




## 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**，包括一顶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伤口。

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)



## 补液治疗 101

水是一种必需的营养物质，它几乎占您体重的 60%。它在人体的许多自然功能中扮演着重要角色，比如调节体温和消化。男性的目标应该是每天喝 100 液盎司，或者 5 瓶 20 盎司的水。女性的目标应该是每天喝 70 液盎司，或 3 瓶半 20 盎司的水。您也应该吃富含水分的食物，比如水果和蔬菜、鸡蛋和海鲜。一些简单的小技巧都能帮助您补充水分，比如在手机上设置喝水提醒，或者始终在身边放一个玻璃杯或瓶子。当您活跃时，当天气炎热或潮湿时，一定要多喝水。

更多信息请访问 [cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition](https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition)

## 定义：开放投保期

开放投保期是指您可以在医疗保险中投保或更改您的选择的时期。您也可以在换工作或经历改变人生的事件时投保。一定要在您的日程表上做标记！

健康保险交易所或健保购买市场是每个州都提供的一种服务，用于帮助个人、家庭和小企业购买和投保价格适中的医疗保险。交易所能帮助您对比您的选项。您可能需要每年完成一份健保购买市场申请，看看您是否有资格在投保医疗保险计划时省钱。

## 考虑卓护医疗中心\*，享受初级护理

卓护医疗中心 (ACPNY) 的医生和医疗服务提供方了解您的全方位信息。卓护医疗中心 (ACPNY) 的每一位医生都在安保健康保险网络中，**所以您不必担心网外费用。**

在 [acpny.com](https://www.acpny.com) 或拨打 **646-680-4227** 进行预约。若要查看您网络内医生和医疗设施的完整名单，请访问 [emblemhealth.com](https://www.emblemhealth.com) 上的“查找医生”。

\*卓护医疗中心是安保健康保险大家庭中的一员。

## 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。流感病毒进化很快，所以去年的疫苗可能无法保护您免疫今年的病毒。请致电您的医生预约接种流感疫苗。如果您只为接种疫苗而来，那就诊将是免费的。18 岁及以上的安保健康保险会员可以在当地药房接种流感疫苗。所有六个月及以上的儿童每年都应该接种流感疫苗。请访问 [emblemhealth.com/flu](https://www.emblemhealth.com/flu)，获取更多信息。



来源：疾病预防控制中心 (CDC)

## 安保健康保险会员的重要资源

在安保健康保险，我们致力于为您提供支持。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。
- 我们的质量改进计划。
- 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。

想了解更多信息，请访问 [emblemhealth.com/HealthMatters](https://www.emblemhealth.com/HealthMatters)，或拨打会员身份卡背面的电话联系。您也可以要求寄送一份用您首选语言编译的这些信息副本给您。