

# 您的专属 健康快讯

2021年，第1期



## 回顾这“停摆”的一年

一年前，COVID-19 改变了我们的生活。2020 年，我们尽力克服了在家工作、财务压力、虚拟学校和隔离等困难。我们的精神在过去一年里一直处于焦虑状态，充满了不确定性。

现在，尝试放空自我一会儿。研究表明，假设您的最基本需求得到满足，放空一下对获得幸福感很重要。*The Science of Well-Being* (身心健康的学问) 是耶鲁大学开设的关于快乐心理学的课程，您可以在 [coursera.org](https://www.coursera.org) 免费获得该课程。要点：我们的行为（而非我们的环境）在我们的幸福中起到最为重要的作用。

### 下面是一些已被证明的增加幸福感的方法：

**写感恩日记。**每天写下让您感激的事，无论大小。花点时间考虑每一件让您感恩的事情。您是否学到了可以在未来使用的重要教训？也许 Zoom 让您感觉与远方的亲戚更加亲近。您是否花了更多时间帮助有需要的人？

**做体育活动。**锻炼身体可以改善您的情绪。花时间锻炼身体，尤其是现在。简单的散步、跑步或跳舞可以改变您的一天。

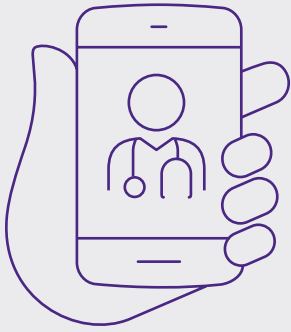
**冥想。**当您试图让大脑平静时，即使思绪纷乱也没关系。认可它们，然后将注意力重新集中在您的呼吸上。研究表明，每天冥想 10 分钟可以增加幸福感。



## 通过安保社区关怀中心来保持健康

安保社区关怀中心提供现场和虚拟的客户支持，对资源的可及性，以及帮助整个社区学习健康行为的计划。我们提供一系列免费的虚拟项目和课程，包括椅子瑜伽和糖尿病管理，我们根据周围社区的独特需求量身定制这些课程。我们的讲师将帮助您始终保持身心健康的状态。

欲了解详细信息和查看完整活动列表，请访问 [emblemhealth.com/neighborhood](https://emblemhealth.com/neighborhood)。



## 能够联系医生—无论您在哪里

大部分安保健健康保险计划目前都包括您的网内医生在 COVID-19 紧急状态期间提供的 0 美元远程医疗服务。想要了解更多关于如何通过电话或 Skype、FaceTime 或其他类型的视频交流上的虚拟就诊获得医疗服务的信息，请访问 [emblemhealth.com/covid19](https://emblemhealth.com/covid19)。

对于拥有 Teladoc® (Teladoc 在线门诊) 保险福利计划的会员，您可以通过电话或视频与医生联系，诊断和治疗非紧急情况，如感冒和流感症状、过敏等。当您需要时，您可以全年全天候在舒适的家里获取上述所有服务。他们甚至可以把手方送到您当地的药房。

## COVID-19 疫苗和测试

要了解您是否属于符合资格接种疫苗的人群，请访问您所在城市或州的 COVID-19 疫苗网站，获取相关信息。您将两剂疫苗支付 \$0 自付费用。在某些情况下，政府可能会承担疫苗费用。请访问 [cdc.gov](https://www.cdc.gov)，获取有关疫苗安全性、剂量等可靠信息。

如果您出现症状或已经接触了 COVID-19，在医生、护士或药剂师有医嘱的情况下，我们将承保 COVID-19 诊断测试。如需了解更多信息，请访问 [emblemhealth.com/covid19](https://emblemhealth.com/covid19)。



## 您的隐私权

安保健健康保险致力于确保您的健康信息是保密和安全的。我们的隐私政策通告解释了我们如何使用您的信息，以及我们何时可以与其他人分享您的信息。该重要文件还告诉您在健康信息方面的权利，以及您如何行使这些权利。要索取一份，请访问 [emblemhealth.com/privacy](https://emblemhealth.com/privacy)，或者拨打会员身份卡背面的客户服务部电话号码。

### 安保健健康保险会员的重要资源

在安保健健康保险，我们致力于为您提供支持。这个承诺的重要一环是确保您了解您可获得的所有资源。这包括：

- 在我们网站上为会员提供的资源。
- 您的隐私权。
- 您的外部上诉权。
- 您的会员权利和责任（我们对您的期望和您对我们的期望）。
- 如何查找医生或医院。
- 如何获得医疗服务提供方名录。
- 如何用您的首选语言获取口头和书面信息，并使用听力或语言障碍人士 TTY/TDD 专线。
- 随着您子女的成长更换医生。
- 如果您达到了保险福利限额，该怎么办。
- 我们的护理管理服务。
- 协调您的医疗保健。
- 资源利用的管理决策。
- 我们的质量改进方案。
- 您的药房承保范围。
- 新的医疗技术可如何成为一项获承保的保险福利。

若要了解更多信息，请访问 [emblemhealth.com/HealthMatters](https://emblemhealth.com/HealthMatters)，或拨打会员身份卡背面的电话联系。您也可以要求寄送一份用您首选语言编译的这些信息副本给您。