



## 冠状病毒疾病 (COVID-19): 须知事项

我们知道, 关于 COVID-19 疫情的消息关系到您和您的家人。以下是您需要知道的信息。

### 什么是冠状病毒?

冠状病毒是一类能引起从普通感冒到更严重的呼吸道疾病等一系列疾病的病毒。引发 COVID-19 的病毒是一种新型冠状病毒, 以前从未在人类身上发现过。COVID-19 会引起发热、咳嗽和呼吸困难等症状。

### 我是否有风险?

最危险的人群是年长的成年人和那些有基础疾病或免疫系统受损的人。护理病毒患者的医护人员也应该格外小心。

### 我如何保护我自己和我的家人?

预防病毒传播的最佳方法包括:

- 根据下一页的指南洗手。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴。
- 避免与生病的人密切接触, 生病时待在家里。
- 咳嗽或打喷嚏时, 用纸巾遮住嘴, 然后将纸巾丢进垃圾桶。没有纸巾? 咳嗽时对着肘部, 而不是对着手。
- 经常清洗和消毒表面和触摸部位, 例如门把手、手柄、电灯开关和手机。

保持良好的卫生习惯, 预防冠状病毒及流感等其他严重疾病的传播。

### 如果我生病了该怎么办?

如果您认为您已经接触了 COVID-19 并出现发烧等症状, 请致电您的医生。除非遇到紧急情况, 否则请待在家里。

遵循医生的指示, 如果有急症, 请拨打 911。去急诊室之前先给医院打电话。

**需要更多信息?** 我们为您提供承保。请访问 [emblemhealth.com/covid19](https://emblemhealth.com/covid19), 获取关于病毒、您的保险福利等的每日更新的重要信息。我们也鼓励您访问疾病控制中心 (CDC) 的网站 [cdc.gov](https://www.cdc.gov), 了解最新动态。

# 担心您的药物？我们为您承保

今天，以及在每一天，我们都希望确保您能够安心，并获得所需的支持。您可以使用以下方法让处方药物直接送到您手中：

- **快捷药方公司 (ESI)**：您可以申请把最多 90 天的经批准的长期药物（或维持性药物）邮寄到您家里。如果您有疑问，您可以每周 7 天、每天 24 小时在网上查看您的处方或者咨询药剂师。有关 ESI 的更多信息，请访问 [emblemhealth.com/resources/pharmacy/delivery-and-refills](http://emblemhealth.com/resources/pharmacy/delivery-and-refills)。
- **我们的合作伙伴 Medly Pharmacy**：您可以在纽约市、长岛和新泽西州享受送药上门服务，有时甚至可以当天送药上门。如需联系 Medly Pharmacy 代理，请致电或发短信至 Medly (800-595-0643)。

如果您无法订购您的药物，您可以访问我们的一个网内药房。请访问 [emblemhealth.com/resources/pharmacy](http://emblemhealth.com/resources/pharmacy)，查找您附近的药房。

如果您需要帮助获取药物，请拨打会员身份卡上的安保健康保险客服电话。我们的客户服务代表将竭诚为您提供帮助。



## 了解这个常规。 终生保护您自己。

洗手可能看起来是很简单的事。您几乎一生都会做这件事，但您可能做错了。

经常践行这个常规习惯可以预防您和您的家人生病，特别是在处理食物之前、使用洗手间之后和流感季节期间。

- ① 用干净的自来水弄湿双手，然后涂上肥皂（确保不要马上把它洗掉）。
- ② 用肥皂搓洗双手。确保搓洗手背、手指缝和指甲里面。
- ③ 擦洗双手至少 20 秒。也就是唱两遍“生日歌”的时间。
- ④ 用干净的自来水冲洗双手。

- ⑤ 使用干净的毛巾擦干手。

**没有肥皂和水？** 使用酒精含量为 60% 的洗手液，直到您能到洗手池为止。



# 保持冷静和减压

当我们开始觉得事情超出我们的控制时，压力就会出现。保持信息灵通可能会有所帮助，但它也会导致焦虑。务必要记得在充满不确定性的时期照顾好您的身体和心理健康。这里有一些照顾自己的方法：

**限制压力的来源。**如果新闻让您感到焦虑，那么就把它关掉，试着读一本书或冥想。

**给朋友打电话。**如果您不能和您关心的人在一起，那么听听他们的声音可以帮助您平静下来。

**回到日常生活。**花点时间锻炼，注意健康饮食，让周围充满让您快乐的事物。

考虑向朋友、家人或同事提供情感支持。这对那些被隔离的人来说尤其重要。通过电话、短信或电子邮件询问他们的感受。

如果这些都没有帮助，您的压力还在继续，那么请寻求帮助。访问 [emblemhealth.com/live-well/plan-benefits/mental-health-and-substance-use](https://emblemhealth.com/live-well/plan-benefits/mental-health-and-substance-use) 上的安保健康保险的 Live Well (健康生活) 页面，了解更多关于您的心理健康的信息，以及您可以在哪里获得您应得的支持。



## 能够联系医生——无论您在哪里

想要了解更多关于您的网络内医生在疫情期间提供的 0 美元远程医疗服务（比如电话或 Skype、FaceTime 或其他类型的视频交流上的虚拟就诊）的信息，请访问 [emblemhealth.com/covid19](https://emblemhealth.com/covid19)，查看我们的保险福利和护理常见问题。

对于拥有 Teladoc® 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。他们甚至可以把处方送到您当地的药房。

## 疾病控制中心 (CDC) COVID-19 热线

需要向健康专家咨询 COVID-19？请致电 **888-364-3065**，了解有关冠状病毒、旅行或其他关切的信息。

## 为什么您总是听到“保持社交距离”这些话

保持社交距离是一种有效的公共卫生干预措施，其劝阻人们进行大型团体聚会，并敦促人们保持一定的身体距离。这有助于减缓疾病的传播。

COVID-19、流感、普通感冒和其他疾病主要通过咳嗽或打喷嚏传播。尽量减少与陌生人和生病的人的直接接触是个不错的主意。大型活动已经被取消，学校和工作场所已被关闭。

不过没有理由惊慌，这并不意味着我们仍然不能社交。通过科技手段，人们可以在安全距离之外与朋友、家人、同事和医生见面和交谈。只需一次通话就能让一个人开心一整天。这会让您和您爱的人保持安全和健康。

## 保持联系：让您的信息保持最新

我们想确保我们与您保持联系，并向您更新重要的健保计划信息。花点时间用我的安保(myEmblemHealth)帐户在 [emblemhealth.com](http://emblemhealth.com) 上查看您的信息。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。我们的客户服务代表将竭诚帮助您更新记录。

## 全天候护理热线

对您的健康有疑问？需要与医护人员沟通，但无法与您的医生取得联系？请致电 **877-444-7988**，全天候随时联系经验丰富、持有执照的护士，获取保密的、一对一的健康咨询和准确的信息，帮助您做出明智的医疗保健决定。



## 卓护医疗中心提供虚拟就诊

安保健康保险与卓护医疗中心 (ACPNY) 合作，让您始终在我们的网络中获取所需的医生和医疗服务。卓护医疗中心医生的患者可以访问 [acpny.com/live-well/coronavirus-disease-covid-19](http://acpny.com/live-well/coronavirus-disease-covid-19)，找到有关卓护医疗中心诊所变更的信息，并了解它们如何满足您的需求。请务必查看该网站，获取最新信息。