



注目焦點：協助您戒煙的工具

戒煙（包括抽煙、使用電子煙及咀嚼煙草）是您為了改善健康能夠採取的最有效行動之一。



在您戒煙後的 24 小時，您心臟病發作的機率便會降低。



在第一年，口腔健康會獲得改善，牙齦疾病的症狀也會減少。



在幾個月內，您的肺功能便會提升，整體健康也會改善。



在一年沒有抽煙之後，您罹患心臟病的機率將會下降一半。

有許多方法可以戒煙，且所有方法均可獲得全額承保：



您的照護團隊

任何醫療服務提供者（身體、心理或牙科）均很樂意協助您戒煙。

他們可以協助您尋找適合您的優質本地計劃，且這些計劃可獲得全額承保。他們也可協助您決定何種藥物（例如尼古丁貼片或口香糖）可能適合您。



俄勒岡州戒煙專線

戒煙專線是一項透過電話和線上即時通訊提供的**免費諮詢服務**。請造訪 quitnow.net/oregon 或致電 800-QUIT-NOW (800-784-8669) 以開始採取行動。這是一項承保福利，您每 12 個月期間可以使用兩次。



Smokefree.gov

smokefree.gov 是一項全國性計劃，提供各種**工具來協助您戒煙**，包括線上即時通訊以及可為您提供鼓勵的免費簡訊。此服務是免費為您提供。請造訪該網站並選擇您想嘗試的服務。

如果您獲得協助，您戒煙成功的機率將較高。利用服務與藥物來協助戒煙可讓您長期戒煙的機率加倍。

有疑問嗎？

如果您對如何戒煙有任何疑問或需要任何其他協助，請致電 800-224-4840 或聽障專線 711 與 CareOregon 客戶服務部聯絡，或者透過 careoregon.org/portal 寄送安全訊息給我們

您的健康福利是由 Medicaid 健康計劃 CareOregon 提供。 請閱讀下文以進一步瞭解我們的相關資訊。

當人們談到俄勒岡州的 Medicaid 時，您可能會聽到許多不同的名稱或簡稱。那是因為有許多組織參與其中，以確保您能夠獲得您應得的照護。您該如何分辨這所有的名稱？

您可以將俄勒岡州的 Medicaid 想成是一個金字塔

Oregon Health Authority (OHA) 負責管理整個俄勒岡州的 Medicaid 計劃，而此 Medicaid 計劃稱為 Oregon Health Plan (OHP)。



Oregon Health Authority

Health Share of Oregon (HSO) 就是所謂的協調式照護組織 (CCO)。Health Share of Oregon 隸屬於 OHA 之下，替三縣都會區的 OHP 會員提供服務。



health share
Health Share of Oregon

CareOregon 是三縣都會區數個保險服務提供者其中之一，負責協助 Health Share CCO 提供照護。我們也會協助為我們的會員協調醫療保健福利和服務，如協助戒煙。



CareOregon

您的基本保健醫生 (Primary Care Provider, PCP) 可以是醫生、專業護理師、醫生助理或自然療法師。他們會與 CareOregon 以及諸如牙醫、心理健康服務提供者、藥劑師等醫療團隊的成員一起協調您的照護。



CareOregon 為 Medicaid (OHP) 的會員提供諸如以下的服務：

- ▶ 身體健康照護
- ▶ 心理健康照護
- ▶ 物質濫用治療
- ▶ 牙科照護
- ▶ 透過 CareOregon Advantage 提供 Medicare
- ▶ 透過 Housecall Providers 提供安寧照護和緩和療護

您也可以使用諸如以下的重要服務：

- ▶ 照護協調
- ▶ 藥房
- ▶ 產前照護及嬰兒照護
- ▶ 交通運輸服務選項
- ▶ 語言口譯員服務
- ▶ 急診 (Emergency Room, ER) 及緊急照護

您可以獲得本信函的其他語言版本、大字版、盲文版或您慣用的格式。您也可以申請口譯員。該協助是免費的。請致電 800-224-4840 或聽障專線 711。