



EmblemHealth®  
安 保 健 康 保 险

# 您的专属 健康快讯

2022年，第2卷







## 费用低, 很有趣。 低预算的秋季活动

在过去几年, 这个世界经历了很多。很多人都同意的一点是, 我们都明白了花时间和我们爱的人在一起的重要性。这是一件好事, 因为研究已经表明, 孤独与几种身体和精神健康状况的更高风险有关联。

现在,要以一种低预算的方式聚在一起可能很难。幸运的是,大纽约地区提供了一些免费或低费用的活动。这个秋天,看看这些点子,在不需要太多费用的情况下度过有趣的一天。

### 在博物馆(免费)呆一天。

虽然很多博物馆都要收门票,但该地区有很多博物馆提供免费或“门票随心付”的时段。

### 通过 Culture Pass 探索纽约市。

如果您是纽约公共图书馆、皇后区公共图书馆或布鲁克林公共图书馆的会员,您可以通过 Culture Pass 系统预约参观许多纽约市博物馆、历史学会、遗产中心和公共花园。请访问 [culturepass.nyc](http://culturepass.nyc) 了解更多信息。

### 走出去!

大纽约地区有许多徒步路线,非常适合各种层次的活动爱好者。像 AllTrails 这样的应用程序使您能够筛选您所在地区符合您标准的自然远足——您可以搜索视图、难度等级和海拔增益。

### 参观当地图书馆。

图书馆不仅仅是获取您需要的所有阅读材料的免费资源!许多图书馆还提供各种各样的活动,只需支付很少费用或完全免费。这包括从适合儿童的讲习班和故事时间到让成年人获得新技能的课程和活动。

### 与您内心的农夫保持联系。

秋天是东北地区苹果和南瓜采摘的黄金季节。许多农场也设有游乐场,供小朋友们玩耍。如果您无法出城,可以去看看当地的农贸市场,花一个周六的时间去会会当地的农民和工匠。[Grownyc.org](http://Grownyc.org) 列出了一些地区市场,其中一些全年开放。

### 把您的健康放在第一位。

在安保健康保险旗下的安保社区关怀中心参加虚拟或线下课程。请访问 [emblemhealth.com/neighborhood](http://emblemhealth.com/neighborhood), 找一个离您近的地方。

## 我们最喜欢的博物馆



纽约大都会艺术博物馆允许纽约州居民在参观时支付他们想支付的任何金额。这项服务也适用于纽约、新泽西和康涅狄格州的学生。

皇后县农场博物馆占地 47 英亩,已经持续运营了 350 年。除特殊活动日外,博物馆全年对公众免费开放。

# 请记得接种 流感疫苗！

今年秋天和冬天，您可能有更大的风险会感染和传播季节性流感。即使您已经接种了 COVID-19 疫苗和加强剂，但 2022-23 季节性流感疫苗——针对另一种病毒的不同疫苗——将为您和您的家人增加一层额外的健康保护。请到医生处就诊或前往当地药房接种疫苗。

作为一名安保健康保险会员，您可以在卓护医疗中心 (ACPNY) 访问网内医疗服务提供方，因为它在纽约市所有行政区和长岛 (Long Island) 拥有超过 35 个诊所。\*请立即访问 [acpny.com](http://acpny.com)，预约接种流感疫苗，您也可以在该网站上找到离您最近的卓护医疗中心 (ACPNY) 地点。\*\*

\*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 (PCP)。

## 在您的居住地为您提供护理

许多因素决定了您的健康——您的家庭病史、工作环境、饮食、锻炼、压力水平等等。这就是为什么卓护医疗中心 (ACPNY) 坚信要了解全方位的您。卓护医疗中心 (ACPNY) 体验包括：

- **持续治疗** - 作为患者，您可以从您自己的个性化护理团队中获益。您定期和他们见面，并且他们会在两次就诊之间与您跟进。
- **综合护理** - 您将可以获得我们多元化的专科治疗医护人员提供的护理，以及您需要的其他服务，包括化验室和放射科治疗。
- **便捷的护理** - 您的护理可以在卓护医疗中心 (ACPNY) 的所有诊所之间进行无缝协调。无论您访问我们的哪个诊所，您的医疗记录都可通过您的在线患者平台提供给您的医生。
- **社区** - 卓护医疗中心 (ACPNY) 的诊所和员工与他们服务的社区和街区以及他们照顾的患者一样多样化。许多卓护医疗中心 (ACPNY) 诊所都与安保社区关怀中心位于同一地点，从而可以将您与有价值的本地服务和资源联系起来。

要了解关于卓护医疗中心 (ACPNY) 的更多信息以及进行预约，请访问 [acpny.com](http://acpny.com)。





## 面临心理健康危机时 请致电 988 求助

现在有一个新的、更短的号码,用于在面临心理健康危机时寻求帮助。**988** 自杀和危机生命线使人们比以往任何时候都更容易获得免费和保密的帮助,无论在白天还是黑夜。这个 24/7 全天候支持热线由一个全国危机中心网络接听,并且每个州都运营自己的服务。支持热线可用于各种心理健康问题。例如,如果符合以下条件,可以联系 **988**:

- 有自杀念头。
- 出现精神健康或物质使用相关的危机。
- 感觉到任何情绪困扰。
- 关心处于困境中的其他人。

任何需要心理支持服务的人都可以拨打或发短信至 **988**,或在 [988lifeline.org](http://988lifeline.org) 上聊天。退伍军人可在拨打 **988** 后按“1”,接通退伍军人危机生命线或发短信至 **838255**。

新的 **988** 热线将根据您电话的区号把您连接到相应的服务。如果您住在纽约市,但使用其他地区的电话号码,市长办公室建议您联系 NYC Well。您可以通过直接致电 **888-NYC-WELL (888-692-9355)**、发送短信“WELL”至 **65173**,或使用在线聊天联系他们。NYC Well 也是全天候免费开放。

## 将您的化验室测试发 送至我们的首选化验室



Labcorp 和 Quest Diagnostics 是我们的首选化验室。如果您在医生诊所进行化验室测试,则一定要把它们发送给 Labcorp 或 Quest Diagnostics。如果您需要前往 Labcorp 进行测试,您可以在 [labcorp.com/labs-and-appointments](http://labcorp.com/labs-and-appointments) 网站在线预约。如果选择 Quest,您可以在线访问 [questdiagnostics.com/appointment](http://questdiagnostics.com/appointment) 或致电 **888-277-8772** 安排预约。

没有预约? Labcorp 和 Quest Diagnostics 都欢迎免预约测试。

## 在安保社区关怀中心 访问我们!



我们的安保社区关怀中心能提供现场和虚拟的客户支持,连接社区资源,以及帮助整个社区学习健康行为的计划。

我们在纽约设有 14 个安保社区关怀中心,诚邀您前来获取面对面的支持,以了解有关您的健保计划的更多信息或参加身心健康课程。加入我们,参加我们每周的健身课程和有关营养、心理健康、糖尿病等方面的活动。所有活动都免费向公众开放,但需要注册。

安保社区关怀中心将继续提供虚拟活动,无论会员身在何处,都能直接为我们的会员和公众带来身心健康。

如需了解更多信息,请访问 [emblemhealth.com/neighborhood](http://emblemhealth.com/neighborhood)。



# 做一个英雄： 需要献血

美国红十字会需要您的帮助。由于献血活动取消、献血参与率下降以及新冠肺炎和选择性手术导致的需求增加,我们全国各地都在经历血液短缺。想要有所作为?

要献血,您应该:

- 身体健康,感觉良好。
- 年满 17 岁。(注:有些州可能允许 16 岁的孩子在父母同意的情况下献血。请在预约时核实。)
- 体重至少为 110 磅。
- 在过去 56 天内未献过血。

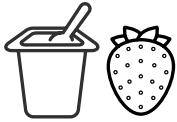
在您约诊时,将要求您登记您的信息并填写一份简短的健康史调查。您可能会获得一张献血卡,方便以后献血。献血之后,您会被要求吃点零食放松一下,以确保您在返回工作之前感觉良好。然后,您的血液将接受测试并发送给需要的人。

请访问 [redcrossblood.org](http://redcrossblood.org) 了解关于献血的更多信息,并搜索您所在地区的献血活动。请考虑在今年夏天报名献血。您可以拯救他人的生命。



## 课后零食变得简单

在课外活动、家庭作业、游戏时间和匆忙准备晚餐之间，健康零食可能是人们会忽略的事情。把这个清单放在手边，制作简单、容易获取的课后零食，帮助您的孩子度过晚餐前的时光。



酸奶和水果



牛油果和全麦吐司



鹰嘴豆泥和全麦皮塔饼



饼干、花生酱和香蕉



蔬菜和牛油果酱

## 查看我们的新会员平台

您最近是否访问过您的新会员平台**我的安保 (myEmblemHealth)**? 这是一个一站式平台，可以帮助您掌控自己的健康。请登录查找医生和医院、选择主治医生 (PCP)、下载虚拟会员卡、查看计划文件、选择无纸化等等!

如果您没有帐户，请前往 [my.emblemhealth.com](http://my.emblemhealth.com)，点击“注册”，并填写所需信息。您将能够立即查看您的帐户。



《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。请联系计划获取更多信息。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。

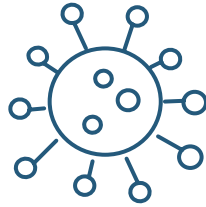


Presort  
Standard Mail  
U.S. Postage  
**PAID**  
EmblemHealth

<<DEPTCD>> <<JETPAC>>  
<<FIRSTNAME>> <<LASTNAME>>  
<<ADDRESS1>>  
<<ADDRESS2>>  
<<CITY>>, <<STATE>> <<ZIPCODE>>



# 觉得不舒服? 以下是判断是 流感、感冒还 是新冠肺炎的方法



务必要了解新冠肺炎、普通感冒和流感的症状——这些都是传染性呼吸道疾病。

许多流感和感冒症状与新冠肺炎的症状相似。这三种疾病都可能表现为发烧、身体疼痛和咳嗽。

也有一些关键的区别。例如，新冠肺炎可能导致味觉丧失或嗅觉丧失和呼吸短促。这些不是流感或感冒的典型体征。

症状	流感	新冠肺炎
发热或寒战	有时候	是
咽喉痛	有时候	是
流鼻涕或鼻塞	有时候	是
肌肉或身体疼痛	是	是
头痛	是	是
疲劳	是	是
恶心、呕吐和腹泻	是*	是
咳嗽	是	是
呼吸急促	否	是
新的味觉或嗅觉丧失	否	是

\*儿童比成人更常见。来源：疾病预防与控制中心 (CDC)