



ASIAN HEALTH SERVICES

101 8TH STREET, SUITE 100
OAKLAND, CA 94607

NON-PROFIT
ORG. US
POSTAGE PAID
OAKLAND, CA
PERMIT NO.
3630



ASIAN HEALTH SERVICES
HEALTH CARE FOR ALL. ADVOCACY FOR THE UNDERSERVED.

請掃描二維碼觀
看本刊視頻介紹



2023 患者電子報

首席執行官及總裁致辭



Julia Liou,
首席執行官

Thu Quach,
總裁

我們謹代表亞健社 (AHS) 感謝您加入我們的 亞健社患者社區。歷經近 50 年歷練，我們很自豪能夠繼續提供高品質護理，同時肯定您的文化和語言需求和偏好。對於亞健社來說，今年是忙碌的一年，因為我們仍繼續採取新冠防護措施，同時謹慎地開始舉行一些聚集活動。感謝您在維護患者及工作人員安全方面予以的合作。

五月份我們將開展亞裔美國人、夏威夷原住民和太平洋島民遺產與心理健康宣傳月的慶祝活動。為此，我們祝賀所有人，願大家健康幸福。感謝您選擇我們作為您的健康護理專家。

維持您的 MEDI-CAL (白卡)! 我們可以提供幫助!

公共衛生急救 (PHE) 已接近尾聲。Medi-Cal 承保截止日期是 2023 年 3 月 31 日。

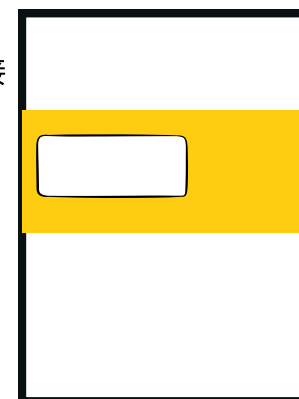
以下是一些問題答疑。

這是什麼意思?

如果您參加了 Medi-Cal，您必須在續簽月之前續簽您的 Medi-Cal。

如何續簽?

- 您很可能在到期日之前 60 天收到您的 Medi-Cal 再決定套件。此套件被裝在一個黃色信封內，如下圖所示。
- 如果您收到州政府發放的此信封，請勿丟棄!
- 如果您需要我們的幫助，請直接打開它，將其交回給我們。
- 請記住，續簽 Medi-Cal 是免費的! 不要上當受騙，為續簽 Medi-Cal 支付任何費用。
- 您是否在過去 12 個月搬過家? 如果是，我們可以幫助您在阿拉米達縣社會服務中心更新地址。
- 您可能已自動續簽，請聯絡 AHS 以查詢您是否已自動續簽。



如果我的收入過高怎麼辦?

即使您認為您的收入超過了限制，您仍然需要填寫並交回收到的再決定套件。縣工作者將處理您的 Medi-Cal 個案，如果發現您不再符合 Medi-Cal 的資格，會自動將您登記至 Covered CA 最低費用銀級計畫。

在自動登記加入 Covered CA 健康計畫之後，我是否還需要做些什麼?

是 - 需要在 60 天內做出選擇

選擇涵蓋範圍	選擇退出涵蓋範圍	更改所選計劃
支付每月淨保費	主動取消選擇的計劃	您可以根據自己的喜好選擇較低或較高的金屬等級計劃
沒有淨保費的計劃	不用採取任何行動	

如果我沒有收到黃色信封怎麼辦?

- 您在過去 12 個月內有搬家嗎? 我們可以幫助您更新在阿拉米達縣社會服務處登記的地址。
- 您可能已自動續訂，請聯繫 亞健社 了解您是否已自動續訂。

有關如何成為我們的患者，或關於健康保險的更多細節，請致電 510-986-6880

地址: 818 Webster St, Oakland CA 94607

週一至週五: 上午 9 時 - 下午 5 時
(下午 12 時 - 1 時午間休息)

灣區居民!

每月為您新訂用或現有的互聯網服務帳單

節省 \$30!

家庭可根據以下任何一項獲得資格:

■ 已登記參加的計劃

■ 家庭收入

...還有更多!



申請參加平價連線計劃 (ACP)，即可享受灣區所有主要互聯網公司提供的節省計劃。



...還有更多!



請到 acpbenefit.org 開始申請

需要幫忙或有疑問嗎?



請致電: **877-384-2575**

週一至週五，上午 6:00 至下午 6:00

紓解壓力與焦慮

什麼是壓力？

根據美國國家心理健康研究所 (NIMH) 的定義，壓力是指身體或心理應對外部因素而做出的反應，例如當需要完成大量工作或生病時。壓力源可能是一次性問題或短時問題，也可能在一段時間內重複多次出現。

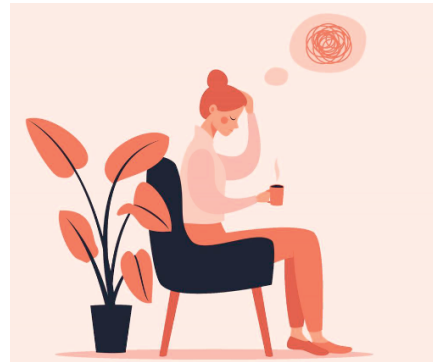
什麼是焦慮？

焦慮是身體為應對壓力做出的反應，即使並沒有主動的威脅也會發生。焦慮可能會持續存在，並干擾您的日常生活，也可能影響身體健康。與焦慮相關的問題會影響您的睡眠、免疫系統、消化、心血管和生殖系統。它還會影響您的情緒健康並導致心理健康問題。

處理技巧

了解壓力和焦慮的原因並培養健康的處理技巧可以幫助您擁有健康的生活。以下是一些健康活動：

- 堅持寫日記。
- 下載一個能提供放鬆訓練的應用程式。
- 堅持鍛煉，保持健康飲食。
- 保證健康的睡眠習慣。
- 避免攝入過量咖啡因。
- 察覺並消除自己的負面和無意義的想法。
- 向朋友和家人求助，他們會以積極的方式幫助您應對。



支持

如果您正在同壓力和焦慮抗爭，或許可以諮詢專業人士。您可以聯絡您的家庭醫生尋求幫助。

*如果您正身處壓力或心理健康危機之中，
請致電 988 Suicide & Crisis Lifeline 或發送簡訊 988，或登入 988lifeline.org。

遠距牙科預防計畫

預防是醫療保健的核心原則。考慮到這一點，亞健社的牙科項目於 2023 年 3 月開始了針對 0-6 歲兒童的遠距預防試點項目。此計畫僅針對 0-6 歲兒童患者，且需要被診斷為



- 1-擁有中等或高度齲齒風險，
- 2-並未居住在屋崙市和阿拉米達市，
- 3-其父母穩定可靠，能夠接受遠距視訊醫療，並參加了該計劃。

符合上述條件的患者將收到郵寄的含氟塗料和牙刷。工作人員安排與家長進行視訊會議。在此視訊會議上，我們的牙科服務提供者將審核治療計畫，關於刷牙和使用牙線的牙科教育，解釋程序並再次獲得同意，並指導家長如何在孩子的牙齒上塗抹含氟塗料。還提供了家長完成這些操作之後的後續操作說明。

我們此舉旨在幫助父母不必開車去診所，因為該計畫只對居住在屋崙以外的人開放。門診等待時間現在為 6 個月，該計畫有助於為其他需要進入等候的患者開放更多門診預約時段。此外，我們相信透過讓父母為自己的孩子塗抹含氟塗料，好讓父母將有能力掌控孩子的口腔健康。

如果您有興趣參與此計畫，請致電 510-250-8300。

最新檢測動態

如果您沒有保險、您的保險不承保檢測費用，或者您無法接受檢測，我們仍然為您提供新冠病毒檢測服務。我們提供：

社區服務	篩查	分銷	新冠病毒檢測	治療轉診	醫療選項
專門為沒有保險/保險不全的個人以及面臨醫療保健障礙的人提供的服務。	提供危險因素篩查以及適當的轉介和指導。	加大自測試劑盒、試劑盒使用演示、教育宣傳材料和最新新冠病毒防疫指南的獲取量。	如果需要，可在現場進行 PCR 和快速抗原檢測。	適當及時地聯絡治療資源。	協助醫療保健註冊和 Medi-Cal (白卡) 重新確定。

服務時間：

週一 上午 9:15 – 12:00，下午 1:30 – 4:00

**每個月的第一個週一，我們將在克林頓公園（655 International Blvd., Oakland）提供新冠病毒痘預防服務

週二 上午 9:15 – 12:00; 下午 1:30 – 4:00

週三 下午 1:30 - 4:00

週四 上午 9:15 – 12:00，下午 1:30 – 4:00

**新冠病毒檢測僅限週四

週五 上午 9:15 – 12:00，下午 1:30 – 4:00

亞健社社區中心

416 8th St, Oakland, CA 94607
510-735-3222

我們提供的服務

- 新冠病毒聚合酶鏈反應 (PCR) 及抗原檢測
- 為所有符合條件的人接種新冠病毒疫苗
- 為所有符合條件的人接種猴痘疫苗

新冠病毒檢測僅限提供給保險不全或沒有醫療保險的個人。每個人每月都可以從他們的健康保險免費訂購 8 盒自測試劑盒，或者從 COVIDtests.gov 免費訂購 4 盒自測試劑盒。

您也可以在線上或當地的藥房購買試劑盒，無需處方。

丟棄過期試劑盒之前，請檢查製造商是否標註有延長日期。

有關更多資訊，請登入 FDA 網站，查閱授權的非處方新冠自測清單以確認到期日期。

新 CDC 疫苗接種指引：

- 現已全面取消所有單價疫苗的接種
- 所有 6 歲及以上未接種疫苗的個人只需接種一劑二價疫苗即可
- 此外，符合以下條件的個人可以接種二價疫苗的加強針：
 - 65 歲及以上個人可以在接種完第一針二價疫苗後 4 個月接受第二針二價加強針
 - 免疫力低下的個人可以在接種完第一針二價疫苗後 2 個月接受第二針二價加強針

有關亞健社新冠疫情服務診所的具體問題，請撥打服務熱線
(510)735-3222 或瀏覽我們的網站：

<https://asianhealthservices.org/covid19vaccine/>

