

您的专属 健康快讯

2021年，第1卷



回想这一年的暂停

一年前，COVID-19 改变了我们的生活。2020 年，我们努力应对了日常生活的变化、与朋友和家人的隔离以及预防新冠肺炎的压力。过去一年，我们的思想一直处于焦虑状态，充满了不确定性。

现在，尝试把注意力从这一切上转移开，就一会儿。研究表明，如果您的最基本需求得到满足，那么停下来休息一下对幸福感至关重要。《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，您还可以在 [coursera.org](https://www.coursera.org) 免费获得该课程。最大的收获：我们的行为—而不是我们所处的环境—在我们的幸福中起着最重要的作用。

下面是一些已被证明能增加幸福感的方法：

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知识？也许 Zoom 让您感觉与远方的亲戚更加亲近。您是否花了更多的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。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

安保健康保险安保社区关怀中心提供现场和虚拟的客户支持，获取社区资源的途径，并制定计划帮助整个社区学会健康的行为。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，我们将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。

如果您要了解详细信息和查看完整活动列表，请访问 emblemhealth.com/neighborhood。



COVID-19 疫苗和检测



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：您将为两剂疫苗支付**\$0 自付费用**。在某些情况下，政府可以补贴该费用。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。

如果您出现症状或接触了 COVID-19，如果医生、护士或药剂师有医嘱，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://www.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的隐私和安全。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。要获取副本，请访问 [emblemhealth.com/privacy](https://www.emblemhealth.com/privacy) 或致电会员身份卡背面的客户服务部电话。

您的健康。您的奖励。

通过联邦医疗保险（Medicare，即红蓝卡）会员奖励方案，您可以在每个日历年获得 \$75，以享受年度身心健康就诊、乳房 x 光检查或糖尿病测试的服务。

立即加入，了解您可以从哪些服务中获得奖励。您必须在 2021 年 12 月 31 日注册和获得奖励。您接受每项服务可以获得 \$25 奖励。您的礼品卡不能兑换现金。

如果要参加，请登录 [emblemhealth.com/sign-in](https://www.emblemhealth.com/sign-in) 的会员平台。单击“管理您的健康” (Manage Your Health) 标签，然后在下拉菜单中选择“身心健康奖励” (Wellness Rewards) 选项。您还可以联络安保健健康保险贵宾专属服务代理，电话为 **877-344-7364**（听力或语言障碍人士 TTY 专线：711），8 am 至 8 pm，每周 7 天，以帮助您开始。

如果您更改或重新投保您的安保健联邦医疗保险（Medicare，即红蓝卡），您将需要重新加入奖励方案。如果您通过电话注册，您必须在打电话期间同意条款和条件。如要在致电前阅读它们，请访问 [termsandconditions.emblemhealthwellness.com](https://www.termsandconditions.emblemhealthwellness.com)。如果想获取邮寄副本，请联络贵宾专属服务。



供安保健健康保险会员参考的重要资源

在安保健健康保险，我们致力于为您提供健康支持。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（独立、外部审查）权利。
- 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。
- 如何获得医护人员名录。
- 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 专线/TDD。
- 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福利。

若想了解更多信息，请访问 [emblemhealth.com/HealthMatters](https://www.emblemhealth.com/HealthMatters)，或拨打会员卡背面的电话联系。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。