



2022年

第一保健生活改善計劃
(管理式保健計劃—雙重資格
特殊需要計劃)

Healthfirst Life Improvement
Plan (HMO D-SNP)

OTC Plus指南


屬於紐約人的醫療保險
第一保健

第一保健 生活改善計劃 OTC Plus指南

請將本手冊放在方便查閱的
地方！這可以幫助您下次
購物省錢。



\$158 / 每月

的OTC Plus卡
用款額度

身為計劃的會員，您會收到一張
OTC Plus卡，可用於購買下列用品：



自選非處方藥物與保健相關用品



健康和新鮮的食物



家庭網路服務



健身器材和活動追蹤器



個人緊急回應系統(PERS)



助聽器

如需核准用品參與零售商的完整清單，
請瀏覽 **otcnetwork.com**。

使用OTC Plus卡購買 OTC用品有三種方法

- 1** 前往您附近的參與當地零售商選購。如需尋找您附近的服務點，可瀏覽 **otcnetwork.com**，或致電會員服務部，電話號碼是**1-888-260-1010** (TTY 1-888-542-3821)，服務時間每週七天，每天上午8時至晚上8時(十月至三月)，以及週一至週五，上午8時至晚上8時(四月至九月)。
- 2** 在CVS、Rite Aid、Stop & Shop®、Walgreens和Walmart等全國零售商選購。
- 3** 在 **nationsotc.com/healthfirst** 線上選購，或致電**1-877-236-7027** (聽力語言殘障服務專線TTY 711)，服務時間週一至週五，上午8時至晚上8時。

目前是生活改善計劃會員而且 使用舊的OTC卡嗎？

如果您是生活改善計劃的會員，您現有的OTC卡將在2022年1月1日自動獲得OTC Plus福利。

可以用您的 第一保健OTC Plus卡 購買的用品



自選非處方藥物與 保健相關用品

感冒與過敏

過敏藥、鼻竇藥及複方藥水和藥片*

哮喘製劑*

感冒和流感預防藥及症狀緩解藥*

止咳糖、止咳藥水及喉嚨痛緩解藥*

噴鼻劑、滴鼻劑、鼻吸入劑、潤鼻劑
和洗鼻劑*

通氣鼻貼及止鼾用品

蒸氣產品(包括無水蒸氣生成器)

壓縮支持用品

醫用壓縮袖套及壓縮(緊身)衣褲

男式彈力長襪及配件⁺

女式彈力長襪及配件(大號和孕婦襪襪、及膝襪、長筒大腿襪及齊腰連褲襪)⁺

糖尿病護理

尿液試紙和試片^{*+}

消化系統保健

胃酸控制藥和抗胃酸藥^{*}

止瀉藥水和藥片^{*}

抗脹氣產品^{*}

助消化藥^{*}

灌腸劑、通便藥(栓劑、水劑、片劑和粉劑)、軟便劑，及其套件等^{*}

纖維產品^{*}

痔瘡治療、擦拭和清洗用品

乳糖不耐受產品^{*}

多症狀和抗噁心產品^{*}

眼耳護理

隱形眼鏡護理和生理鹽水溶液

乾眼緩解用品

滴耳劑和洗耳器

眼睛護理用品，包括睡眠用眼罩

洗眼液

急救用品

膠布和液體繃帶

抗生素產品

止癢治療(包括氫化可的鬆)產品、
股癬和蟲咬藥物

抗寄生蟲治療用藥
及相關用品(虱子、蛔蟲、
條蟲等)

抗菌劑和含藥產品（包括酒精、
雙氧水、瀉鹽等）

敷料：+

- 藻酸鹽
- 水膠體
- 膠原蛋白
- 水凝膠
- 泡沫敷料
- 透明敷料
- 紗布(包括紗墊、
海綿紗布和填充
料)

手指套和夾板

皮膚保護用品(包括凡士林油膏)

皮膚藥(包括燒燙傷和疤痕治療藥物)

外科繃帶和敷料+

膠帶、包紮和擠壓用品+

傷口清潔劑(包括生理鹽水)+
、治療用藥及相關用品+

足部護理

抗真菌藥膏、藥液、藥粉和噴劑

雞眼墊、老繭墊與拇趾囊腫墊

去除雞眼、老繭與瘰癧的用品

足部止痛用品

趾甲真菌治療藥品

健康支持和家庭醫療保健

臂吊帶和護頸圈

血壓計套件及配件*

支架：

- 骨盆和背部
- 肩部和鎖骨

診斷產品（居家測試用品）*

拋棄式口罩

彈性繃帶

電熱墊

食物秤

助聽器電池

熱敷／冷敷治療用品

關節保暖和關節炎舒緩用品

放大鏡

護牙套

磅秤

聽診器、專業診斷用品及配件*

支持用品：

- | | |
|---------|-----------------|
| - 腹部 | - 疝部 |
| - 踝部 | - 膝部 |
| - 肘部 | - 矯形 |
| - 肘部和臂部 | - 肋部（護肋帶） |
| - 足部 | - 手術後 |
| - 手部和腕部 | - 大腿、
小腿肚和脛部 |

體溫計、體溫檢測條及配件*

失禁用品

抗真菌劑

除臭劑

一次性短褲、襯墊和內衣

一次性失禁墊、防護墊、看護墊和滴尿套

失禁清潔和清洗用品

失禁用擦拭巾和濕紙巾

可重複使用的衣物和襯墊

口腔護理

牙齦護理用品

假牙黏著劑、清潔劑及相關用品

假牙修理和止痛(包括臨時性修理和止痛)*

口乾用品*

牙線和牙線器

牙齦護理和齒間用品

口腔止痛和口瘡用藥(包括塗氟處理)*

牙刷、替換刷頭及配件

牙膏、牙粉和治療用品
(一般和敏感型)

止痛藥

對乙醯氨基酚(Acetaminophen，
又稱醋氨酚或撲熱息痛)*

阿斯匹林(Aspirin)及複方藥物*

外用肌肉關節止痛乳膏、軟膏、凝膠、乳液、水劑、滾搽劑、噴劑、貼片、墊片和擦劑

女性止痛藥*

布洛芬（Ibuprofen）及其他消炎藥*

夜間止痛藥*

不寧腿症治療用藥*

助眠劑、鎮靜劑、興奮劑及動暈症藥品*

專用藥(包括頭痛和發燒的局部緩解藥)(成人)

護膚用品 (不包括會陰部位)

粉刺用藥（包括乳膏、凝膠、乳液、貼片、墊片和面膜）

粉刺肥皂、清潔劑、收斂劑、調節劑和墊片

抗真菌劑

戒煙用品

尼古丁貼片、口香糖等**

防曬護理

防曬用品

維他命和膳食補充劑

承保替代藥物(植物製劑、草藥、
益生菌與營養藥品)

心臟健康和必需脂肪酸
(魚油、亞麻籽、次亞麻油酸等)

維他命和礦物質補充品
(鈣、鐵、維他命B、綜合維他命)*

***雙重功用** 這些產品或藥物，您應當只在醫生的建議下購買。它們可能可以經由您的老人醫療保險的其他部份或者經由醫療補助獲得承保。作為一項附加福利，老人醫療保險Medicare Advantage計劃可能提供無需處方即可購買而且不在Medicare老人醫療保險A、B或D部份承保範圍內的保健相關用品和藥物。雙重功用的用品可能包括維他命、礦物質、補充劑、荷爾蒙替代品、中藥、減重用品以及診斷工具（例如血壓計）。

+在某些情況下，上列類別中的物品可能經由Medicare老人醫療保險B部份或D部份承保。當一項物品經由B部份或D部份承保時，您不應使用您的OTC福利卡來購買該物品，原因是它由Medicare老人醫療保險承保，而且不屬於您的OTC附加福利。例如，按照處方更換外科創傷敷料時使用的紗布可能由B部份承保。在這些情況下，您應在藥房櫃檯出示您的處方以及您的第一保健老人醫療保險計劃會員ID卡。

與您的主治醫生(PCP)商討，您應該購買哪些雜貨物品來更好地管理健康和/或控制慢性病。



健康和 新鮮的食物

使用OTC Plus卡購買健康食品有
四種方法：

- 1** 在農貿市場的GrowNYC據點選購。
請瀏覽 [grownyc.org/greenmarket/
ourmarkets](http://grownyc.org/greenmarket/ourmarkets) 瞭解詳情。
- 2** 在nationsotc.com/healthfirst線上
選購，或致電**1-877-236-7027**
(聽力語言殘障服務專線TTY 711)，
服務時間週一至週五，上午8時至
晚上8時。
- 3** 請瀏覽momsmeals.com/healthfirst
或致電**1-877-347-3438**，服務時間
週一至週五，上午8時至晚上7時(使
用折扣碼「Healthfirst」獲得免費配
送)。
- 4** 在參與OTC網絡的當地雜貨店
(例如Stop & Shop)和大型藥房
(例如Walgreens)選購。

飲料

瓶裝水、氣泡水和強化營養水

豆漿和堅果奶

糖尿病護理/營養品

適合糖尿病患者的營養棒

食物

麥片(冷、熱食皆可)

奶製品(牛奶、起士、奶油、酸奶油)

蛋和代蛋品

水果和蔬菜(新鮮、冷凍和乾燥均可)

肉類 - 禽肉、牛肉、豬肉

堅果、種子類堅果和什錦雜果

花生醬(和其他堅果醬)

米、全穀物、義大利麵和豆類

海鮮

湯類

代糖和代鹽食品

酸奶



家庭網路服務

請在 **otcnetwork.com** 登入您的帳戶，並使用您的 OTC Plus 卡支付您積欠下列合格網路服務提供商的每月餘額(若有)：

- Spectrum
- Verizon
- Optimum/Altice
- RCN
- Earthlink
- Xfinity
- AT&T
- Consolidated Communications

沒看到您的網路服務提供商嗎？您仍然可以使用您的 OTC Plus 卡支付網路費用。只需要在 **healthfirst.org/otc** 下載「OTC 費用申報表」並寄回給我們即可。



健身器材和 活動追蹤器

使用您的OTC Plus卡購買健身器材和活動追蹤器有三種方法：

- 1** 在nationsotc.com/healthfirst線上選購，或致電**1-877-236-7027** (聽力語言殘障服務專線TTY 711)，服務時間週一至週五，上午8時至晚上8時。
- 2** 在Walmart等全國零售商選購。
- 3** 前往其他參與零售商選購。
如欲搜尋您附近的據點，請瀏覽 otcnetwork.com。

健身器材和活動追蹤器

Apple Watches®、Fitbit、計步器等。

請瀏覽 nationsotc.com/healthfirst 以瞭解如何使用OTC Plus卡支付購買活動追蹤器的費用。



個人緊急回應系統 (PERS)

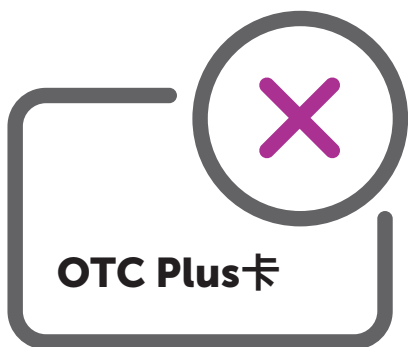
由ADT提供支持的緊急回應系統讓您在緊急情況下按下按鈕即可尋求幫助。如需瞭解詳情或訂購PERS，請瀏覽 nationsotc.com/healthfirst，或致電 **1-877-236-7027**(聽力語言殘障服務專線TTY 711)，服務時間週一至週五，上午8時至晚上8時。



助聽器

請致電NationsHearing，電話號碼是 **1-877-438-7251**(聽力語言殘障服務專線TTY 711)，週一至週五，上午8時至晚上8時。NationsHearing將協助您尋找參與的聽力師以\$0定額手續費提供例行聽力檢查。如果您需要助聽器，您的聽力師會為您介紹產品，並推薦您最適合您的需求的款式。第一保健提供各種符合您的需求的助聽器，其中一些免付定額手續費。您也可以使用您的OTC Plus卡支付助聽器的分攤費用(如有)。在您選擇助聽器後，您的聽力師將為您訂購，而且您要再去聽力師那裡進行助聽器適配及評估檢查(\$0定額手續費)。

不可以用您的 第一保健OTC Plus卡 購買的用品



運動支持用品和帽子

嬰兒護理藥物、尿布和配方奶

烘培/烹飪用品(泡打粉、酵母等)

飲料(蘇打水、果汁、運動飲料)

麵包、麵包卷、玉米餅

清潔劑或肥皂(粉刺用品除外)

調味品、醬汁、蘸料和沙拉醬

避孕用品

除臭劑

適合糖尿病患者的糖果

糖尿病護理相關用品+

利尿劑

乾燥皮膚潤膚霜和乳液

眼鏡和鏡片配件

女性個人護理用品（抗真菌劑、
灌洗用品、衛生棉條和衛生棉墊）

麵粉、玉米粉、堅果和
種子類堅果粉、麵包/餅乾預拌粉

美容用具和產品

美髮產品

順勢療法套件和單方藥

果醬、果凍

醫療營養和靜脈輸液治療

漱口水

用於美容、減重、增強性能力或非聯
邦老人醫療保險與醫療補助服務中
心(Centers for Medicare & Medicaid
Services，簡稱CMS)核准用途的非承
保中藥和
替代藥物(植物製劑、草藥、益生菌與
營養藥品)

營養食品（營養棒、營養飲料、營養
液和營養粉）

薄餅和華夫餅

懷孕測試+

產前維他命

預製食品(燉菜、披薩、
大豆肉素漢堡、罐裝燉菜)

布丁和明膠

替換用品：

- 隱形眼鏡盒

鹹點心和餅乾

運動和能量補充液、運動和能量補充粉以及運動和能量補充棒

糖 — 白糖、紅糖和糖粉

甜點心/甜點(派、瑪芬、餅乾、蛋糕粉、冰淇淋、冷凍甜點、可放入烤麵包機加熱的糕餅、穀物棒)

牙齒美白產品

洗手間用品

體重控制片劑、膠囊等

減肥清腸劑和排毒劑

體重控制食品、體重控制營養液和體重控制營養粉

⁺在某些情況下，上列類別中的物品可能經由Medicare老人醫療保險B部份或D部份承保。當一項物品經由B部份或D部份承保時，您不應使用您的OTC福利卡來購買該物品，原因是它由Medicare老人醫療保險承保，而且不屬於您的OTC附加福利。例如，按照處方更換外科創傷敷料時使用的紗布可能由B部份承保。在這些情況下，您應在藥房櫃檯出示您的處方以及您的第一保健老人醫療保險計劃會員ID卡。

重要消息

購物時，請記得隨身攜帶您的第一保健 OTC Plus 卡。您不可以使用您的第一保健會員卡或老人醫療保險卡支付 OTC 用品、健康食品、健身器材、活動追蹤器、家庭網路服務、PERS 或助聽器的定額手續費。

親自在參與的零售商刷 OTC Plus 卡購物可節省金錢。

未使用的餘額會在每月月底(即使您轉到其他享有 OTC Plus 福利的第一保健計劃也一樣)或退保時自動失效。

如果您從參與的零售商購買了核准的 OTC 用品而不能使用您的 OTC Plus 卡，您可以遞交「自選藥物與用品 (Over-the-Counter，簡稱 OTC) 費用申報表」。

該表格可於 healthfirst.org/otc 取得或者致電第一保健會員服務部，電話號碼是 **1-888-260-1010**(聽力語言殘障服務專線 TTY 1-888-542-3821)，服務時間每週七天，每天上午 8 時至晚上 8 時(十月至來年三月)，以及週一至週五，上午 8 時至晚上 8 時(四月至九月)。

您的卡必須已啟動且您必須遵循表格上的所有指示才能獲得費用償付。

請只使用您的第一保健 OTC Plus 卡為您自己購物，不能為親友購物。

OTC Plus卡既不是扣賬卡也不是信用卡，不能折現，也不能用來購買B部份或D部份承保的處方藥物。某些品牌並非在所有地點都符合資格。符合資格的物品目錄可能會每月變動。視存貨情況而定，提供的物品可能會變動。可能有限制與限定。

自選藥物與用品受計劃符合規定的物品列表以及計劃網絡內零售商與網上服務提供者的制約。

承保由第一保健健保計劃公司(Healthfirst Health Plan, Inc.)提供。計劃含有不予承保和限制事項。

第一保健健保計劃公司（Healthfirst Health Plan, Inc.）是持有聯邦老人醫療保險合約並與紐約州醫療補助計劃簽有合約的管理式保健計劃。能否註冊參加第一保健老人醫療保險計劃取決於政府合約是否續延。

第一保健遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-305-0408 (TTY 1-888-542-3821).

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-305-0408 (TTY 1-888-867-4132).



請致電會員服務部
1-888-260-1010
(聽力語言殘障服務專線
TTY 1-888-542-3821)

10月至3月的服務時間為每週七天，
每天上午8時至晚上8時，
4月至9月則是週一至週五
上午8時至晚上8時。

healthfirst.org/medicare