

2025年夏
Healthy Together

1-800-562-4620 · WWW.OHPCC.ORG

助力获取所需健康食品

您是否知道俄勒冈州健康计划

(OHP) 可帮助您获取健康食品?

满足基本生活需求对维持健康至关重要。若基本需求未得到保障，保持健康状态将更加困难。OHP通过“健康相关社会需求”（HRSN）福利为您提供支持，其中HRSN营养补助可帮助您获取健康食品。本计划包含医疗定制餐食和营养教育服务两种食品援助方式。

特别膳食计划支持

您的医疗服务提供者可能会为您制定健康饮食计划的目标，例如针对心脏病或糖尿病等疾病的饮食管理方案。

随后您将与受过专业训练的营养师会面，他们将评估您的健康状况并协助您制定膳食计划。新的饮食计划可能包括针对您病情的特殊餐食，称为“医疗定制餐食”。OHP可协助获取此类特殊食品。

健康食品选择指导

您的医疗服务提供者可能会建议您接受营养教育以实现健康目标。它能帮助您掌握科学选食技巧、了解食物对改善身体机能的作用。若符合条件，您的医疗服务提供者和医疗团队可协助您申请此项服务。

我能否获得这项帮助?

首先，您必须是OHP会员。然后，若您符合以下任一条件，则可能有资格：

- 曾接受寄养服务或有过监禁经历
- 为孕妇、6岁以下儿童或65岁及以上长者
- 患有严重疾病或身患残疾
- 难以获得充足食物
- 曾多次前往急诊室就诊

如有任何疑问或需要帮助，可发送电子邮件至orhrsh@acentra.com、访问ohpcc.acentra.com/hrsn或致电**1-800-562-4620**。我们致力于守护您的健康，助您保持最佳身心状态！



您所服用的药物可能存在光敏风险

夏日户外活动乐趣多，出门前别忘了做一件小事：看看您的药箱。部分药物可能会让您在阳光下遭遇意想不到的不良反应。

当药物遇上阳光

部分药物会增加皮肤对阳光的敏感性，因此，全年户外活动均可能诱发皮疹、水泡或类似晒伤的症状。这类反应可能在日晒后数小时出现，也可能延迟至数日后发作。

并非每个人都会产生光敏副作用，有的人只是偶尔出现这类反应。

须警惕的药物类别

您的医疗服务提供者开具的药物中可能含有光敏成分，以下是需要重点关注的药物类别：

- 用于抗感染的抗生素
- 避孕药（口服避孕药）
- 用于降胆固醇的他汀类药物
- 治疗2型糖尿病的磺酰脲类药物

一些非处方药也可能引发这些副作用。常见种类包括抗组胺药和非甾体抗炎药（如布洛芬和萘普生）。

所有药品说明书均含警示信息，请仔细阅读。说明书可能提示您避免日晒。如有任何疑问，请咨询您的医疗服务提供者。

皮肤防护指南

采取以下简单措施可降低皮肤癌风险，并减少日光照射带来的副作用：

- 上午10点至下午2点尽量选择阴凉处活动，避免阳光直射。
- 穿长袖衣物和长裤，戴太阳镜和宽檐帽。
- 使用广谱防水防晒霜（SPF≥30），每2小时补涂一次。



健康快报

夏季防暑降温须知

俄勒冈州夏季气温可能极高，高温天气甚至存在危险。极端高温可能导致热射病等严重疾病。您可通过以下措施保护家人与自己。每天出行前查看天气预警。此外，确保空调设备正常运行。掌握就近避暑中心位置，如商场、图书馆等。如需了解更多防暑信息，请访问www.heat.gov。如需协助寻找降温方式或场所，请致电1-800-562-4620。



谨防野火烟雾危害

俄勒冈州野火火势可能极为猛烈，蔓延范围广且持续时间长。为确保安全，应保持警惕。若火势逼近，需即刻启动家庭紧急撤离预案。野火烟雾会导致空气质量恶化，吸入污染空气可能引发严重健康问题。保存本地疏散中心清单。注册接收地区紧急警报通知，请访问oralert.gov完成注册。如需获取空气净化设备方面的协助，请致电1-800-562-4620。



在正确的时间 前往正确的地点

您不会要求汽修工帮您修剪草坪，也不会指望花店为您更换机油。医疗服务也是如此。

您的医疗服务提供者是日常健康管理的主要联络人。但当遇到紧急或严重健康问题，又恰逢非门诊时间，该去哪里寻求帮助？根据个人具体需求，以下是最佳就医选择。



紧急护理诊所

部分健康问题虽非危及生命，但需及时处理。紧急护理诊所可治疗：

- 感冒、流感和COVID-19症状
- 非严重烧伤和过敏反应
- 扭伤、拉伤和骨折
- 轻微擦伤和割伤
- 虫咬、毒藤疹和其他皮疹

此类诊所接诊迅捷，但无法获取您的完整病历记录。

急诊就医后续指南

身处急诊室时，您最迫切的愿望或许是平安回家并保持健康。遵循以下三点建议，可有效降低再次入院风险。

1 严格遵循医嘱仔细阅读急诊室出具的书面出院指导，离院前确认所有疑问已解决。返家后务必严格执行医嘱。

2 规范用药。按医嘱服用所有处方药，包括在急诊室开具的新处方药。即使症状缓解，也需持续用药直至您的医疗服务提供者明确停药指示。

3 及时复诊出院指导中会注明需随访医疗服务提供者的时间节点，请按预约并确保如期复诊。若出现病情加重或新发症状，应立即就医。此外，如对出院指导有任何疑问，可随时致电咨询。

随时为您提供帮助

无论昼夜，我们始终与您同在。24小时护理咨询专线
1-800-562-4620 护理咨询专线
全天候畅通，欢迎随时致电。

急诊室

当遭受严重伤害或突发急症时，时间就是生命。请立即拨打**911**或前往急诊室。以下属于危及生命的紧急情况：

- 呼吸或言语困难
- 突发剧烈疼痛（尤其是胸腹部位）
- 咳嗽或呕血
- 重大交通事故导致的创伤
- 无法止血的伤口或持续呕吐/腹泻
- 头部或脊柱损伤

无论前往的是紧急护理诊所还是急诊室，就诊后均需向您的医疗服务提供者随访报备。



准备戒烟?

戒烟教练24小时/7天全天候为您服务, 支持170多种语言:

1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

在线支持:

www.quitnow.net/oregon

如需咨询本健康通讯涉及的任何主题或其他健康问题, 请致电**1-800-562-4620**。
请访问我们的网站**www.OHPCC.org**。

10292C

由WebMD Ignite解决方案中的Krames团队研发

开学季午餐盒 焕新指南

新学期新开始, 是时候为孩子重新规划午餐方案。午餐中应保证蔬菜水果占一半比例, 其余部分搭配全谷物和蛋白质。建议选择精益禽肉、牛肉、海鲜、蛋类、坚果、籽类、豆类, 以及豆腐等大豆制品。此外, 还可以试试这些美味妙招:

- 用全麦面包、英式松饼、玉米饼或皮塔饼替代白面包制作三明治。
- 将奶酪、烤鸡、水果和蔬菜切成方便食用的片状、块状或小丁 (手指食物还能节省用餐时间!)
- 用莎莎酱或鹰嘴豆泥为午餐增添风味, 这两种酱料都适合搭配生蔬菜、苹果片、全麦饼干、切块食物和其他健康食品。
- 为午餐增添趣味、欢乐和爱意。使用饼干模具将方形三明治制作成有趣的形状, 或在餐巾纸上写下暖心留言。

接种疫苗, 为健康护航

您的孩子是否按时接种了所有疫苗? 疫苗能保护孩子免受麻疹、百日咳等严重疾病的侵害, 其保护作用即刻生效且持续有效。

儿童疫苗可有效阻止病菌传播, 从而使教室、公园等公共场所对所有人来说都更加安全健康。接种疫苗不仅能保护您的孩子, 还能阻断疾病传播, 避免未达接种月龄的婴幼儿和健康状况不佳的人群受到感染。

若有任何疑问或需了解孩子所需接种的疫苗种类, 请咨询孩子的医疗服务提供者。

