



照顾好您的皮肤健康

皮肤癌是美国诊断出的最常见的癌症。当皮肤细胞受到损害，导致肿瘤快速生长和癌变时，就会出现皮肤癌。它通常是由来自太阳或日光浴床的紫外线辐射引起。一些简单的健康习惯可以预防大多数皮肤癌：

- **每天使用防晒系数 15 或更高的广谱 (UVA/UVB) 防晒霜。** 在户外活动时，使用防晒系数为 30 或更高的防水广谱 (UVA/UVB) 防晒霜。不要忘记经常补涂。
- **寻找阴凉处**，尤其是在 10 am 至 4 pm 之间。
- **不要使用日光浴床，也不要出去晒日光浴。健康的皮肤才是最美的皮肤。** 这不仅可以预防皮肤癌，还可以防止皱纹、过早衰老和晒伤。
- **用衣服遮盖身体**，包括佩戴宽边帽子和防紫外线太阳镜。
- **检查一下身上有没有看起来奇怪的斑点或痣。** 一定要寻找那些边界不规则或生长迅速的斑点或痣。
- **每年都要去皮肤科医生那里做一次专业的皮肤检查。** 皮肤科医生是专门研究皮肤问题的医生。

了解警告信号

每月一次从头到脚的自我检查可以帮助您及早发现皮肤的变化，因为此时潜在问题是可以治疗的。如果提早诊断和治疗，常见的皮肤癌是高度可治愈的。在每月的自我检查中，请注意：

- 皮肤生长尺寸增大，并且呈珍珠色、半透明（部分透明）、棕褐色、棕色、黑色或彩色。
- 痣、胎记、美人痣或任何会改变颜色、纹理、大小或厚度的褐色斑点。
- 持续发痒、疼痛、结痂、留疤、侵蚀或出血的点或疮处。
- 三周内没有愈合的开放性溃疡。

保持皮肤健康是照顾自己的一个重要部分。一定要把您注意到的任何皮肤变化告诉您的医生。

更多信息请访问 [cdc.gov/cancer/skin](https://www.cdc.gov/cancer/skin)



了解您的开放投保期材料



每年，联邦医疗保险（Medicare，即红蓝卡）会员都有机会审查和变更他们的健保计划承保范围。今年的**年度选择期**是从2020年10月15日到12月7日。您可能会收到以下部分文件：

- 一份**年度变更通知**或 ANOC。这份文件将突出显示您的计划承保范围、服务领域、费用和保险福利的任何变更，而这些变更将在明年1月生效。请仔细查看您的年度变更通知，以确保您了解您未来一年的承保范围。
- 一份关于您可以在我们的网站 emblemhealth.com 上访问的其他材料的重要通知。这些可能包括**承保证明 (EOC)**、**医疗服务提供方和药房目录**，以及您的**承保药物列表**（也称为**药物名册**）。

您的针灸保险福利

针灸是医护人员刺激身体特定穴位的一种技术，最常用的方法是穿过皮肤插入细针。



原始联邦医疗保险（Medicare，即红蓝卡）和联邦医疗保险优惠计划（Medicare Advantage，即红蓝卡）（包括安保健健康保险）承保每年最多20次针灸来治疗慢性下背痛。在90天内最多允许12次就诊。如果会员表现出改善，则额外的就诊将需要计划批准。

大多数计划的会员每次就诊将支付\$30自付款。您的自付款是您每次使用医疗服务时为服务支付的固定金额。拥有医疗补助计划（Medicaid，即白卡）的符合资格的联邦医疗保险（Medicare，即红蓝卡）受益人和会员不负责承担这些费用。医疗服务提供方不能向会员索要差额，并且需要与纽约州的医疗补助计划（Medicaid，即白卡）方案协调保险福利。

保护自己和家人远离流感



现在，保持您的整体健康比以往任何时候都更重要。COVID-19 疫情不会降低保护自己免于感染季节性流感的重要性。

流行性感疫苗（流感预防针）是预防这种常见但严重呼吸道感染的最好方法。去年接种的疫苗不一定能保护您不受今年的病毒感染。请致电您的医生预约接种流感疫苗。如果您只是为了接种疫苗而去就诊，那它将是免费的。18岁及以上的安保健健康保险会员可以在当地药房接种流感疫苗，从而节省时间。请访问 emblemhealth.com/flu，获取更多信息。

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知晓所有可供您参考的资源。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。
- 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来获取信息。
- 随着贵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。

若想了解更多信息，请访问 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的副本给您。