
LIVING
WELL DC

《健康 杂志》





哥伦比亚特区卫生部 (DC Health) 愿景:成为美国最健康的城市

DC Health 使命:DC Health 在全特区范围内促进卫生、保健和公平,并保护居民、游客以及在我们国家首都经商人员的安全。

**LIVING
WELL DC**

Living Well DC 是 DC Health 的项目,与医疗服务提供者和社区组织合作,旨在提高全哥伦比亚特区的健康素养和能力。我们的使命是改善所有哥伦比亚特区居民的健康状况,并为实现此目标的组织和卫生专业人士提供支持。

有关《健康杂志》

哥伦比亚特区居民的健康很重要。良好的健康可以提高您的幸福感和福祉，有助于繁荣和财富增长，甚至经济进步，因为健康的人口更有生产力、储蓄更多、寿命更长。我们希望您保持健康，希望您了解自己的健康状况，以便您和您所爱的人可以拥有更好的生活品质。

哥伦比亚特区卫生部 (DC Health) 为哥伦比亚特区居民创建并设计了这本杂志，作为改善健康状况的工具，并帮助您了解个人健康状况。这本杂志包含有助于您的信息，您还可以使用此杂志来保存重要笔记和记录。

您可以预防和管理慢性疾病	3
每年体检和就诊	4
就诊后	12
了解健康保险	17
防止健康问题	20
哥伦比亚特区政府服务	23

保持健康

自己的健康，自己掌控。健康的生活方式可以增加您未来多年陪伴家人和朋友的机会。无论您身体抱恙或健康，您都可以使用健康保险计划来帮助您过上长寿健康的生活。虽然使用健康保险计划很重要，但是健康的生活方式是无可替代的。



把您的健康和福祉放在第一位，您可以做以下事情：

- 积极管理您的健康。
- 不吸烟。
- 获取适合您的常规护理。
- 了解更多有助于保持健康的信息，并与家人和朋友分享您所学到的知识。
- 腾出时间来保持运动、健康饮食和休息。

您可以预防和管理慢性疾病

许多慢性疾病由关键危险行为所引起。慢性疾病的广义定义为持续 1 年或更长时间，并需要持续医疗关注或限制日常活动或两者兼而有之的疾病。心脏病、癌症和糖尿病等慢性疾病是美国出现死亡和残疾的主要原因。也是全国每年 \$3.8 万亿美元医疗保健费用的主要驱动因素。

许多慢性疾病由以下少数危险行为引起：

- 使用烟草以及暴露于二手烟
- 营养不良，包括水果和蔬菜含量低、钠和饱和脂肪含量高的饮食
- 缺乏体育锻炼
- 过量饮酒

通过做出健康选择，您可以降低患慢性病的风险，并提高您的生活质量。

与您的医师和医疗保健团队建立合作关系

与医生建立良好的关系需要做到诚实、明确。提问有关您健康的正确问题，以获得您所关心问题的信息。提问正确的问题可以降低错误发生的风险，从而获得更好的保健。



医
师： _____

医疗中心： _____

就诊日期： _____

就诊期间

- 可以录音、做笔记或带上朋友或家人与您一起去就诊
- 保持谈话的重点，以确保覆盖您主要的问题和顾虑。主要的问题和顾虑是您可能有的任何问题以及它们如何影响您的生活
- 请医生解释您不明白的任何事情
- 让医生知晓您是否在看其他医生
- 分享您医生可能不知道的任何近期健康检查信息

关于健康要问的问题。

- 我的健康状况怎么样？
- 是什么导致了我的健康问题？
- 我的健康问题能得到治疗吗？
- 这个健康问题会如何改变我的健康状况？
- 我应该有哪些期待？
- 我是否应该做出任何生活上的改变？
- 针对我的健康问题，有哪些护理措施？
 - 这种护理对其他人的效果如何？
 - 这种护理有任何风险吗？
 - 我能从这种护理中获得哪些益处？
 - 护理何时开始，持续多久？



10 健康生活哥伦比亚特区 (LIVING WELL DC)

- 这种护理是否限制食物摄取或我喜欢做的事情？
- 是否有其他选项可供我选择？
- 我的护理是否涉及任何药物，如果是，如果我错过一次服药，我该怎么做？

关于药物要问的问题。

- 我需要服用这种药物多长时间？
- 这种药对我有什么帮助？
- 是否有任何副作用？
- 我是否需随食物一起服用这种药物？
- 是否有其他人使用过这种药物？
- 这种药物是否会与我服用的其他药物发生相互作用？
- 如果我对这种药物有不良反应，我该怎么办？
- 如果我漏服一次，会发生什么？

注意事项： _____

就诊后

用药说明

阅读用药信息。您的医生总会在药物上留有一些信息。医生的信息，如其姓名、地址和电话号码，会写在瓶子上。药品说明书的上半部分将为您姓名、年龄或出生日期、地址和药品发放日期。在这下面，你的医生会写上药物信息。



- 医生给您的药品会告诉您该服用多少以及如何服用。
- 药瓶上写有药房工作人员的信息，并告诉药房工作人员您第一次需要续药时，该给您多少药，以及您可以再续取多少次药。
- 您的医生还会在表格底部签字并注明日期，以证明该药品是由医生开具处方。
- 由医生开出的受控物质的书面订单，即联邦政府决定可能导致“滥用或依赖性”的物质，如吗啡或美沙酮，将有额外的规定。该表格会说明您可以续药的次数，以及您是否可以续方取药。表格必须手写完成，并且必须由开药医生签字。
- 现在许多医生将药物以电子方式发送到您所选择的药店，以方便您取药。

什么是诊断检测？

实验室检测和诊断方法

实验室检测和预防服务用于检查一个人的健康状况是否正常。实验室可以检测您的一些血液、尿液或一组细胞，以查看是否有异常。诊断检测或手术也可以显示您的健康是否有问题，例如血压测试可以显示您是否患有低血压或高血压。



这些检测使用范围值，因为正常值因人而异。许多因素可以改变您的检测结果。其中包括：

- 您的性别、年龄和种族
- 您的饮食和饮品
- 您服用的药物
- 你遵守医嘱的情况如何

您的医生也可能会比较您以前的检测结果。实验室检测通常是年度体检的一部分，用于查找您健康状态的变化。实验室检测有助于医生诊断医疗状况、计划您的治疗，并随着时间的推移跟踪您的状况变化。

关于检测要问的问题

- 我将进行哪些检测？
- 您期望从这些检测中发现什么？
- 您何时会知道结果？
- 我是否需要更多检测？

对医疗服务给予知情同意

您有权决定想要接受哪种类型的医疗保健。根据法律规定，您的医生必须明确说明您的健康问题并为您提供医疗保健选择。

知情同意意味着：

- 您知情。您已收到有关您健康问题和医疗保健选择的信息。
- 您了解您的健康问题和医疗保健选择。
- 您可以决定想要接受哪种医疗保健治疗，并同意接受治疗。

为了获得您的知情同意，您的医生可能会与您讨论护理问题。然后您将阅读有关说明并签署一份表格。这就是书面知情同意书。

或者您的医生可以向您明确说明某种治疗方式，然后询问您是否同意接受这种治疗。并非所有的健康治疗都需要书面知情同意书。

了解健康保险

健康保险计划有助于保护您免受高额医疗保健费用的影响。这是您和您健康保险计划公司之间的合同。您购买医疗计划或保险后，保险公司同意在您需要医疗保健时支付部分费用。



美国许多人通过其雇主获得健康保险计划保单。在大多数情况下，雇主会帮助支付该健康保险计划的费用。雇主提供的健康保险计划通常为托管护理计划。这些计划雇用医疗保健提供者和医疗保健办公室，以较低的费用为会员提供护理。您也可以通过私人健康保险公司或哥伦比亚特区的健康保险市场自行购买健康保险计划。

符合某些需求的人员可以获得政府健康保险计划，例如 Medicare 和 Medicaid。《平价医疗法案》使得许多美国人的健康保险计划更加经济实惠。

健康保险计划的承保范围/不承保范围

您的健康保险公司可能会要求您为您获得的一些护理支付一部分费用。这通常称为费用分摊，因为您需要分担一部分费用，健康保险公司支付其余费用。您可能需要支付的费用有很多类型。其中有：

共同付款：有时这被称为“共付额”。这通常是您为一次就诊、检测或药物所支付的固定金额。家庭医生的共付额通常比专科医生的共付额低。

18 健康生活哥伦比亚特区 (LIVING WELL DC)

免赔额：这是您每年需要先支付的一定金额，超出这个金额后，健康保险公司才会支付剩余费用。这通常称为“达到免赔额”。如果您身体健康，不经常使用医疗服务，那么选择高免赔额和低月费健康保险计划可能为合理的选择。但如果您生病，您的费用则可能会更高。

共同保险：在您达到当年的免赔额后，一些保险公司仍要求您共同承担一部分费用。这是您仍需为某些服务支付的费用百分比。

所有这些可能并非一清二楚。在签署健康保险计划之前，了解您健康保险计划所提供的承保范围至关重要。如果您不清楚，请致电健康保险公司或咨询医生，以获得问题的答案。

当前保险： _____

保险号： _____

团体号： _____

您通过工作还是亲戚获得保险？ _____

您的免赔额是多少？ _____

您的共付额是多少？ _____

注意事项： _____

入保公共保险/援助计划的资格

Medicare 是联邦健康保险计划项目，适用于：

- 65 岁或以上人员
- 某些患有残障的年轻人
- 患有终末期肾病的人员（需要透析或移植的永久性肾衰竭，有时称为 ESRD）

这个计划可以帮助支付医疗保健费用，但并不承保所有医疗费用或大多数长期护理费用。您可以选择如何获得 Medicare 承保。如果您选择购买 Original Medicare（A 和 B 部分）承保，您则可以从私人健康保险计划团体购买 Medicare 补充保险 (Medigap) 保单。

Medicaid

Medicaid 为数百万美国人提供健康保险计划，例如符合条件的低收入成年人、儿童、孕妇、老年人和残障人士。Medicaid 由各州按联邦规定运行。该计划由各州和联邦政府共同资助。

防止健康问题

防止健康问题——为什么早期和例行的保健具有重要价值？

例行保健包括筛查、健康检查和与您的医生和医疗保健团队合作，用于预防和解决不适、疾病和其他健康问题。这些工具有助于在早期阶段发现不良健康迹象，早期护理可能最为有效。获得早期例行护理并作出健康的生活选择是实现良好健康和福祉的关键步骤。



拥有一位了解您的健康需求并值得信任、可以与您合作的医生，可以帮助您：

- 确保您得到适合您的早期和例行护理
- 做出健康的生活选择
- 帮助您实现心理健康
- 实现您的健康目标，以保持健康。

指出征兆和警示

学会找出可以警示您患病的迹象，例如关注身体对药物的反应和其他健康状况变化。早期发现疾病的征兆可以帮助您在疾病恶化之前进行生活调整，从而有助于拥有更健康的生活。找到可以帮助您了解是否患病并在疾病恶化之前控制疾病的护理，也很重要。这有助于您省钱，因为例行护理由您的健康保险计划承保。

您的医生可以进行例行健康筛查，以寻找某些健康问题的早期征兆。早期行动和护理可以对健康检查的结果产生很大影响。

当前用药： _____

健康问题： _____

22 健康生活哥伦比亚特区 (LIVING WELL DC)

关注的问题： _____

症状： _____

注意事项： _____

哥伦比亚特区政府服务

获取帮助热线 (Access HelpLine)

获取帮助热线, 即拨打 1 (888) 7WE-HELP 或 1 (888) 793-4357, 便可轻松连接至由行为健康部门 (DBH) 及其认证的行为健康保健提供者所提供的服务。电话线路每天 24 小时每周七天运行, 由行为健康专业人士接听, 他们可以为来电者提供即时帮助或持续护理。Access HelpLine 可以启动流动危机团队, 以应对正在经历精神或情绪危机并无法或不愿前往接受行为健康服务的成人和儿童。

DC Health Link

DC Health Link 提供健康保险, 保险来自 3 个 UnitedHealth 公司、2 个 Aetna 公司、CareFirst BlueCross BlueShield 和 Kaiser。经 DC Health Link 持有私人健康保险的人数约为 10 万, 其中包括超过 5,000 家哥伦比亚特区小企业、约 11,000 名指定的国会工作人员和议员以及数千名哥伦比亚特区居民。如需入保或了解更多信息, 请访问 dchealthlink.com。

哥伦比亚特区医疗保健联盟 (DC Healthcare Alliance)

哥伦比亚特区医疗保健联盟 (“联盟”) 是一项健康承保计划, 提供给没有资格获得 Medicaid 的个人和家庭。联盟是一项由地方资助的计划, 涵盖一系列的医疗保健服务, 包括全科医生、医生就诊、处方药、牙科服务和健康计划。如需符合联盟的资格, 您必须为哥伦比亚特区居民、无其他医疗保险 (包括 Medicaid 和 Medicare) 且符合一定的收入限额。请访问 dhcf.dc.gov/se 了解您是否符合资格。

哥伦比亚特区健康家庭 (DC Healthy Families)

DC Healthy Families 计划为符合 DC Medicaid 收入和美国公民身份或合法移民身份的哥伦比亚特区居民提供免费健康保险。

DC Healthy Families 计划承保医生就诊、视力和牙科护理、处方药、住院治疗和接送去医院的交通费用。DC Healthy Families 还为新生儿、残疾儿童或有特殊医疗保健需求的儿童以及患有 HIV 和艾滋病的人员提供特殊计划。请访问

dhcf.dc.gov/node/892092 了解您是否符合资格。

GetCheckedDC

GetCheckedDC 为哥伦比亚特区免费计划，为居民提供保密、方便的艾滋病毒和性传播疾病 (STD) 检测。如需了解更多信息，请访问 getcheckeddc.org 或致电 (202) 741-7692。

移民儿童计划 (ICP)

移民儿童计划 (ICP) 是一项健康保险计划，提供给年龄在 21 岁以下、由于公民身份或移民身份不符合 Medicaid 资格的儿童。

ICP 涵盖一系列的医疗保健服务，包括初级保健服务、医生就诊、处方药、牙科服务和健康计划。如需符合 ICP 的资格，您必须为哥伦比亚特区居民、无其他医疗保险（包括 Medicaid 和 Medicare）且符合一定的收入限额。移民儿童计划所承保的服务服务范围与为二十一（21）岁以下儿童提供的 Medicaid 承保服务非常相似。请访问 dhcf.dc.gov/service/immigrant-childrens-program 了解您是否符合资格。

LinkUDMV.org

LinkUDMV.org 是一个在线目录，帮助人们找到医疗和社区提供者提供的全方位服务，包括大都会地区的医疗保健、性健康、食品/营养、住房、交通、财政援助、教育和就业服务。

MyRecovery\DC

MyRecovery\DC 介绍面临成瘾问题男女的故事。他们的故事突出了他们的治疗和康复历程。请访问 myrecoverydc.org 以获得认证同伴专家和服务。

暴露后预防 (PEP) 热线

哥伦比亚特区暴露后预防 (PEP) 热线资源为可能已暴露于 HIV 的人员提供帮助。PEP 是用于预防 HIV 感染的紧急药物，必须在可能接触病毒后 72 小时内开始服用。哥伦比亚特区 PEP 热线每周 7 天每天 24 小时开放，您可拨打 (202) 299-3PEP (3737) 进行联系。如需了解更多信息，请访问 GetPEPDC.org

支持性服务

老年和社区生活部 (DACL)

DACL 为哥伦比亚特区 60 岁及以上的居民、患有残疾的成年人以及其照护人提供服务。如需了解有关老年人福利中心、交通和营养服务的更多信息，请访问 dacl.dc.gov 或致电 (202) 724-5626。

医疗保健教育资源

有关以下主题和其他主题的信息，可访问 dchealth.dc.gov/page/community-health-administration，或致电 (202) 442-5925。

- 健康与性教育
- 暴力预防和教育
- 预防青少年怀孕倡议
- 有特殊保健需求的儿童和青少年倡议

哥伦比亚特区助我成长 (HMG DC)

HMG DC 适用于居住在哥伦比亚特区，怀有身孕的妈妈和育有 0-5 岁孩子的家庭。该计划为宝妈和准妈妈提供场合，以了解并识别发育和/或行为问题，之后将宝妈与准妈妈与社区发育和行为服务及支持联系起来。如果您担心孩子的发育问题，或者您为准妈妈，请访问 dchealth.dc.gov/service/help-me-grow-dc 或联系 1-800-MOM-BABY (1-800-666-2229)，与护理协调员交谈。

妇女、婴儿和儿童 (WIC) 特殊补充营养计划

WIC 为怀有身孕或育有 5 岁或以下儿童的哥伦比亚特区居民提供免费的健康食品和营养教育、免疫评估和筛查、母乳喂养资源并支持转诊，以获得额外护理。如需更多信息，请访问 dchealth.dc.gov/service/special-supplemental-nutrition-program-women-infants-and-children-wic 或联系 (202) 442-5925。

补充营养援助计划教育 (SNAP-Ed)

SNAP-Ed 为青少年和成年人提供免费营养和肥胖预防计划。如需更多信息，请访问 dchealth.dc.gov/service/supplemental-nutrition-assistance-program-education 或联系 (202) 442-5925。

保健服务

癌症预防、检测和转诊服务

如需了解更多有关癌症种类和居民可用资源的信息，请访问 dchealth.dc.gov/service/cancer 或联系 (202) 442-9170。

为成人和儿童提供 COVID-19/冠状病毒检测和疫苗接种服务

请访问 coronavirus.dc.gov 来查找更多有关 COVID-19/冠状病毒的信息，以及离您最近的 COVID 中心位置，或致电 (855) 363-0333。

艾滋病预防和护理服务，包括艾滋病药物援助计划(ADAP)、免费避孕套、教育资源等

- 如需了解更多有关艾滋病毒信息和 DC Health 提供的服务，请访问 dchealth.dc.gov/service/hiv aids，并输入您的邮政编码以查找您附近的服务。
- 如需了解更多信息或加入艾滋病药物援助计划 (ADAP)，请访问 dchealth.dc.gov/DC-ADAP 或联系 (202) 671-4815。
- 如需免费避孕套，请访问 dchealth.dc.gov/service/condoms-and-condom-information。

为儿童和成人提供非 COVID 相关免疫接种服务和援助

请访问 dchealth.dc.gov/service/immunization，或联系 (202) 576-7130。

性传播感染（疾病）/艾滋病毒/结核病、妊娠或肝炎检测

如需在位于 77 P Street NE 的哥伦比亚卫生和保健中心进行预约，请访问 sexualbeing.org/dc-health-and-wellness-center 或致电 (202) 741-7692。

哥伦比亚特戒烟热线 (DC Quitline)

DC Quitline (1-800-QUIT-NOW) 帮助哥伦比亚特区居民戒烟，享受无烟生活。DC Quitline 提供多种语言的咨询支持，包括一个本地号码 (202) 333-4488，可直接将讲西班牙语的来电者与戒烟教练连线。Quitline 提供与认证的戒烟教练进行一对一的电话支持机会，并通过短信、网络工具和戒烟指南提供支持。哥伦比亚特区居民还可以获得尼古丁替代贴片或含片，可使用长达 8 周。

生命记录

出生证或死亡证以及同居伴侣关系证明

2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020 处提供随到随服务

星期一和星期二：上午 9:00 点到下午 1:00 点

星期三：上午 9:00 点到下午 3:30

星期四和星期五：上午 9:00 点到下午 1:00 点

我们强烈建议您进行预约，您可通过 dchealth.dc.gov/vital-records 来进行预约。

服务等待时间可经 dcvsims.com/public/waittimes 进行查看。

您也可以致电 (202) 442-9303 来联系生命记录。



2201 Shannon Place SE, Washington, DC 20020

电话:(202) 442-5955 | livingwell.dc.gov