

2023 年 第 1 册

观点

会员通讯



借助 MDLIVE 进行远程医疗.....	2
VHP 萨利纳斯办公室.....	4
VHP 会员工具.....	5
健康和保健.....	6
新冠病毒感染更新信息.....	7
性别认同资料更新.....	10
堕胎服务.....	10
MedAssist.....	11
初级护理服务计划.....	11
更多重要资源和信息.....	12

借助 MDLIVE 进行远程医疗

借助 MDLIVE, 即可通过电话或视频在 10 分钟内就诊!

VHP 借助 MDLIVE 为您及您符合条件的家属提供电话或视频医生预约服务。借助 MDLIVE, 您可以获得就诊、心理健康咨询和药物滥用治疗方面的服务, 以解决许多紧急和非紧急的健康问题。您还可以选择一位咨询师或精神科医生, 并定期前往咨询/治疗。

MDLIVE 热线电话全年 365 天全天候开放, 包括节假日。视频通话的开放时间为每周上午 7:00 至晚上 9:00, 或自行预约时间。

首次预约前, 请注册以获得 MDLIVE 服务。通过 MDLIVE, 您可以查看自己的在线记录。您将有权与其他医生分享您的 MDLIVE 记录或拒绝分享您的记录。

如需注册, 请访问 mdlive.com/vhp 或致电 1-888-467-4614。所需费用将与您现场赴医生预约的费用相同。您支付的任何费用将累积到您可能拥有的任何免赔额或自付费用最高限额。如需了解有关 MDLIVE 的更多信息, 请访问: valleyhealthplan.org/MDLIVE。



MDLIVE 常见问题及解答

为什么我要使用 MDLIVE 而不是直接去赴常规医生的预约?

使用 MDLIVE, 您可以在家中、工作场所甚至度假时通过电话在大约 10 分钟内咨询医生。这意味着您可以省去开车往返医生办公室的时间。

MDLIVE 医生可以治疗哪些疾病?

痤疮	昆虫叮咬
过敏	恶心
感冒和流感	红眼病
便秘	皮疹
咳嗽	呼吸问题
腹泻	鼻窦感染
耳部感染, 其他	喉咙痛
发烧	尿路感染
头痛	呕吐

我是否可以为符合条件的孩子使用 MDLIVE 医生?

是的, 您可以从 MDLIVE 网络中选择一位儿科医生来为 3 岁及以上的儿童提供护理服务。家长或法定监护人必须参与咨询。

每次 MDLIVE 就诊需要多长时间?

通常, 就诊时间约为 10 分钟。

MDLIVE 医生会给我开处方吗?

如果医生认为需要开处方, 他/她可以开一个非麻醉性药物的处方, 该处方可以发送到您附近的首选 VHP 计划药房。

我是否可以将伤处或皮疹的照片发送给 MDLIVE 医生?

是的, 您可以上传并分享图像。

MDLIVE 可以处理紧急医疗问题吗？

不可以, 如果您遇到紧急医疗情况, 请立即拨打 911 或前往附近的急诊室。

MDLIVE 可以帮助解决哪些常见的行为健康问题？

成瘾	恐慌症
焦虑	育儿问题
双相情感障碍	产后抑郁症
抑郁	关系问题
悲痛和失落	压力管理
LGBTQIA 支持	鼻窦感染
生活变化	创伤和创伤后应激障碍
男性问题	女性问题

行为健康的线上就诊平均需要多长时间？

咨询师的看诊时间通常为 45 分钟。精神科医生的首次看诊时间约为 1 小时, 而药物管理方面的随诊会持续 15 分钟。

咨询师或精神科医生有何区别？

咨询师通过与您交谈来提供指导和支持, 但不会开具药物。精神科医生是主要开具药物来治疗行为健康状况的医生。

患者对远程医疗提供商的选择

议会法案第 457 号的公告

议会法案第 457 号要求, 如通过第三方公司远程医疗提供商向会员提供服务, 健康保险计划应遵守以下规定:

1. 告知会员他们有权访问其医疗记录。
2. 与会员的初级护理医生分享任何远程医疗服务的记录, 除非会员反对。
3. 确保以符合州和联邦法律的方式将记录录入患者记录系统, 并与会员的初级护理提供者分享, 或者提供给会员的初级护理提供者, 除非会员反对。
4. 通知会员, 通过第三方公司远程医疗提供商获得的所有服务均可在网络内分摊费用, 且所有分摊费用应计入自付费用最高限额和免赔额。

如需了解有关议会法案第 457 号的详细信息, 请访问: leginfo.legislature.ca.gov。

如对远程医疗服务有疑问或需要帮助, 请通过如下方式联系 VHP 会员服务部: 致电 **1-888-421-8444** 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org。

VHP 萨利纳斯办公室



我们很高兴地告诉大家, Valley Health Plan 在萨利纳斯开设了办公室, 以扩大服务范围, 帮助支持蒙特雷县和圣贝尼托县居民的整体健康和福祉。

VHP 现在为居住在蒙特雷县、圣贝尼托县和圣克拉拉县的个人和家庭提供负担得起的健康计划。我们的健康计划, 我们致力于为更多的邻居提供优质的服务、全面的健康福利和具有竞争力的保费价格。

通过 VHP 在蒙特雷县和圣贝尼托县的大型医疗服务提供商网络, 会员能够选择首选医生、专家、医院、药房和诊所。除了在本地区提供初级和专科护理服务外, VHP 还涵盖全球范围内的紧急护理, 并向任何地点的会员提供电话或视频远程医疗服务。

如果您、您的家人或朋友有疑问、需要支持, 或者想与参保顾问联系以了解有关健康保险选项的更多信息, 我们欢迎您前往我们的新办公室, 地址为: 917-A N. Main Street, Salinas, CA。我们的办公时间为星期一至星期五上午 9:00 - 下午 6:00, 节假日除外。您还可以致电 **1-888-421-8444** 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org 联系会员服务部。

VHP 会员工具

VHP Connect

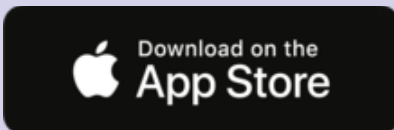
VHP 推出了全新的在线会员门户网站 VHP Connect, 方便您在一个位置轻松找到自己的所有健康信息!

您可以通过 VHP Connect 在线做些什么?

- 更新您的个人资料和人口统计信息。
- 获取数字会员 ID 卡。
- 查找网络医生和药房。
- 估算服务成本。
- 检查授权申请的状态。
- 查看索赔和承保范围信息。
- 检查您的自付费用余额。
- 查看计划资格和福利。
- 与 VHP 会员服务部的安全通信。

如何访问 VHP Connect?

- 您可以通过 www.vhpconnect.org 在线访问 VHP Connect。
- 您可以用手机扫描二维码访问 VHP Connect:
- 您还可以使用手机和平板电脑从 App Store 或 Google Play 商店免费下载 MyChart 应用程序, 以访问 VHP Connect。首次登录应用程序时, 从下拉菜单中选择 Valley Health Plan。



提供商目录

通过我们的在线提供商目录, 您能让找到最能满足您需求的医生或医院。您可以按性别、语言、地点或姓名搜索医生。立即访问 www.valleyhealthplan.org 开始搜索, 点击“Members” (会员) 选项卡, 然后点击“Provider Search” (提供商搜索) 图标。提供商目录包含所有 VHP 签约医生的一般信息。您还可以申请打印提供商目录并邮寄给您。如果您希望将提供商目录邮寄给您、需要更换您的初级护理医生或有任何疑问, 请致电 **1-888-421-8444** 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org, 联系会员服务部。

VHP 事先授权网格

我们的事先授权网格是一款实用的在线工具，可帮助您确定何时需要事先授权。请注意，该网格并非所涵盖服务的完整列表。请继续参阅您的承保范围说明书，了解完整的承保福利列表。如需授权网格，请选择“Members”（会员）选项卡，向下滚动至下拉列表中的“Referrals/Prior Authorizations”（转诊/事先授权），然后点击“Prior Authorization Guidelines”（事先授权指南），即可在 www.valleyhealthplan.org 上获取。如果您有任何疑问，请致电 1-888-421-8444 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org，联系会员服务部。

语言协助

作为 VHP 会员，您可以免费选择以自己的首选语言获享服务。VHP 提供 150 多种语言，包括美国手语。我们还可根据要求提供盲文和大字体选项。所有 VHP 会员，无论其承保计划如何，都有资格免费获得翻译服务。如需获享语言服务、翻译文件或美国手语协助，请致电 1-888-421-8444 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org，联系 VHP 会员服务部。



健康和保健



免费健身课程

Timpany 中心与 Valley Health Plan 合作，为会员免费提供现场和线上健身课程。这些课程由 VHP 及圣何塞州立大学研究基金会携手打造，采用基于科学证据的国家认可认证设计而成。

Timpany 中心多年来一直为 VHP 的健身计划提供场地，很高兴能够直接为 VHP 会员举办课程。教练来自各个年龄段和不同背景，拥有教授健康和健身课程的资格和经验。虽然该中心以向高龄和残障人士提供专业服务而闻名，但教练知识丰富，适合教授所有水平的健身者。

课程在圣何塞 Empey Way 730 号体育馆内的开放场地举行，那里空气流通充分。提供的课程包括普拉提、瑜伽和冥想、运动训练、循环训练、全身训练、核心训练等以及柔和瑜伽。通过 Zoom 举办的在线课程包括坐式健身、运动训练和全方位健身。我们现在还为那些有关节和活动能力问题的人士提供在线关节炎健身课程。如需注册课程或了解更多信息，请发送电子邮件至 healtheducation@vhp.sccgov.org 或致电 408-885-3490，联系健康教育部门。

实现您的减重目标!

在我们的合作伙伴慧丽轻体 (WW) 的支持下,现在是关注您自身健康的最佳时机。解锁个性化的减重计划,该计划由科学、专业教练和值得您信赖的社区予以支持。VHP 会员如办理慧丽轻体月度会籍,可享受 50% 的优惠。您知道吗?开始减重之前,饮食和锻炼的改变就可以改善您的健康状况。立即采取行动,为自身健康负责。

慧丽轻体为您提供各种资源,帮助您确定优先顺序并改善您的健康。在慧丽轻体应用程序中探索您喜爱的饮食计划,包括 12,000 多种食谱、按需锻炼、冥想和睡眠工具。

请访问 <http://www.weightwatchers.com/us/vhp> 进行注册。



W WeightWatchers

“How I feel about myself has changed so much since joining WeightWatchers.”

WW MEMBER
ADAM Y.
-70 LB[^]

[^]People following the WW program can expect to lose 1 to 2 pounds per week.

新冠病毒感染更新信息

突发性公共卫生事件后的信息

突发性公共卫生事件发生后,VHP 会员仍可获得如下所述的新冠病毒检测、疫苗接种和治疗。

1. 新冠病毒检测、疫苗接种和治疗

- 自 2023 年 5 月 11 日至 2023 年 11 月 11 日,会员可以继续接受新冠病毒检测、疫苗接种和治疗,无论是在网络内还是网络外接受上述服务,均无需分摊费用。

2. 家庭测试试剂盒

- 会员有资格在家进行新冠病毒检测。
- 可在 VHP 批准的零售药房或健康中心免费接受非处方新冠病毒检测,也可在药房、商店或在线零售商处购买。
- 会员提交报销申请后,VHP 将报销检测费用或每次 12 美元的检测费(以较低者为准)。VHP 鼓励会员利用 VHP 的零自付费用,通过经批准的零售药房和健康中心进行家庭新冠病毒检测,因为此选项不需要会员提交报销申请。
- 会员有权每 30 天进行八次个人居家新冠病毒检测。只有在医生要求额外的检测时,VHP 才需要支付费用。
- 如对免费或可报销的新冠病毒检测有疑问,请致电 1-888-421-8444 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org,联系会员服务部。

3. 报销/理赔流程

- 已缴费或已支付服务费用的会员,可在收到服务后 90 天内(或尽快)提交显示付款证明的明细账单和/或原始收据,并申请报销。

将医疗理赔提交至:

Valley Health Plan
Attention: Member Services
2480 N. First Street, Suite 160
San Jose, CA 95131

医疗理赔申请表必须包括会员姓名、订阅者的社会安全号、日期、服务类型、医生姓名以及任何其他相关信息(例如原始收据或医生证明)。VHP 将在收到完整信息后 45 天内处理报销申请。

将药房理赔提交至:

Navitus Health Solutions
Operations Division - Claims
P.O. Box 999
Appleton, WI 54912-0999

药房报销理赔申请表必须填写完整,包括会员姓名、处方具体信息、申请报销的原因以及会员支付的任何款项。

- 如需报销相关信息或获取理赔报销表,请致电 **1-888-421-8444** 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org, 联系会员服务部。您还可以访问 www.valleyhealthplan.org 并点击“Members”(会员)选项卡中的“Forms and Resources”(表格和资源)。您亦可以前往我们的 VHP 办公室寻求帮助,地址为:2480 N. First Street, Suite 160, San Jose, CA 95131。

新冠病毒感染的疗法

新冠病毒感染的疗法可用于预防、或治疗检测呈阳性且有轻度至中度症状的符合条件的会员。预防和早期治疗有助于改善症状,减轻医院和诊所的压力,甚至挽救生命。

有哪些治疗方法?

美国食品和药物管理局 (FDA) 已批准用于患有新冠病毒感染的成人及一些儿童患者的抗病毒药物,这些患者极有可能发展为新冠重症患者。科学证据证明,这些抗病毒药物可降低新冠重症的风险,包括必须去医院就诊甚至死亡的风险。

首选疗法

- Paxlovid

替代疗法

仅当首选疗法无效时使用。

- Molnupiravir

高风险医疗病症

那些存在现有医疗病症或风险因素的人更有可能发展为新冠重症患者。请参阅如下这些医疗病症摘要:

- 哮喘
- 癌症
- 脑血管疾病
- 慢性肾脏病
- 慢性肺病仅限于:
 - 间质性肺病
 - 肺栓塞
 - 肺动脉高压
 - 支气管扩张
 - COPD (慢性阻塞性肺病)
- 慢性肝病仅限于:

- 肝硬化
- 非酒精性脂肪肝病
- 酒精性肝病
- 自身免疫性肝炎
- 囊性纤维化
- 1型和2型糖尿病
- 残疾
 - 注意缺陷/多动障碍 (ADHD)
 - 脑瘫
 - 先天性畸形(出生缺陷)
 - 自我护理或日常生活活动受限
 - 智力和发展障碍
 - 学习障碍
 - 脊髓损伤
- 心脏病(如心力衰竭、冠状动脉疾病或心肌病)
- HIV(人类免疫缺陷病毒)
- 精神健康障碍仅限于：
 - 情绪障碍, 包括抑郁症
 - 精神分裂症谱系障碍
- 神经系统疾病仅限于痴呆 ±
- 肥胖(BMI ≥ 30 kg/m² 或儿童 BMI $\geq 95\%$)
- 原发性免疫缺陷
- 怀孕和备孕
- 缺乏运动
- 现在和以前吸烟
- 实体器官或造血细胞移植
- 结核病
- 使用皮质类固醇或其他免疫抑制药物
- 有关风险因素的完整列表, 请参阅疾病控制和预防中心网页“与新冠病毒重症较高风险相关的潜在医疗病症”(Underlying Medical Conditions Associated With Higher Risk for Severe COVID-19), 网址:www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/underlyingconditions.html。
- 如果您的新冠病毒检测结果呈阳性且出现症状, 请联系您的医生, 看看这些治疗方案是否适合您。如需其他帮助, 请致电 **1-888-421-8444** 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org, 联系 VHP 会员服务部。



堕胎服务

最近,最高法院推翻了罗伊案和凯西案(“罗伊诉韦德案”以及宾夕法尼亚州东南部计划生育协会诉凯西案)的裁决并不影响加州对堕胎服务的保护。尽管有这样的裁决,堕胎服务仍被视为一项基本的健康福利,VHP 会员也可以获享这些服务。

2022 年 3 月,纽瑟姆州长签署了参议院第 245 号法案,该法案将扩大 2023 年 1 月 1 日或之后发布、修订或更新医疗保健计划的会员获得服务的机会,并消除堕胎服务的自付费用。

如需参议院第 245 号法案的更多详细信息,请访问 <https://leginfo.legislature.ca.gov>。如果您对自己的福利有疑问,请致电 **1-888-421-8444** 或发送电子邮件至 memberservices@vhp.sccgov.org,联系VHP 会员服务部。

性别认同资料更新

VHP 的使命是确保所有会员获得优质且负担得起的医疗保健服务。我们将继续为 LGBTQIA+ 会员提供公平且包容的健康计划承保范围和服务,并倡导所有会员受到尊重,得到理解。

明年,我们可能要求您更新您的会员资料,其中包含您的首选姓名、性别认同、生理性别、首选代词和性取向。收集这些信息将有助于 VHP 了解会员群体,以便我们改善服务并为会员提供最佳护理服务。



您的孩子有哮喘、糖尿病或严重过敏吗？

如果有此类情况，您可能有资格获得高达 600 美元的直接打款。MedAssist 现在为居住在圣克拉拉县、持有肾上腺素自动注射笔、哮喘吸入器和糖尿病药物（包括胰岛素）有效处方的任何人士提供经济援助。使用合格处方的孩子的家长也可以从该计划中受益。

即使是中等收入的个人和家庭，只要拥有健康保险且未自费购买处方药，也可能有资格获得帮助以抵消费用。

前往 www.getmedassist.com，立即申请。如有疑问或寻求申请方面的帮助，请致电：408-970-2001。

初级护理服务计划

您认识需要健康保险的人吗？

圣克拉拉县是一个安全网县，为其弱势居民提供护理服务。没有资格参加 Medi-Cal 或其他健康保险计划的人士，可通过初级护理服务计划 (PCAP) 获得护理服务。

PCAP 专为符合以下条件的圣克拉拉县居民而设：19 岁及以上、没有资格享受其他保险选择但需要获得医疗保健服务 (vhpn.sccgov.org/pcap)。

自 2023 年 7 月 1 日起，由县参事 Joe Simitian 和 Otto Lee 领导的圣克拉拉县健康与医院委员会扩大了该计划，将收入在联邦贫困线 0-650% 之间的居民纳入范围。这意味着即使是那些因中等收入过高而无法参加其他计划的人也可能有资格参加 PCAP。

如果您的任何家人或朋友没有资格参加雇主保险、Medicare、Medi-Cal、California 健保计划或其他计划，他们可能有资格参加 PCAP。如果符合条件，他们可以获得基本的初级护理福利，其中可能包括 X 光检查、实验室检测和药房服务。

圣克拉拉县居民如有疑问或想要咨询有关 PCAP 事宜，请致电 1-888-363-3394 或发送电子邮件至 pcapinquiry@vhp.sccgov.org。



更多重要资源和信息

在 VHP, 我们深知, 如何充分利用您的健康计划对您来说至关重要。因此, 我们简化了流程。要在一处查找您的所有健康信息, 请访问我们的全新会员门户网站 VHP Connect, 网址为: www.vhpconnect.org。如需有关以下主题的信息, 请访问 www.valleyhealthplan.org > **Member Materials (会员材料)** > **Forms & Resources (表格和资源)**。

- 医疗照护事前指示
- 关于财务激励的肯定声明
- 自闭症护理管理计划
- 地址变更
- 选择和更换您的初级护理医生 (PCP)
- 慢性病管理计划
- 综合承保范围说明书
- 福利协调
- 急救和急诊护理服务
- 申诉和上诉流程
- 语言协助
- 锁定条款
- 会员权利及责任
- 非歧视
- 受保护的健康信息
- 提供商目录
- 自助转介服务 (直接就診)
- 及时就诊
- 浪费、欺诈和滥用