

# 會員新聞

VNS Health 富康醫療 MLTC



## 炎熱天氣應對小技巧

隨著氣溫的升高，保持舒適和補充水份很重要。以下是應對高溫的一些小技巧。

**補充水份：**全天多喝水。西瓜、草莓和黃瓜等食物也有助於補充水份。

**根據天氣著裝：**穿寬鬆、輕便、淺色的衣服以保持涼爽。

**氣溫降低時外出：**如果您需要外出，盡量選擇清晨或傍晚不那麼熱的時候。

**使用風扇和空調：**如果您沒有空調，可以考慮去社區中心或降溫中心等有空調的地方。

**降溫：**如果感到熱，可以洗涼水澡、泡澡或擦洗澡。趕時間？使用濕毛巾或冷水浸濕的毛巾擦拭手腕、腳踝和脖子。

**瞭解徵兆：**留意是否有大量出汗、虛弱、頭暈或噁心等症狀。如果您出現這些徵兆，請尋求醫療幫助。

資料來源：*American Geriatrics Society's Health in Aging Foundation*

## 保持運動以促進健康

保持運動對您有好處。定期運動有助於預防或管理健康問題，如心臟病、某些癌症（如乳腺癌和結腸直腸癌）、糖尿病和高血壓。多運動也有助於使肌肉、關節和骨骼更強壯。而這可以降低身體受傷的機會。

輕柔但有規律地運動有助於保持肌肉靈活。這對您的整體健康有好處。考慮在日常生活中添加簡單的動作，這樣可以提升心情、讓活動更輕鬆，並增強活力。

以下是一些適用於不同能力的範例：

- 如果您能走路，試著在室內走動。
- 如果您能使用手臂，試著舉起家裡的物品，例如湯罐，以增強力量。
- 如果您覺得舒服，可以在看電視時做一些拉伸動作。
- 如果移動困難，請嘗試呼吸練習或冥想。

資料來源：*Stanford University*

## 本期內容 – 2024 年夏/秋季

- 深入瞭解：探索室內園藝的好處

- 瞭解憂鬱症：瞭解徵兆並獲得支援

- 選擇正確的護理：PCP、緊急護理、急診室

## 深入瞭解：探索室內園藝的好處

室內園藝可以幫助您在家中感到平靜並保持健康。無論您是在廚房栽培香草，還是在客廳照顧五顏六色的花朵，這都是一個有助於在室內保持健康的方法。拿起您的噴壺，讓我們開始種植吧！

其中一個好處是緩解壓力。照顧室內植物可以創造一個平靜的空間，幫助您放鬆。

室內園藝還能讓您動起來。種植、澆水和照顧植物可以鍛煉身體。它有助於您增強體力和改善平衡。

欣賞植物的生長過程會讓人感到愉快。不論它們是在廚房窗台上點綴，還是為客廳增添亮色，室內園藝讓您在家庭中體驗自然的美好。



資料來源：*Cleveland Clinic*

## 接送服務安排提醒

### 如何安排非緊急接送服務：

- 聯絡 **MAS**：請致電 Medical Answering Services (MAS) 安排接送服務。
- 線上：<https://www.medanswering.com/>

### 電話：

- 對於 **NYC、Long Island、Westchester 和 Putnam**：844-666-6270
- 對於 **上州**：866-932-7740

正常上班時間為週一至週五，上午 7 點至下午 6 點

### 提前通知：

請至少在赴約前三天聯絡 MAS，並提供：

- 預約詳情 (日期、時間、地址)
- 白卡 (Medicaid) ID 號碼
- 醫療服務提供者名稱
- 任何特殊需求 (例如使用輪椅)

如果您因健康狀況而需要救護車進行非緊急接送，請致電 **1-877-718-4220 (TTY: 711)** 聯絡 Modivcare，服務時間為每週 7 天，上午 8 點至晚上 8 點。

**緊急情況提醒：**對於需要救護車的醫療緊急情況，請撥打 911。



## 加入長者顧問會

加入 VNS Health 富康醫療紅藍卡計劃 (Medicare) 長者顧問會可以幫助我們改進計劃的服務。此外，參加會議您還可以透過我們的會員獎勵計劃獲得獎勵。想加入嗎？在 [zh.vnshealthplans.org/account](https://zh.vnshealthplans.org/account) 上透過您的線上帳戶聯絡您的護理團隊，或致電 **1-866-783-1444 (TTY: 711)** 聯絡我們。

## 瞭解憂鬱症：瞭解徵兆並獲得支援

憂鬱症是一種常見的情緒障礙，會影響任何人。它會改變您的感受、思考和處理日常活動的方式。如果您覺得這很熟悉，請知道有支援可用。以下是獲得支援的方法。

### 與您的醫療服務提供者開誠布公地交談：

與您的初級保健醫生 (PCP) 分享您的感受。他們可以幫助您找到合適的治療方法。

### 更多改善情緒的小技巧：

- 與可以幫助您瞭解自己感受的專業人士交談。
- 做運動或運動 30 分鐘可以改善您的情緒。
- 與朋友、家人或支援您的團體共度時光，以減輕孤獨感。

### 緊急救援：

如果您面臨危機，請撥打自殺防治熱線 988。對於 TTY 使用者，請先撥 711，然後再撥 988。更多資訊請瀏覽 [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org)

資料來源：*National Institute for Mental Health (NIMH)*



## 選擇正確的護理：PCP、緊急護理、急診室

並非所有健康問題都需要去醫院的急診室就診。許多問題可以在緊急護理診所處理。其他時候，最好去看您的主治醫生。在決定去哪裡尋求幫助之前，請考慮您的症狀。這樣，您就可以在適當的地點獲得適當的護理。

### 如有以下症狀，請致電您的初級保健醫生 (PCP)：

- 喉嚨痛、耳痛、流鼻涕、感冒
- 輕度疼痛
- 藥物續配、年度體檢、篩查

### 如有以下症狀，前往緊急護理診所：

- 燒傷、骨折、扭傷、拉傷、輕傷
- 發燒、流感樣癥狀
- 無法聯絡您的初級保健醫生

### 如有以下症狀，前往急診室或撥打 911：

- 劇烈疼痛，嚴重受傷
- 胸痛，呼吸困難
- 突然視力喪失，視力模糊

資料來源：*Mayo Clinic*





有任何疑問？請隨時瀏覽  
[zh.vnshealthplans.org/account](http://zh.vnshealthplans.org/account) 查看  
您的線上帳戶，或致電我們的免費電話  
**1-888-867-6555 (TTY: 711)**。

週一至週五，上午 9 點至下午 5 點

[zh.vnshealthplans.org](http://zh.vnshealthplans.org)

Health Plans  
220 East 42nd Street, New York, NY 10017

Presort  
First Class  
US Postage Paid  
Hicksville NY  
Permit 885

## 如果您發現任何可疑行為，請告訴我們

VNS Health 富康醫療 MLTC 致力於發現並阻止醫療保健計劃中存在的任何欺詐、浪費或濫用行為。

## 匿名舉報

VNS Health 富康醫療 MLTC 合規熱線：**1-888-867-6555**。  
提交線上舉報請前往：[vnshealth.ethicsspoint.com](http://vnshealth.ethicsspoint.com)。  
瞭解詳情請前往：  
[zh.vnshealthplans.org/compliance-program](http://zh.vnshealthplans.org/compliance-program)。

## 亞洲風味涼拌捲心菜



給傳統的涼拌捲心菜加點新意，在用餐時享用更多蔬菜。

份：6 | 食用份量：½ 杯

### 食材涼拌捲心菜：

- 12 盎司包裝捲心菜絲
- 1 根中等大小的黃瓜，切片
- 1 個中等大小的甜椒，切成薄片
- 5 條中等大小的蔥，切成薄片
- 1 茶匙干羅勒

### 調味料：

- ¼ 茶匙紅辣椒片
- ½ 茶匙蒜蓉
- 3 湯匙白醋或蘋果醋
- ½ 茶匙糖
- 1 湯匙低鈉醬油
- 1 茶匙橄欖油

### 步驟：

將捲心菜、黃瓜、甜椒、蔥和羅勒一起拌勻。混合調味料，然後倒在捲心菜上，攪拌均勻。

資料來源：*American Heart Association*