

2025 年夏 Healthy Together

1-800-562-4620 · WWW.OHPCC.ORG

助力獲取 所需健康食品

您是否知道俄勒岡州健康計劃

(OHP) 可幫助您獲取健康食品？

滿足基本生活需求對維持健康至關重要。若基本需求未得到保障，保持健康狀態將更加困難。OHP 透過「健康相關社會需求」(HRSN) 福利為您提供支持，其中 HRSN 營養補助可幫助您獲取健康食品。本計劃包含醫療定制餐食和營養教育服務兩種食品援助方式。

特別膳食計劃支持

您的醫療服務提供者可能會為您制定健康飲食計劃的目標，例如針對心臟病或糖尿病等疾病的飲食管理方案。

隨後您將與受過專業訓練的營養師會面，他們將評估您的健康狀況並協助您制定膳食計劃。新的飲食計劃可能包括針對您病情的特殊餐食，稱為「醫療定制餐食」。OHP 可協助獲取此類特殊食品。

健康食品選擇指導

您的醫療服務提供者可能會建議您接受營養教育以實現健康目標。它能幫助您掌握科學選食技巧、了解食物對改善身體機能的作用。若符合條件，您的醫療服務提供者和醫療團隊可協助您申請此項服務。

我能否獲得這項幫助？

首先，您必須是 OHP 會員。然後，若您符合以下任一條件，則可能有資格：

- 曾接受寄養服務或有過監禁經歷
- 為孕婦、6 歲以下兒童或 65 歲及以上長者
- 患有嚴重疾病或身患殘疾
- 難以獲得充足食物
- 曾多次前往急診室就診

如有任何疑問或需要幫助，可發送電子郵件至 orhrsh@acentra.com、造訪 ohpcc.acentra.com/hrsn 或致電 **1-800-562-4620**。我們致力於守護您的健康，助您保持最佳身心狀態！



您所服用的藥物可能存在光敏風險

夏日戶外活動樂趣多，出門前別忘了做一件小事：看看您的藥箱。部分藥物可能會讓您在陽光下遭遇意想不到的不良反應。

當藥物遇上陽光

部分藥物會增加皮膚對陽光的敏感性，因此，全年戶外活動均可能誘發皮疹、水皰或類似曬傷的症狀。這類反應可能在日曬後數小時出現，也可能延遲至數天後發作。

並非每個人都會產生光敏副作用，有的人只是偶爾出現這類反應。

須警惕的藥物類別

您的醫療服務提供者開具的藥物中可能含有光敏成分，以下是需要重點關注的藥物類別：

- 用於抗感染的抗生素
- 避孕藥（口服避孕藥）
- 用於降膽固醇的他汀類藥物
- 治療 2 型糖尿病的磺酰脲類藥物

一些非處方藥也可能引發這些副作用。常見種類包括抗組胺藥和非甾體抗炎藥（如布洛芬和萘普生）。

所有藥品說明書均含警示資訊，請仔細閱讀。說明書可能提示您避免日曬。如有任何疑問，請諮詢您的醫療服務提供者。

皮膚防護指南

採取以下簡單措施可降低皮膚癌風險，並減少日光照射帶來的副作用：

- 上午 10 點至下午 2 點盡量選擇陰涼處活動，避免陽光直射。
- 穿長袖衣物和長褲，戴太陽鏡和寬簷帽。
- 使用廣譜防水防曬霜（SPF≥30），每 2 小時補涂一次。



健康快報

夏季防暑降溫須知

俄勒岡州夏季氣溫可能極高，高溫天氣甚至存在危險。極端高溫可能導致熱射病等嚴重疾病。您可透過以下措施保護家人與自己。每天出行前查看天氣預警。此外，確保空調設備正常運行。掌握就近避暑中心位置，如商場、圖書館等。如需了解更多防暑資訊，請造訪 www.heat.gov。如需協助尋找降溫方式或場所，請致電 1-800-562-4620。



謹防野火煙霧危害

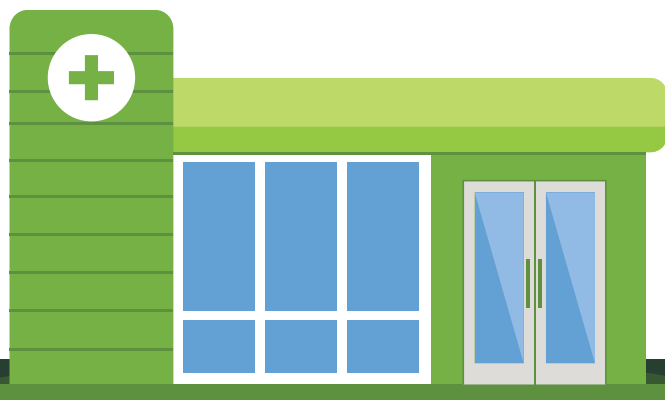
俄勒岡州野火火勢可能極為猛烈，蔓延範圍廣且持續時間長。為確保安全，應保持警惕。若火勢逼近，需即刻啟動家庭緊急撤離預案。野火煙霧會導致空氣質量惡化，吸入污染空氣可能引發嚴重健康問題。保存本地疏散中心清單。注冊接收地區緊急警報通知，請造訪 oralert.gov 完成注冊。如需獲取空氣淨化設備方面的協助，請致電 1-800-562-4620。



在正確的時間 前往正確的地點

您不會要求汽修工幫您修剪草坪，也不會指望花店為您更換機油。醫療服務也是如此。

您的醫療服務提供者是日常健康管理的主要聯絡人。但當遇到緊急或嚴重健康問題，又恰逢非門診時間，該去哪裡尋求幫助？根據個人具體需求，以下是最佳就醫選擇。



緊急護理診所

部分健康問題雖非危及生命，但需及時處理。緊急護理診所可治療：

- 感冒、流感和COVID-19症狀
- 非嚴重燒傷和過敏反應
- 扭傷、拉傷和骨折
- 輕微擦傷和割傷
- 蟲咬、毒藤疹和其他皮疹

此類診所接診迅捷，但無法獲取您的完整病歷記錄。

急診就醫後續指南

身處急診室時，您最迫切的願望或許是平安回家並保持健康。遵循以下三點建議，可有效降低再次入院風險。

1 嚴格遵循醫囑仔細閱讀急診室出具的書面出院指導，離院前確認所有疑問已解決。返家後務必嚴格執行醫囑。

2 規範用藥。按醫囑服用所有處方藥，包括在急診室開具的新處方藥。即使症狀緩解，也需持續用藥直至您的醫療服務提供者明確停藥指示。

3 及時復診出院指導中會注明需隨訪醫療服務提供者的時間節點，請按時預約並確保如期復診。若出現病情加重或新發症狀，應立即就醫。此外，如對出院指導有任何疑問，可隨時致電諮詢。

隨時為您提供幫助

無論晝夜，我們始終與您同在。24小時護理諮詢專線
1-800-562-4620 護理諮詢專線
全天候暢通，歡迎隨時致電。

急診室

當遭受嚴重傷害或突發急症時，時間就是生命。請立即撥打**911**或前往急診室。以下屬於危及生命的緊急情況：

- 呼吸或言語困難
- 突發劇烈疼痛（尤其是胸腹部位）
- 咳嗽或嘔血
- 重大交通事故導致的創傷
- 無法止血的傷口或持續嘔吐/腹瀉
- 頭部或脊柱損傷

無論前往的是緊急護理診所還是急診室，就診後均需向您的醫療服務提供者隨訪報備。



Oregon Health Plan Care Coordination
P.O. Box 2480
Tualatin, OR 97062

準備戒煙？

戒煙教練 24 小時 / 7 天全天候為
您服務，支持 170 多種語言：
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)
1-855-DEJELO-YA (1-855-335-3569)

在線支持：

www.quitnow.net/oregon

如需諮詢本健康通訊涉及的任何主題或其他健康問題，請致電 **1-800-562-4620**。請造訪我們
的網站 **www.OHPCC.org**。

10292D

由 WebMD Ignite 解決方案中的 Krames 團隊研發

開學季午餐盒 煥新指南

新學期新開始，是時候為孩子重新規劃午餐方案。午餐中應保證蔬菜水果佔一半比例，其余部分搭配全谷物和蛋白質。建議選擇精益禽肉、牛肉、海鮮、蛋類、堅果、籽類、豆類，以及豆腐等大豆制品。此外，還可以試試這些美味妙招：

- 用全麥面包、英式松餅、玉米餅或皮塔餅替代白面包制作三明治。
- 將奶酪、烤雞、水果和蔬菜切成方便食用的片狀、塊狀或小丁（手指食物還能節省用餐時間！）
- 用莎莎醬或鷹嘴豆泥為午餐增添風味，這兩種醬料都適合搭配生蔬菜、蘋果片、全麥餅乾、切塊食物和其他健康食品。
- 為午餐增添趣味、歡樂和愛意。使用餅乾模具將方形三明治制作成有趣的形狀，或在餐巾紙上寫下暖心留言。



接種疫苗，為健康護航

您的孩子是否按時接種了所有疫苗？疫苗能保護孩子免受麻疹、百日咳等嚴重疾病的侵害，其保護作用即刻生效且持續有效。

兒童疫苗可有效阻止病菌傳播，從而使教室、公園等公共場所對所有人來說都更加安全健康。接種疫苗不僅能保護您的孩子，還能阻斷疾病傳播，避免未達接種月齡的嬰幼兒和健康狀況不佳的人群受到感染。

若有任何疑問或需了解孩子所需接種的疫苗種類，請諮詢孩子的醫療服務提供者。

