

# HEALTH FOCUS

VILLAGE CARE MAX

會員新聞—2015年秋季刊

VILLAGE CARE MAX

過您想要的生活

我們的會員是我們最優先關切的對象

我們是獲得5星評級的長期管理式醫療保健計劃



800-469-6292

聽力語言殘障服務專線(TTY): 711

每週7天, 上午8時至晚上8時

www.villagecaremax.org



5星綜合評級是根據由紐約州衛生部發行的2014年紐約市地區長期管理式醫療保健計劃客戶指南

## 防止身份盜用的提示

身份盜竊案件的數量在國內不斷增長，我們希望您得到保護！身份盜賊竊取您的個人信息進行詐騙。為了減少您成為受害者的風險，請遵循以下提示：

- 不要隨身攜帶社會安全卡(工卡)或把它寫在您的支票上。只有在必要時才出示社安號。
- 保護您的密碼。絕不要把密碼寫在信用卡／銀行卡上或者寫在您的錢包裡的紙條上。
- 當您使用付費電話和自動取款機時，當心周圍的人，用另一只手遮蔽鍵盤。
- 盡快收取郵件。當您離開家超過一到兩天，請郵局幫您保留郵件。
- 留意您的結算週期。如果賬單或財務報告來遲了，請聯繫發件人。
- 每年請至少查看一次您的信用報告。如果您懷疑有人已經獲取您的信息，請經常檢查您的信用。
- 撕毀或弄碎無用的收據，信貸優惠，賬戶結單，已過期的卡等，以防陌生人得到您的個人信息。
- 把個人信息存儲在家裡安全的地方。不要把它亂丟。
- 不要通過郵件、電話或網上對個人信息的不明來歷的請求作出回應。
- 保留您的收據。同時索取副本和不正確的收費單。及時對比收據與賬戶結單。留意未經授權的交易。

節選自

<http://www.usa.gov/topics/money/identity-theft/prevention.shtml>

## 送餐服務

您知道您可以得到額外的膳食嗎？我們可以根據您的飲食喜好，為您提供額外的膳食。您有資格獲得額外的膳食，如果您符合以下要求：

- 您無法為自己準備或獲得營養充足的膳食或沒有護理協助您，或者送餐服務將減少成本較高的家庭膳食的需要。
- 您正在接受一天不超過3個小時的個人護理服務，並且沒有參加成人日間健康護理。

有關詳情，請聯繫照護管理員。

## 與我們分享您的看法

作為您的保健計劃，我們希望能瞭解符合您醫護需求以及可再改進的事項。歡迎您隨時通過電話或電子郵件與我們聯絡。

我們的電子郵件信箱：  
TellUs@villagecare.org

我們非常希望您能為我們提供寶貴的意見。如果您有立即的服務需求，請撥打會員服務 1-800-469-6292。

## 會員服務

VillageCareMAX會員服務提醒會員，請在發生任何問題時，聯絡會員服務團隊（1-800-469-6292，週一至週五上午8:30 至下午6:00）。我們的會員服務團隊承諾提供最優質的服務以滿足您的需求。我們擁有英文、西班牙文、中文和俄文工作人員，並備有翻譯服務。為您服務是我們的榮幸。

## 我如何知道我是否有抑鬱症？

了解抑鬱症開始的跡象

- 大多數時間感到悲傷。
- 幾乎每天都感覺疲勞或者沒有精力。
- 對過去喜歡的事物失去興趣。
- 體重減輕或食慾不振。
- 幾乎每天都感到無用或內疚。
- 很難入睡，很難保持睡眠，或睡眠過多。
- 有死亡或自殺的念頭。
- 有思考和決策困難。

抑鬱症的一個重要跡象是感到傷心或對曾經喜歡的東西失去興趣。如果您有任何的這些思想，情感或行動超過兩週以上，請諮詢您的照護管理員或醫生。

\*請記得填寫您的檢查清單，以獲得\$15的CVS禮品卡。請致電VillageCareMAX了解更多詳情。



資料來源:

WebMD, 2015. How do I know if I have depression? Retrieved from:<http://www.webmd.com/depression/guide/what-is-depression#1>

## 對抗流感，由您開始

VillageCareMAX建議您注射流感疫苗作為保護的第一道防線。有很多人每年都注射流感疫苗。流感疫苗可以讓您遠離流感。您可以到醫生辦公室或當地藥房注射流感疫苗。Rite Aid, CVS, Walgreens, Duane Reade或緊急護理中心都有流感疫苗。流感開始于一月或二月，但也可能提早出現在十月和遲至五月。

關於如何預防流感的提示:

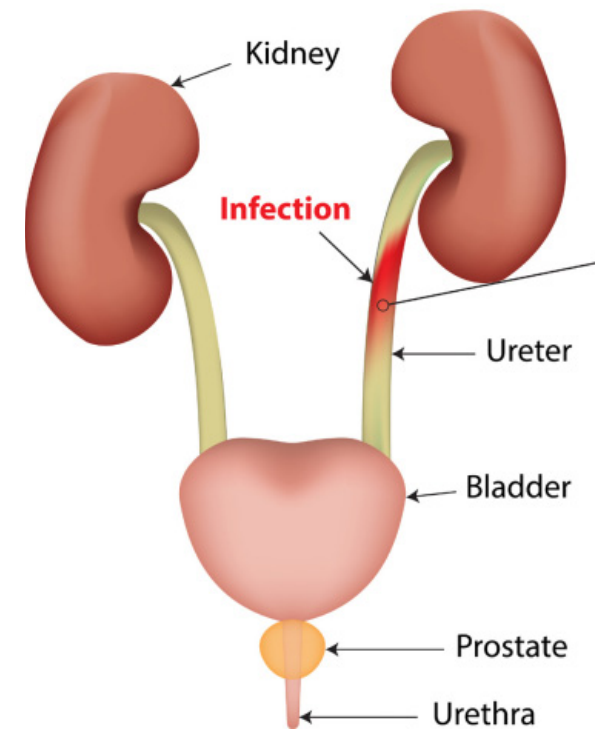
- 穿著保暖衣物以及避免在寒冷/惡劣天氣外出。
- 別忘了向您的醫生諮詢關於肺炎的疫苗。
- 正確的洗手方法。用肥皂和水洗手。
- 保持健康的一日三餐，並按照規定吃藥。
- 保持8小時的睡眠，這將有助於您的免疫系統對抗寒冷的天氣。
- 避免與生病的家人和朋友見面。



## 預防呼吸道和泌尿感染 - 保持健康

呼吸道感染：是指可能出現在呼吸系統的任何感染。這些感染可以是病毒或細菌的入侵以影響肺部。最常見的感染是普通感冒，流感，肺炎和支氣管炎。

- 接受流感和肺炎疫苗。
- 避免接近生病的人。
- 使用肥皂和清水洗手。
- 當您咳嗽或打噴嚏時摀住嘴巴。
- 不要共用個人物品。
- 穿著保暖衣物，避免寒冷的天氣。
- 按醫生指示服用抗生素。
- 立即就醫治療如果您有發熱，畏寒，乏力，肌肉酸痛，咳嗽和/或呼吸急促。



泌尿感染指是尿液排出體外所經過的泌尿道中的感染。感染始於當細菌進入泌尿道並且開始成長。感染可擴散到腎臟而引起其感染。如果不及時治療的話，腎臟感染可以成為一個非常嚴重的情況。

- 喝大量的水沖洗體內的系統。
- 當您感覺到去洗手間的衝動時，請勿憋尿!
- 對於女性來說，上完廁所後請從前往後擦拭，以避免傳染病菌。
- 以淋浴代替浸浴。
- 用肥皂和水洗淨您的私處。
- 請立即致電您的醫生，如果您小便疼痛或有燒灼感，或您經常感覺有上廁所的衝動，同時/或只有少量尿液排出。
- 請致電您的醫生，如果您有胃下部疼痛，或如果您的尿液看起來混濁，粉紅色或紅色和/或有異味。

資料來源：

[http://infectiousdiseases.about.com/od/prevention/a/prevention\\_tips.htm](http://infectiousdiseases.about.com/od/prevention/a/prevention_tips.htm)

[http://www.medicinenet.com/urinary\\_tract\\_infection/page2.htm#what\\_causes\\_a\\_urinary\\_tract\\_infection](http://www.medicinenet.com/urinary_tract_infection/page2.htm#what_causes_a_urinary_tract_infection)

<http://www.webmd.com/a-to-z-guides/urinary-tract-infections-in-teens-and-adults-symptoms>