



## 如何应对一个新开放的世界

经过一年的封城，在完全回归正常生活之前，您很自然地会想评估一下自己对某些活动的舒适水平。下面将介绍个人舒适水平的四个阶段和您可以享受的一些活动。但是要记得遵守当地、州和联邦的健康指南。

### 您可能想去独自冒险

天气很好，您想一个人享受它。大纽约市为独自漫步提供了充足的绿色空间。请访问 [parks.ny.gov](https://parks.ny.gov) 或下载 AllTrails 应用程序，查找您附近的徒步锻炼点。想离家近一些？无论是想种植一个花园、仰望星空，还是想尝试一次步行冥想，Headspace 这样的应用程序都可以帮助您。

### 您可能想与一小群朋友或家人在户外见面

考虑在非高峰时间与一小群朋友或家人一起去热门的户外目的地。享受公园野餐或在海滩聚会。许多餐厅也增加了户外座位数量。

### 您对于在户外和陌生人一起感到很舒适

漫步纽约植物园，饱览被日本艺术家草间弥生改造的 250 英亩景观。她名为“草间弥生：宇宙自然”的展览将持续到 10 月 31 日。去看一场棒球比赛，在剩余几个月的比赛时间里为大都会队和洋基队呐喊助威。或者在当地的农贸市场享受一个周末早晨。请阅读下一页的“滋养您的身体”部分，了解更多信息。

### 您已准备好回归正常生活

尽管我们对“正常”的定义一直在变化，但我们在一年多的时间里终于可以第一次享受某些活动。请尽情享受回归您最喜欢的出游，但要留意现行的健康指南，并尊重他人。并不是每个人都已准备好完全拥抱新冠疫情前的生活。



### 保持联系：

我们想确保向您更新重要的健保计划信息。  
请登录 [emblemhealth.com](https://emblemhealth.com) 或扫描二维码，访问您的我的安保 (myEmblemHealth) 帐户。  
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卡上的号码联系我们。

## 接种疫苗

在我们继续从困难的一年重新开放和恢复之际，请务必保持警惕，以确保我们自己、我们的家庭和我们社区的安全。12岁及以上的所有人现在都有资格接种 COVID-19 疫苗。如果您还未接种疫苗，请立即致电您的主治医生或前往您所在的城市或州的 COVID-19 疫苗接种点进行预约。接种疫苗可以保护您和您周围的人免受 COVID-19 感染。

想了解更多关于疫苗和接种点的信息，请访问 [emblemhealth.com/covid19/vaccine-information](https://emblemhealth.com/covid19/vaccine-information)。

### 方便会员的测试选项

以下是您作为会员可以使用的一些方便的 COVID-19 诊断测试网内选项。

**CVS Pharmacy Minute Clinic®** 通过预约在整个地区提供 COVID-19 免费测试。请通过 [cvs.com/minuteclinic/covid-19-testing](https://cvs.com/minuteclinic/covid-19-testing) 安排一次测试。

**Ready** 通过训练有素的医保专业人员来提供免费、当天、居家的快速测试。如果您觉得自己生病了或可能已经接触病毒，则他们会派一名 Responder 到您家里或您觉得安全的首选地点。Ready 在曼哈顿 (Manhattan)、布鲁克林 (Brooklyn)、皇后区 (Queens)、布朗克斯 (Bronx)、威斯特彻斯特县 (Westchester)、纳苏县 (Nassau) 提供检测。您的快速测试不会花费您任何钱，而且您永远不会收到来自 Ready 的账单。\*在 [getready.com](https://getready.com) 上预定测试。

**卓护医疗中心\*\***为您提供全方位护理，包括 COVID-19 测试。如需更多信息，请访问 [acpny.com/coronavirus/coronavirus-covid-19-testing](https://acpny.com/coronavirus/coronavirus-covid-19-testing)。

\*Ready 目前不在纽约市的区之外提供检测。免费测试需遵守联邦和州豁免指南。卓护医疗中心是安保健康保险公司集团的一员。网络内还有其他医疗服务提供方。



## 滋养您的身体

不存在适合所有人的饮食计划，但均衡饮食能每天为您提供适量的蛋白质、卡路里、维生素和矿物质。注意搭配水果和蔬菜、瘦肉蛋白（例如鱼）、全谷物和健康脂肪（例如橄榄油）。

夏秋季是去当地农贸市场的好时节，此时可以选购各种新鲜、营养的应季食物。

请访问 [emblemhealth.com/farmers-market](https://emblemhealth.com/farmers-market) 了解更多信息。

您也可以访问 [agriculture.ny.gov/consumer-benefits-farmers-markets](https://agriculture.ny.gov/consumer-benefits-farmers-markets)，了解关于纽约州农贸市场营养和 FreshConnect 计划的信息。

如需关于在社区内食物获取方式的信息，例如为学生和老年人提供的食物、为残疾人提供的送餐服务、食品储藏室和流动厨房，请访问 [nycfoodpolicy.org/coronavirus-nyc-food-reports](https://nycfoodpolicy.org/coronavirus-nyc-food-reports)。



## 迎接阳光

我们喜欢阳光，但太多阳光会损害我们的皮肤，甚至导致皮肤癌。您的身体也从阳光中受益。以下是您下次外出时可以遵循的一些防晒提示：

### 保护自己远离癌症

阳光照射是皮肤癌的主要风险因素。为了保护您的皮肤，请尽量避开上午 10 点到下午 4 点之间的太阳，因此此时的太阳光线最强烈。如果在这几个小时期间处于太阳光中，请找个阴凉的地方，并用长袖、深色和宽边帽子遮住。

使用防晒系数至少为 30 的广谱防晒霜来抵御 UVA 和 UVB 射线。每 2 小时重新涂一次——如果您在游泳或出汗，请提高涂抹频率。

务必每年都去皮肤科医生那里做一次皮肤体检，并让您的医生知道您注意到的任何皮肤变化。



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。