近一次的修訂日期是 2019 年 10 月 1 日。

XII. 想與我們聯絡、有疑問或需要本通知的其他語言版本或格式：

如果您對本通知有疑問，或者需要協助行使您的權利，又或者您想要免費獲得本通知的其他重要語言版本(阿拉伯文、亞美尼亞文、中文、波斯文、高棉文、韓文、俄文、西班牙文、塔加拉文或越南文)、大字版、語音版或其他格式(應要求提供)，則請透過下列聯絡資訊致電或寫信與我們聯絡：

L.A. Care Member Services
1200 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017

電話：**1.888.839.9909**
TTY/TDD: **711**

或

L.A. Care Privacy Officer
L.A. Care Health Plan
1200 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017



反歧視聲明

歧視是違法行為。L.A. Care Health Plan 遵守州政府和聯邦政府民權法。L.A. Care Health Plan 不會因為生理性別、種族、膚色、宗教、祖籍、原國籍、族群認同、年齡、心智障礙、肢體殘障、病症、基因資訊、婚姻狀態、社會性別、性別認同或性傾向而非法歧視、排擠他人或對人有差別待遇。

L.A. Care Health Plan：

- 為殘障人士提供免費輔助和服務，以協助他們更有效地與我們溝通，例如：
 - ✓ 合格的手語翻譯員
 - ✓ 其他格式的書面資訊(大字版、語音版、無障礙電子格式、其他格式)

- 為非以英語為母語的人士提供免費語言服務，例如：
 - ✓ 合格的口譯員
 - ✓ 以其他語言撰寫的資訊

如果您需要上述服務，請致電 **1-833-522-3767** 與 L.A. Care Health Plan 聯絡，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時(包含假日)。如果您有聽力或言語障礙，請致電 **TTY 711**。我們可應要求為您提供本文件的盲文版、大字版、錄音帶或電子格式。如欲取得一份上述其他格式的文件，請致電或寫信至：

L.A. Care Health Plan
Member Services Department
1200 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017
1-833-522-3767 TTY: 711

反歧視聲明

如何提出民權申訴

如果您認為 L.A. Care Health Plan 未能提供上述服務，或者基於生理性別、種族、膚色、宗教、祖籍、原國籍、族裔身分、年齡、心智障礙、肢體殘障、病症、基因資訊、婚姻狀態、社會性別、性別認同或性傾向等理由而透過其他方式非法歧視他人，您可向 L.A. Care Health Plan 合規主任提出申訴。您可透過電話、書面方式、本人親自遞交或在線上提出民權申訴：

- 透過電話：請致電 **1-833-522-3767** 與 L.A. Care Health Plan 合規專員聯絡，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時(包含假日)。或者，如果您有聽力或言語障礙，請致電 **TTY 711**。
- 透過書面方式：請填寫投訴申請表或寫信並寄送至：

**L.A. Care Health Plan
Chief Compliance Officer
1200 West 7th Street
Los Angeles, CA 90017**

電子郵件：civilrightscoordinator@lacare.org

- 本人親自遞交：請造訪您醫生的診所或 L.A. Care Health Plan 並表示您想提出民權申訴。
- 線上：請瀏覽 L.A. Care Health Plan 網站
www.lacare.org/members/member-support/file-grievance/grievance-appeal-form
或寄送電子郵件至 civilrightscoordinator@lacare.org。



民權辦公室 – 美國衛生及公共服務部

如果您認為自己基於種族、膚色、原國籍、年齡、殘障或生理性別等理由而遭到歧視，您也可透過電話、書面方式或在線上向美國衛生及公共服務部的民權辦公室提出民權投訴：

- **透過電話**：請致電 **1-800-368-1019**。如果您有言語或聽力障礙，請致電 **TTY/TDD 1-800-537-7697**。
- **透過書面方式**：請填寫投訴申請表或寄信至：

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

您可在 <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html> 網站找到投訴申請表。

- **線上**：請瀏覽民權辦公室投訴入口網站，網址是 <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) 是與 Medicare 及 Medi-Cal 均簽有合約的健康計劃，同時為參保者提供此兩項計劃的福利。參保 L.A. Care Medicare Plus 需視合約續約情況而定。

語言協助

L.A. Care Medicare Plus (HMO D-SNP) 是與 Medicare 及 Medi-Cal 均簽有合約的健康計劃，同時為參保者提供此兩項計劃的福利。參保 L.A. Care Medicare Plus 需視合約續約情況而定。

此非完整清單。這些福利資訊僅是簡短摘要，並非完整的福利說明。如需更多資訊，請與計劃聯絡或參閱《會員手冊》。

您可以索取本資訊的其他格式，例如：大字版和語音版。請致電 **1.833.522.3767** (TTY: **711**)。上述電話均為免費。

English

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, are available to you. Free aids and services for people with disabilities are also available. We have free interpreter services to answer any questions you may have about our health or drug plan. To get these free services, just call us at **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 hours a day, 7 days a week, including holidays. The call is free.

Arabic

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة عربي، فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك. كما تتوفر المساعدات والخدمات المجانية للأشخاص ذوي الإعاقة. كذلك، نوفر لك خدمات الترجمة الفورية مجاناً للرد على أي تساؤلات قد تكون لديك حول خطتنا الصحية أو الدوائية. للحصول على هذه الخدمات المجانية، ما عليك سوى الاتصال بنا على الرقم **1.833.522.3767** (TTY: **711**)، على مدار 24 ساعة في اليوم، و7 أيام في الأسبوع، بما في ذلك أيام العطلات. علماً بأن هذه المكالمات مجانية.

Armenian

ՈւՇԱԴԴՐՈՒԹՅՈՒՆ՝ Եթե հայերեն եք խոսում, լեզվական օգնության ծառայություններ են հասանելի Ձեզ: Հասանելի են նաև անվճար օժանդակություններ և ծառայություններ հաշմանդամների համար: Մենք ունենք անվճար բանավոր թարգմանչական ծառայություններ՝ պատասխանելու մեր առողջապահական կամ դեղերի ծրագրի վերաբերյալ Ձեր որևէ հարցի: Այս անվճար ծառայություններից օգտվելու համար պարզապես զանգահարեք մեզ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) համարով, օրը 24 ժամ, շաբաթը 7 օր, ներառյալ տոնական օրերը: Հեռախոսազանգն անվճար է:

Cambodian

ចំណាប់អារម្មណ៍៖ បើសិនអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ សេវាជំនួយភាសា គឺមានសំរាប់អ្នក។ ជំនួយ និងសេវាកម្មគិតថ្លៃ ក៏មានសំរាប់មនុស្សពិការដដែរ។ យើងមានសេវាអ្នកបកប្រែកម្មគិតថ្លៃ ដើម្បីឆ្លើយសំណួរអ្វីមួយ ដែលអ្នកអាចមានអំពីគំរោងសុខភាព ឬឱសថរបស់យើង។ ដើម្បីទទួលសេវាកម្មគិតថ្លៃទាំងនេះ គ្រាន់តែហៅមកយើង លេខ **1.833.522.3767** (TTY: **711**) 24 ម៉ោង មួយថ្ងៃ 7 ថ្ងៃ មួយអាទិត្យ រួមទាំងថ្ងៃបុណ្យផង។ ហៅក៏កម្មគិតថ្លៃ។



Chinese

注意：如果您說中文，您可獲得語言協助服務。我們也為殘障人士提供免費輔助和服務。我們有免費口譯員服務以回答您對我們健康計劃或藥物計劃可能持有的任何疑問。若需要上述免費服務，您僅需致電 **1.833.522.3767 (TTY: 711)** 即可，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時（包含假日）。上述電話均為免費。

Farsi

توجه: اگر به زبان فارسی صحبت می کنید، خدمات امداد زبانی در اختیار شما می باشند. امداد و خدمات رایگان برای اشخاص معلول نیز موجود می باشند. ما خدمات ترجمه شفاهی رایگان را برای پاسخگویی به هرگونه سوالی که ممکن است در مورد بیمه درمانی یا داروئی ما داشته باشید در اختیار داریم. برای دریافت این خدمات، کافیسست با شماره **1.833.522.3767 (TTY: 711)** در 24 ساعت شبانه روز و 7 روز هفته، شامل تعطیلات رسمی تماس بگیرید. این تماس رایگان است.

Hindi

ध्यान दें: यदि आप हिन्दी बोलते हैं, तो आपके लिए भाषा सहायता सेवाएं, निःशुल्क उपलब्ध हैं। विकलांग लोगों के लिए मुफ्त सहायता और सेवाएं भी उपलब्ध हैं। हमारे स्वास्थ्य या दवा योजना के बारे में आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए हमारे पास मुफ्त दुभाषिया सेवाएं हैं। ये निःशुल्क सेवाएं प्राप्त करने के लिए, बस हमें **1.833.522.3767** पर कॉल करें। (TTY: 711), दिन के 24 घंटे, सप्ताह के 7 दिन, छुट्टियों सहित। फ़ोन करना मुफ्त है।

Hmong

LUS TSHAJ TAWM: Yog koj hais lus Hmoob, muaj kev pab txhais lus pub dawb rau koj, hu rau **1.833.522.3767 (TTY: 711)**, 24 teev hauv ib hnuv, 7 hnuv hauv ib asthiv, suav nrog cov hnuv so tib si. Qhov hu no yog hu dawb xwb.

Japanese

ご注意：日本語を話される方は、言語支援サービスをご利用いただけます。障がいをお持ちの方は、援助とサービスも無料でご利用いただけます。私どもの医療保険プランや薬剤保険プランについてのご質問にお答えするために、無料の通訳サービスもご用意しています。これら無料サービスの利用をご希望の方は、**1.833.522.3767 (TTY: 711)**にて弊社までお電話ください。祝日を含む毎日24時間体制で受け付けております。この番号はフリーダイヤルです。

Korean

주의: 귀하가 한국인을 사용하는 경우 귀하는 언어 지원 서비스를 이용하실 수 있습니다. 장애가 있는 사람들을 위한 무료 지원 및 서비스 또한 이용하실 수 있습니다. 저희의 건강 또는 약품 플랜에 관한 귀하의 문의사항에 답변해드리기 위한 무료 통역 서비스가 마련되어 있습니다. 무료 서비스를 받으시려면 저희에게 **1.833.522.3767 (TTY: 711)**번으로 공휴일 포함 주 7일, 하루 24시간 동안 전화하십시오. 통화료는 무료입니다.

Laotian

ເອົາໃຈໃສ່: ຖ້າທ່ານເວົ້າ ຄົນລາວ, ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາແມ່ນມີພ້ອມສໍາລັບທ່ານ. ມີຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ ແລະ ການບໍລິການທີ່ບໍ່ເສຍຄ່າສໍາລັບຄົນພິການອີກດ້ວຍ. ພວກເຮົາມີບໍລິການນາຍແປພາສາບໍ່ເສຍຄ່າ ເພື່ອຕອບຄໍາຖາມທີ່ທ່ານອາດຈະມີກ່ຽວກັບແຜນປະກັນສຸຂະພາບ ຫຼື ແຜນການຢາຂອງພວກເຮົາ. ຖ້າຕ້ອງການຮັບການບໍລິການບໍ່ເສຍຄ່າເຫຼົ່ານີ້, ພຽງແຕ່ໂທມາຫາພວກເຮົາໄດ້ທີ່ **1.833.522.3767** (TTY: **711**), ຕະຫຼອດ 24 ຊົ່ວໂມງ, 7 ວັນຕໍ່ອາທິດ, ລວມທັງວັນພັກ. ການໂທແມ່ນບໍ່ເສຍຄ່າ.

Mien

COR FIM JANGX LONGX OC: Beiv taux meih gorngv benx ang gitv waac nor, ninh mbuo se duqv mbenc maaih tengx nzie waac jauv-louc bun meih oc. Corc aengx zoix mbenc duqv maaih jaa-dorngx aengx caux gong-bou jauv-louc liouh bun nzie wuaaic fangx nyei buonc mienh. Yie mbuo mbenc maaih faan waac mienh wang-henh tengx nzie dau waac bun muangx dongh meih maaih waac qiex zuqc naaic gorngv taux yie mbuo goux heng-wangc a'fai ndie-daan wuov. Liouh zipv longc taux naaiv deix zuangx wang-henh jauv-louc nor, douc waac lorx taux yie mbuo yiem njiec naaiv **1.833.522.3767** (TTY: **711**), yietc hnoi yiem zuov benx 24 norm ziangh hoc, yietc norm leix baaiz bouc dauh yiem zuov benx 7 hnoi, lemh jienv hnoi-gingc yaac maiv dingh oc. Naaiv norm douc waac gorn se wang-henh longc.

Punjabi

ਧਿਆਨ ਦਿਓ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਭਾਸ਼ਾ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਅਪਾਰਜ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਡਰੱਗ ਯੋਜਨਾ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਮੁਫਤ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਬੱਸ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ **1.833.522.3767** (TTY: **711**), ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ, ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨ, ਛੁੱਟੀਆਂ ਸਮੇਤ। ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਨਿਸ਼ੁਲਕ ਹੈ।

Russian

ВНИМАНИЕ! Если вы не говорите по-Руски, вам будут оказаны услуги языковой поддержки. Лицам с инвалидностью предоставляются бесплатные услуги и средства. Мы предоставляем услуги устного перевода, чтобы ответить на любые вопросы о нашем плане страхования или лекарственного обеспечения. Чтобы воспользоваться этими бесплатными услугами, просто позвоните нам по телефону **1.833.522.3767** (линия TTY: **711**) 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, включая праздничные дни. Звонок бесплатный.

Spanish

ATENCIÓN: Si usted habla español, los servicios de asistencia con el idioma estarán disponibles para usted sin costo. Llame al **1.833.522.3767** (TTY: **711**), las 24 horas del día, los 7 días de la semana, incluso los días festivos. La llamada es gratuita.



Tagalog

PAALALA: Kung nagsasalita kayo ng Tagalog, may makukuha kayong mga serbisyo ng tulong sa wika. Mayroon ding mga libreng tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan. Mayroon kaming mga libreng serbisyo ng interpreter para sagutin ang anumang tanong ninyo tungkol sa aming planong pangkalusugan o panggamot. Para makuha ang mga libreng serbisyo ito, tawagan lang kami sa **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo, kasama ang mga holiday. Libre ang tawag.

Thai

โปรดทราบ : ถ้าคุณพูดภาษาไทย มีบริการความช่วยเหลือด้านภาษาให้แก่คุณ นอกจากนี้ ยังมีความช่วยเหลือและบริการต่าง ๆ ฟรีให้แก่บุคคลทุพพลภาพด้วย เรามีบริการสามฟรีเพื่อตอบคำถามที่คุณอาจมีเกี่ยวกับแผนประกันสุขภาพหรือยาของเรา ถ้าต้องการบริการฟรีเหล่านี้ โปรดโทรศัพท์ถึงเราที่ **1.833.522.3767** (สำหรับผู้บกพร่องทางการได้ยินหรือผู้ที่มีปัญหาในการพูด กด **711**) ได้ทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง รวมทั้งวันหยุด โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

Ukrainian

ВАЖЛИВО! Якщо Ви розмовляєте українською, скористайтеся послугами мовної підтримки. Ми також безкоштовно надаємо спеціальні засоби зв'язку й послуги людям з особливими потребами. Скориставшись безкоштовними послугами перекладача, Ви можете отримати відповіді на будь-які запитання про план медичного страхування чи план страхового покриття лікарських засобів. Щоб безкоштовно отримати ці послуги, просто зателефонуйте нам на номер **1.833.522.3767** (TTY: **711**). Ми готові відповідати на Ваші дзвінки цілодобово, 7 днів на тиждень, у тому числі у святкові дні. Дзвінки безкоштовні.

Vietnamese

LƯU Ý: Nếu quý vị nói Tiếng Việt, chúng tôi sẵn có dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ dành cho quý vị. Chúng tôi cũng sẵn có những phương tiện trợ giúp và dịch vụ miễn phí dành cho người khuyết tật. Chúng tôi có dịch vụ thông dịch viên miễn phí để giải đáp bất kỳ thắc mắc nào quý vị có thể có về chương trình bảo hiểm sức khỏe hoặc chương trình thuốc của chúng tôi. Để nhận những dịch vụ miễn phí này, quý vị chỉ cần gọi cho chúng tôi theo số **1.833.522.3767** (TTY: **711**), 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần, kể cả ngày lễ. Cuộc gọi này miễn phí.

2024 年行事曆

請使用此行事曆來寫下重要的提醒通知和約診資訊。





L.A. Care
Medicare Plus™
 (HMO D-SNP)

一月 — 新年快樂

重要資訊： 如果您是新會員，請完成健康風險評估。請致電 **1.833.522.3767** (TTY: 711) 與 L.A. Care Medicare Plus 聯絡以完成您的健康風險評估，服務時間為每週 7 天，每天 24 小時 (包含假日)。

週日	週一	週二	週三
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31



週四	週五	週六
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27




二月

二月是**美國心臟意識宣導月**！這是您瞭解和注重自己心血管健康的絕佳機會！您知道自己的血壓是多少嗎？定期測量血壓可協助您的醫療保健團隊及早診斷任何健康問題。如果您的血壓太高，您和您的醫療保健團隊可採取各種措施來控制您的血壓。

週日	週一	週二	週三
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28



週四	週五	週六
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29		


 透過 Million Hearts Program 下載健康食譜，以養成對心臟健康有益的生活方式，網址為 millionhearts.hhs.gov。



三月

三月是**全國腎臟意識宣導月** – 您知道嗎，根據預估，美國共有 3,700 萬人患有慢性腎臟病 (Chronic Kidney Disease, CKD)? 有多達 10 分之 9 的人不知道自己患有 CKD。如果您患有糖尿病或高血壓，則您罹患腎臟病的風險將較高。按照處方服藥、保持飲食健康和運動是協助腎臟保持健康的絕佳方法!

週日	週一	週二	週三
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27
31			



週四	週五	週六
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



四月

四月的春雨不僅帶來了五月的花季，也帶來了季節性過敏

初春可能會導致令人不適的過敏，也可能會誘發氣喘症狀。如果您發生任何不適的情況，請諮詢您的醫療服務提供者以接受護理。

週日	週一	週二	週三
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	



週四	週五	週六
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



五月

五月是心理健康意識宣導月

心理健康包括情緒、心理及社會健康。心理健康會影響我們的思考、情緒、行為、選擇和人際關係。心理健康不僅只代表沒有罹患心理疾病，心理健康對您的整體健康和生活品質也很重要。

週日	週一	週二	週三
			1
5	6	7	8
12	13	14	15
19	20	21	22
26	27	28	29

自我護理在維持心理健康方面扮演了重要的角色，如果您患有心理疾病，自我護理有助於促進療效和康復。

以下是可協助您開始從事自我護理的一些秘訣：維持規律運動、保持飲食健康、多喝水、獲得充足睡眠、練習感恩並與親朋好友保持聯繫。

週四	週五	週六
2	3	4
9	10	11
16	17	18
23	24	25
30	31	



六月

夏天來了。是時候為炎熱的天氣做準備了!夏天這幾個月可充滿歡樂、陽光和高溫!但有時候，高溫可能會變得危險。預防熱相關疾病(包括中暑和熱衰竭)對所有年齡層的人來說都非常重要，不過極端高溫對未滿 4 歲和年滿 65 歲以上的人以及患有既有病症或家中沒有冷氣的人來說風險最大。

週日	週一	週二	週三
2	3	4	5
9	10	11	12
16	17	18	19
23	24	25	26
30			



週四	週五	週六
		1
6	7	8
13	14	15
20	21	22
27	28	29

讓自己保持清涼、在酷熱的時間尋找有冷氣的地方並穿著寬鬆的淺色衣服、飲用大量冷水、使用防曬用品、在戶外時戴遮陽帽以及注意高溫警告，以保護自己免受熱傷害。



七月

七月是健康視力宣導月

有許多方式可以達到視力保健，從戴太陽眼鏡到攝取對眼睛健康有益的食物，如鮭魚和羽衣甘藍。

週日	週一	週二	週三
	1	2	3
7	8	9	10
14	15	16	17
21	22	23	24
28	29	30	31

您每天均可採取簡單的方法來保護您的眼睛健康。利用下列建議來保護眼睛免於受到可能對眼睛有害的事物：

- 戴太陽眼鏡。戴太陽眼鏡以保護眼睛免於受到陽光的傷害 — 甚至連陰天也應戴太陽眼鏡！
- 戴護目鏡。安全眼鏡和護目鏡旨在特定活動期間保護您的眼睛，如從事體育活動、施工或房屋裝修。
- 讓您的眼睛休息。長時間注視電腦螢幕可能會讓您的眼睛過勞。每 20 分鐘便讓您的眼睛休息一下，看向 20 英尺遠的東西 20 秒鐘。
- 如果您戴隱形眼鏡，請採取措施以預防眼睛感染。在戴隱形眼睛或將隱形眼睛取出之前，請務必洗手。

週四	週五	週六
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27



八月

八月是全國免疫接種意識宣導月。

您有按時接受所有預防針注射嗎？向您的基本保健醫生洽詢，以確認您是否應接種任何疫苗。

週日	週一	週二	週三
4	5	6	7
11	12	13	14
18	19	20	21
25	26	27	28



週四	週五	週六
1	2	3
8	9	10
15	16	17
22	23	24
29	30	31



九月

健康老齡化意識宣導月 - 健康老齡化的 6 大秘訣

利用這 6 大秘訣盡可能延長身體活躍和獨立生活的時間。

週日	週一	週二	週三
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30		

- 保持飲食健康** — 多攝取水果、蔬菜、全穀類、瘦肉、低脂乳製品和水。
- 在一天當中多動少坐** — 保持身體活躍可協助您預防、延緩和管理慢性疾病、改善平衡感和耐力、減少跌倒風險並促進腦部健康。
- 別使用煙草產品** — 如果您使用煙草產品，請致電 **1.800.QUIT.NOW** 尋求免費協助以跨出戒煙的第一步。
- 接受常規健康檢查** — 前往醫生處就診以接受預防性服務，而不是只有在生病時才去看醫生。這麼做可預防疾病或及早發現疾病，疾病在早期階段治療較為有效。
- 瞭解您的家族病史** — 與醫生分享您的家族病史，醫生可協助您採取措施來預防慢性疾病或及早發現疾病。
- 注意腦部健康的變化** — 每個人的大腦都會隨著年齡而變化，但失智症並不屬於正常老齡化的一部分。如果您對記憶力或腦部健康有疑問，請接受醫生看診。

週四	週五	週六
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28



十月

十月是乳癌意識宣導月

男性和女性均有可能會罹患乳癌，乳癌是最常見的癌症之一。大多數乳癌均發生於年滿 50 歲以上的女性。請向您的醫生洽詢以瞭解您是否應接受乳房 X 光檢查。

週日	週一	週二	週三
		1	2
6	7	8	9
13	14	15	16
20	21	22	23
27	28	29	30



週四	週五	週六
3	4	5
10	11	12
17	18	19
24	25	26
31		



十一月

十一月是全國糖尿病和糖尿病眼睛疾病意識宣導月

糖尿病無法治癒，但可以控制。若接受適當護理，糖尿病患者也可以擁有長壽且健康的人生。採取措施來瞭解並控制這項疾病將有助於避免眼睛、心臟、腎臟、足部和神經發生長期問題。如果您患有糖尿病，請務必接受年度糖尿病眼睛檢查，以確認糖尿病可能對您眼睛所造成的任何損傷。

週日	週一	週二	週三
3	4	5	6
10	11	12	13
17	18	19	20
24	25	26	27

控制糖尿病有時候可能並不容易，但這一切都是值得的。以下是您可以採取的行動：

- 接受血糖檢測。請詢問您的醫生有關檢測的時間和頻率。
- 記錄您的驗血結果、飲食內容、運動程度和藥物。攜帶該記錄前去看醫生。
- 遵照醫囑服用藥物。
- 保持「均衡」飲食，每餐皆攝取精益蛋白質、全穀類、水果和蔬菜。
- 動起來!如果您沒有運動習慣，開始運動時請循序漸進。飯後散步是絕佳的入門運動。
- 每天檢查自己的雙腳是否有割傷、紅斑或腫脹。每年接受一次醫生的足部檢查。
- 如果您抽煙，請戒煙!請向您的醫生諮詢有關戒煙方式的資訊。
- 飯後刷牙和清潔牙齦。每天使用牙線潔牙，並每年至少看一次牙醫。
- 保持對您而言理想的體重。請向醫生諮詢您的理想體重。

週四	週五	週六
	1	2
7	8	9
14	15	16
21	22	23
28	29	30



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)

十二月

假期愉快 — 感謝您在 2024 年成為 L.A. Care Medicare Plus 的會員!

週日	週一	週二	三
1	2	3	4
8	9	10	11
15	16	17	18
22	23	24	25
29	30	31	



週四	週五	週六
5	6	7
12	13	14
19	20	21
26	27	28



L.A. Care
Medicare Plus[™]
(HMO D-SNP)

 **1.833.LAC.DSNP (522.3767)** | TTY: 711  **medicare.lacare.org**