



您的专属健康快讯

2021年，第3卷



礼尚往来

在过去的几年里，我们信心低落，往来减少，但我们现在再次逐渐习惯与亲人共度时光和互相拥抱的感觉。这个假期可能是自2019年以来您与许多朋友和家人聚在一起的第一个假期。

今年，我们想鼓励您赠送一份能改变他人生活的礼物。它不必很大，也不必很贵。它甚至可能不需要您支付任何费用，却可能对某人产生无价的影响。

以慈善捐赠的方式向某人表示敬意。拒绝礼品卡，而向您（或您的收件人）喜欢的慈善机构捐款。许多慈善机构会让您以某人的名义捐赠，有些甚至会提供一比一的配捐项目，让您的捐款数额翻倍。您的雇主也可能会为某些慈善机构提供礼品配捐活动。不知道去哪里捐赠？请访问 charitynavigator.org 查询相关信息。

奉献您的时间。为当地组织做志愿者，清理海滩或公园里的垃圾，或者以某人的名义献血。它可能不是华丽的，但很贴心。

支持本地企业或创建者。通过支持当地的企业，减少由交通和运输产生的环境足迹，从而为您的社区和地球提供帮助。考虑支持您所在地区的当地女性或少数民族企业。

对抗流感

今年，保护自己免受季节性流感的影响比以往任何时候都重要。即使您接种了新型冠状病毒肺炎 (COVID-19) 疫苗，流感疫苗也会为您和您的家人增加另一层健康保护。请到医生处就诊或前往当地药房接种疫苗。请访问 emblemhealth.com/flu 了解详情。

考虑到卓护医疗中心 (ACPNY) - 安保健健康保险会员可以访问 ACPNY 的网内医疗服务提供方，在纽约 (New York) 市所有区域和长岛 (Long Island) 设有超过 35 个办事处。* 请访问 acpny.com/flu 以安排您今天在社区 ACPNY 办事处的流感疫苗预约**。



来源: CDC *布朗克斯 (Bronx) 居民可在卓护医疗中心附属机构 BronxDocs 的三个地点获得护理。卓护医疗中心和 BronxDocs 是安保健健康保险公司集团的一员。我们的网络还有其他医疗服务提供方。**有些会员在进行预约前必须选择一名卓护医疗中心 (ACPNY) 主治医生。若要查看您的网络内的医生和医疗设施的完整名单，请访问 emblemhealth.com。



加入我们的会员咨询小组

您的意见很重要。这就是我们邀请您加入我们新成立的会员咨询小组的原因。

作为该小组的一员，您可帮助我们改进我们的计划和服务。以下是运行的方式：

- 我们将全年通过电子邮件向您发送简短调查。
- 所有的调查都是自愿完成的，所以您可以自行决定想完成的调查的多少。
- 每项调查只需要几分钟即可完成，这可成为您与我们分享您想法的好方法。
- 此外，在全年内，您也可能会受邀参加面对面或虚拟会议。

请在线访问 emblemhealth.com/mempanel1，或者只需用您的智能手机摄像头扫描此二维 (QR) 码即可。



立即报名！我们期待您的回复。

避免季节性无聊症

季节性情绪失调 (SAD) 是一种每年同季发生的抑郁症，可在全年任何时候影响人们。当我们的昼夜节律或体内生物钟由于缺乏日光照射而中断时，就会发生季节性情绪失调 (SAD)。随着我们进入秋冬，请务必了解睡眠困难和焦虑加剧等体征，并注意心理健康。

以下是一些可能有所帮助的建议：

- **出去走走。** 即使走一小段路也会有所帮助。
- **与您的医生谈谈。** 在某些情况下，药物或维生素 D 营养补充品可能会有所帮助。与您的医生合作，找到适合您的产品。
- **注意您的睡眠情况。** 尽量每天在同一时间睡觉和起床。
- **考虑接受光疗法。** 室外风雪交加？照光盒是很好的选择。它们可能有助于减少失眠并改善情绪。
- **与朋友和亲人联系。** 如果您感到孤独，请安排时间通过 Zoom 与家人朋友聊天或与他们一起散步。

不堪重负？并不是只有您这样。请访问我们的网站，获取帮助资源，包括如何获得帮助，网址是 emblemhealth.com/mentalhealth。

健康的理解

我们明白了 - 有很多词语与您的健康保险计划有关。这些词语是什么意思？下面，我们概述了几个关键术语。如果您对自己的健康保险账单或费用有任何疑问，请进入我们的安保社区关怀中心地点，或者拨打您会员身份卡上的客户服务部号码。我们的代表将竭诚为您提供帮助。请访问 emblemhealth.com/neighborhood，查找离您最近的客户服务部。

网内： 与您的健保计划签约的医保专业人员或设施。

网外： 未与您的健保计划签约的医保专业人员或设施。根据您的计划，您或许能够使用网外服务，但您可能需要支付更多的费用，并且您可能必须向我们提出单独的理赔以偿还您的费用。

自付费用上限 (MOOP)： 在任何一年里，您将为网内的医疗服务提供方承保的医护服务支付的最高费用。

主治医生 (PCP)： 给您提供日常护理的医生。不是专科医生。也被称为主治医生。

在线门诊： 在线门诊允许您通过电话、计算机或移动设备 (如手机或平板电脑) 与医生交谈。这就像去医生诊所一样，但更快、更轻松、更方便。



保持联系

我们想确保向您提供最新的重要健保计划信息。在扫描此处的二维码，登录安全会员平台，网址是 emblemhealth.com。请务必更新您的电子邮箱地址、手机号码和首选语言。您也可以拨打您会员身份卡上的号码联系我们。

您的专属健康快讯由安保健康保险出版，旨在告知会员当前的健康问题，并改进服务的使用。本出版物不应代替医生的护理和建议。请务必就您的个人健康需求和医生交流。本文件并未详尽阐述所有保险福利。请联系相关计划，以获取更多信息。限额、分摊费用和限制可能适用。它们可能每年都会改变。我们的网络随时可能改变。您将会在必要时收到通知。