

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)
- 醫療服務提供者名稱
- 白卡 (Medicaid) ID 號碼
- 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 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 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

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。
瞭解詳情請前往：
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*