

您是否需要关于我们任何服务的帮助？



非紧急医疗运输：
帮助我们帮助您
(仅适用于 MLTC 和 MAP 会员)

- 请记得至少提前两个工作日致电我们，但是，如果您有任何紧急运输需求，请立即致电我们。
- 请准备好医生的姓名和电话号码，以便我们处理您的运输订单。
- 请在搭车前 15 分钟准备好，并在就诊后回家时预留最多 1 小时的时间。
- 当准备好从在就诊后回家时，请直接联系您的运输供应商。

请记住，由于供应情况
和时间安排，无法保证当天
或第二天的运输。

感谢您的合作！

MLTC 800-370-3600 ISNP 800-580-7000 MAP 800-362-2266

每周 7 天/每天 24 小时

RiverSpring Health Plans 800-771-0088 听障专线 (TTY)-711

新冠肺炎更新

过去两年，我们一直生活在 COVID-19 的阴影下，每个人都想继续前进，恢复更正常的生活。许多公共场所的限制正在取消，许多感觉更自由的人不再遵循关于戴口罩和保持社交距离的指南。

越来越多的未戴口罩的人在乘坐地铁。我们现在有疫苗和抗病毒药物，可以有效地预防严重疾病。

然而，COVID-19 并未消失，新的毒株还会继续出现。继续保持谨慎是明智的，即使我们试图更自由地生活。在拥挤的环境中继续佩戴口罩。

这样做的一个好处是，口罩能帮助您预防其他呼吸道疾病，如流感和感冒。

完全接种疫苗和加强针。新版本的疫苗提供了额外的保护，但即使您已完全接种疫苗，您仍有可能感染 COVID-19，所以如果您接触或出现症状，您应该进行检测，如果检测呈阳性，请与医生交谈并开始抗病毒治疗。如果您有问题，您的医生或 RiverSpring 护士将为您提供帮助。

还有一件事：确保您了解最新的医疗护理。

由于 COVID-19 疫情，您可能无法去看医生、进行医学检查、筛查测试、治疗和随访就诊。预约困难，设施紧张，推迟非紧急护理，人们避免旅行。

如果您逾期未能进行随访就诊以监测您的医疗状况，那么请立即进行预约。

检查您的医疗治疗是否正常，以保持您的健康，您是否应该进行筛查测试。及时了解您的免疫接种情况。

一年一度的流感疫苗接种时间到了。

您的 RiverSpring 护士护理经理可以帮您。我们希望您身体健康。



祝您
健康

Jon Gold 医生
首席医疗总监

食谱角



秋季蔬菜

秋天来了。那些美味的本地种植的夏季西红柿和夏季南瓜现在将来自遥远的地方，它们将在这里留下它们的味道和新鲜感。所以是时候看看秋天最美味的蔬菜了：冬胡桃和橡子南瓜、卷心菜、萝卜、土豆、羽衣甘蓝、大头菜、花椰菜、胡萝卜和红薯。这些蔬菜富含维生素和纤维，烹饪和享用它们的方法很简单：烤、煮，甚至使用微波。

微波炉烤红薯是一种历史悠久的美味。用微波炉高温加热一个红薯 4 分钟。小心地把它从烤箱里拿出来，因为它很烫。把它掰开吃。可以加黄油和盐，但它们不是必需的。它会很美味。

烤蔬菜也很容易。烤蔬菜浓缩了味道，这使它们特别美味。您需要做的就是将蔬菜切成直径约为半英寸到一英寸的小块，倒入少量油，还可以选择盐和胡椒粉，放入烤箱，用 425 度的温度烤 15 到 20 分钟，直到它们微微变成棕色。

烤蔬菜

这里有一个例子，但您可以烤几乎任何蔬菜。

- 2 根胡萝卜去皮，切成约 1/2 英寸厚的圆形
- 1 个土豆，带皮也可以。切成一英寸厚的块
- 1 个小花椰菜或半卷心菜切成大块
- 1 到 2 汤匙橄榄油或其他食用油
- 盐和胡椒（可选）

在碗里，把蔬菜和油搅匀。放在烤盘上，在 425 度的烤箱里烤 15-20 分钟，直到蔬菜微微变成棕色。如果有些地方有点烧焦也没关系！

请大快朵颐。

MEDICARE 开放投保

在从 10 月 15 日开始到 12 月 7 日结束的 Medicare 年度投保期 (AEP) 期间，有 Medicare 的个人可以选择一个最适合其 2023 年需求的计划。RiverSpring Health Plans 为您提供不同的计划选项。除了 Original Medicare 承保的服务外，我们还提供补充保险福利。如果您有任何疑问并想了解更多信息，请致电 1-800-362-2266 联系我们，一名有执照的 Medicare 代表将为您提供帮助。

RiverSpring MAP 是一项针对同时拥有 Medicare 和 Medicaid 的个人的计划。通过 RiverSpring MAP，我们的会员将拥有“一站式商店”，并通过单一计划和值得信赖的护理团队获得承保的 Medicare 和 Medicaid 保险福利。

加入 MAP 的优势：

1. 通过 RiverSpring MAP，您将保留**相同的护士护理经理**，他们将与您的主治医生和专科医生协调您的 Medicare 和 Medicaid 福利。您将能够保留您的助手、访问护士和运输公司。
2. 您将收到一张每月 150 美元的“**非处方**” (OTC) 卡，用于在药房购买健康相关物品。对于符合条件的会员，OTC 保险福利金额中最多 75 美元可用于购买健康食品和农产品。
3. 专注于**初级保健和预防**。我们希望让您在家中以及在医院和疗养院外保持健康。
4. 免费获得**药物治疗管理**(MTM)。您可以向合格的医疗保健专业人员和药剂师提出问题并分享对药物的疑虑。

旨在改善身体健康的提示

听取医生的建议，进行必要的检查，改变饮食和体育锻炼的建议，并按照处方服用所有药物。您的医生可以为您提供专门指导。

我们可以提供帮助——我们的护理团队可以与您的医生合作，了解您的治疗计划，帮助您获得所需的服务，使您的护理在正确的时间以最佳的方式发挥作用。为了达到最佳效果，请向您的医生和护理团队更新您的身体和精神健康状况，因为有时这些健康问题可能是相互关联的。糖尿病患者也可能遭受抑郁症、压力或物质使用的折磨。

您的 RiverSpring 护理团队将竭诚帮助您走过通向目标的每一步，让您变得更健康！

2022 年 会员咨询 委员会会议

尊敬的会员：

我们邀请您参加我们的季度会员咨询委员会会议，请参阅下面的剩余日期。

由于 COVID-19 疫情，会议将通过音频会议举行。您可以拨打免费电话 1-866-226-4650 加入会议，每次会议的会议 ID 是 8003703600。

11 月 10 日周四

MLTC：上午 11:00 至晚上 12:30

11 月 11 日周五

ISNP：下午 2:00 – 下午 3:30

- 每年至少去看医生一次，并进行所有推荐的筛查和测试。
- 与您的医生一起审查药物，包括非处方药和维生素。
- 询问如何缓解疼痛，如背痛以及关节僵硬和疼痛。
- 把任何问题告诉您的医生，比如爬楼梯、洗澡、吃饭或购物。
- 如果您有尿失禁的问题，请向您的医生寻求帮助。