

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

健康習慣

2021 年冬季刊

焦點議題
疫苗

健康食譜
精彩內容!

動起來!
呼吸技巧



本期內容

1 - 疫苗

3 - 冬季食譜

5 - 瞭解如何尋求照護

6 - 尿失禁指南



焦點議題

疫苗

Coronavirus (COVID-19) 疫苗

全體加州居民都有機會接種 COVID-19 疫苗。但是有鑑於目前的疫苗供應量有限，我們將讓風險最高的人群優先接種，如高暴露風險者與 65 歲及以上長者。因疫苗資源將持續更新，我們建議您在 myturn.ca.gov 上註冊以獲取最新資訊。當您符合疫苗接種資格且開放預約時，便會收到通知。

肺炎疫苗

肺炎意指肺泡受到感染而發炎。這是一種可預防的疾病，但每年仍有將近 50,000 人死於肺炎¹。肺炎在 65 歲以上長者中的致死率特別高，並且是成年人住院的主要原因²。目前有兩種肺炎疫苗，分別為 Prevnar 13 與 Pneumovax 23。請與您的醫生討論最適合您的疫苗選項。接種肺炎疫苗對維護您的健康有很大的幫助。

我們免費為您提供肺炎和流感疫苗，方便您遵循 CDC 的指導方針。立即與您的醫生聯絡以安排肺炎和流感疫苗接種！或者前往任意一間大型連鎖藥房，如 CVS、Walgreens 或 Rite Aid。只需出示您的 Brand New Day 保險卡即可！

請記得，我們免費為 Brand New Day 會員提供就診接送服務。若要預約免費接送，請於週一至週五上午 8 點至下午 5 點之間致電 1-855-804-3340 (TTY 711)。

¹ Center for Disease Control and Prevention. National Center for Health Statistics. Influenza/Pneumonia Mortality by State. Retrieved January 06, 2021 from https://www.cdc.gov/nchs/pressroom/sosmap/flu_pneumonia_mortality/flu_pneumonia.htm

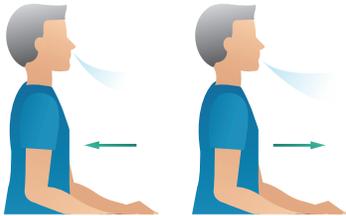
² American Lung Association. Learn About Pneumonia. Received from January, 06, 2021 from <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pneumonia/learn-about-pneumonia>

動起來！

維護肺部健康前所未有地重要。無論您是為了維持健康，還是在 COVID-19 痊癒後希望能完全恢復肺部功能，都可以透過這些簡單的運動開啟新的一天，藉此好好鍛鍊您的肺部，使它們保持強健。



I 級 — 僅呼吸技巧



用鼻子深吸氣，並憋氣 3 秒鐘。撅起嘴唇呼氣，就像吹滅蠟燭一樣。呼氣應持續約 5 秒鐘。

重複此呼吸技巧 3 次。

II 級 — 椅子練習



不要站著小碎步跑步，而要坐著小碎步跑步，最久跑步 30 秒鐘。

然後立即執行上方詳述的 I 級呼吸技巧。

III 級 — 站立練習 ⚠️



原地小碎步跑步 30 秒鐘。

然後立即執行上方詳述的 I 級呼吸技巧。



如果練習會使人受傷或太危險，請降低 1 個等級，直到您感覺足夠平穩，可以執行該練習。執行第一次練習時應始終小心，以免受傷。循序漸進是最好的提升方式！



胡桃南瓜湯食譜

食材

- 2 大匙特級初榨橄欖油
- 1 個大黃皮洋蔥，切碎
- ½ 茶匙海鹽
- 1 個胡桃南瓜 (3 磅)，削皮、去籽並切丁
- 3 瓣大蒜，切碎
- 1 大匙切碎的新鮮鼠尾草
- ½ 大匙切碎的新鮮迷迭香
- 1 茶匙磨碎的新鮮生薑
- 3 至 4 杯**低鈉**蔬菜高湯
- 現磨黑胡椒

用中火將大鍋中的油加熱。加入洋蔥、鹽和些許現磨胡椒，煎炒 5 至 8 分鐘，將洋蔥炒軟。加入南瓜並煮至其軟化，請適時攪拌，大約煮 8 至 10 分鐘。

加入大蒜、鼠尾草、迷迭香和生薑。拌炒 30 秒至 1 分鐘直到發出香味，然後加入 3 杯蔬菜高湯。煮至沸騰，然後蓋上鍋蓋，用小火煨煮。繼續煮 20 至 30 分鐘，直到南瓜變軟。

稍微冷卻後，將南瓜湯倒入攪拌機攪拌均勻，有需要的話可以分批攪拌。如果湯太濃稠，可以再加入 1 杯高湯一起攪拌。調味後可以加上芹菜、南瓜子和麵包丁一起享用。



健康小知識

胡桃南瓜是非常好的纖維質來源，且富含維他命 A、C、E 和 B，以及鈣、鎂、鋅等礦物質。

益智遊戲



數獨

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | | | | 6 | | | 5 | 7 |
| | | 8 | | | | 9 | 6 | |
| 9 | 6 | | | | 7 | | 1 | |
| | 9 | | 1 | 2 | | | 8 | 5 |
| | 2 | | 7 | | 8 | | 4 | |
| 7 | 8 | | | 4 | 6 | | 9 | |
| | 5 | | 4 | | | | 3 | 1 |
| | 1 | 2 | | | | 8 | | |
| 3 | 4 | | | 8 | | | | 9 |

將所有空白網格填滿數字，讓每一行、每一列以及每個 3x3 的區域中都有 1 到 9 的數字。

瞭解如何尋求幫助

瞭解您的醫療保健選擇很重要。選擇正確的醫療機構可以節省您的時間、金錢，甚至可能挽救您的生命。以下是各種症狀及如何尋求幫助的範例。如有疑問或出現緊急醫療情況，請前往最近的急診室或致電 9-1-1。



聯絡您的醫生

當您出現以下症狀時：

- ✓ 感冒
- ✓ 輕微背痛
- ✓ 喉嚨痛
- ✓ 耳朵痛
- ✓ 或當您需要醫療照護，但覺得還可以等一兩天時



前往緊急醫療中心

當您遇到以下情況時：

- ✓ 無法聯絡到醫生
- ✓ 今天就需要醫療照護，但感覺還可以等幾個小時
- ✓ 醫生指示您前往緊急醫療中心



掛急診或撥打 911

當您出現以下症狀時：

- ✓ 呼吸困難或胸痛
- ✓ 昏倒
- ✓ 突然感到麻痺或虛弱
- ✓ 出血情況不受控制
- ✓ 劇烈疼痛或受到重傷



關注您的自身健康

尿失禁指南

| 類型 | 定義 |
|--------|---|
| 應力性尿失禁 | 在咳嗽、打噴嚏、大笑或是提舉重物時，由於膀胱壓力增加而發生漏尿現象。 |
| 急尿性尿失禁 | 在到達洗手間前，有強烈的尿急感從而發生漏尿現象。 |
| 功能性尿失禁 | 膀胱功能正常，但不能及時到達洗手間(例如關節炎)。 |
| 混合性尿失禁 | 應力性尿失禁和急尿性尿失禁兩者混合。 |
| 滿溢性尿失禁 | 小便時膀胱無法完全排空尿液。小便後由於膀胱沒有完全排空尿液，仍然太滿，而出現少量尿液漏出。在發生尿漏之前，您可能有，也可能沒有想排尿的感覺。其中一個例子就是糖尿病性感覺障礙。糖尿病患者通常感覺不到膀胱充滿尿液。 |

您是否與醫生、護士或其他醫療保健提供者談論過尿漏的問題？

某些食物和飲料會引起膀胱刺激¹。避免攝入酒精、咖啡因和辛辣食物可以大大緩解膀胱問題。

膀胱刺激和漏尿並非衰老的正常現象。與醫生交談很重要！充分瞭解尿失禁有助於與醫生談話。下方是一份快速指南，可幫助您開始與醫生交談。

請記住，您可以享受非處方福利，每 3 或 6 個月就有一筆資金可用，具體金額取決於您的計劃。若您對相關福利有疑問，請致電 1-866-255-4795 (TTY 711) 與我們聯繫。

¹ The Johns Hopkins Women's Center for Pelvic Health. Bladder Irritation. Retrieved December 09, 2020 from https://www.hopkinsmedicine.org/johns_hopkins_bayview_docs/medical_services/gynecology_obstetrics/bladder_irritants.pdf



健康習慣

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

專業計劃包括：

糖尿病 - 失智症 - 末期腎臟病 - 充血性心力衰竭 - 慢性阻塞性肺病 - 心理疾病

服務時間：

全年 | 週一至週五上午 8 點至晚上 8 點
10 月 1 日 - 3 月 31 日 | 週一至週日上午 8 點至晚上 8 點

www.bndhmo.com

需要協助嗎？我們在此
隨時提供幫助。

1-866-255-4795
TTY 711

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT
PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809