



健康假日

在这个节日季, 当我们准备与朋友和家人一起共度佳节时, 回家过节就有了新的意义。我们也许无法像往常一样欢度我们最喜欢的假日, 但我们有机会发挥创意, 开始新的传统。

无论您是主办派对还是参加派对, 首先要考虑什么会让您和其他宾客感到最舒适。如果可以的话, 请想办法将聚会地点设在室外。如果您必须在室内举办派对, 请限制宾客的数量。也可以根据地点将较大的家庭或朋友群体分成多个较小规模的聚会, 以减少旅行。今年最需要做的就是设定预期。无论是通过邀请函还是通过电话, 都应该提前告知规则。有疑问时, 不要害怕提问。例如, 您可能想知道您是否将需要戴口罩或采取特殊预防措施。保持开放的心态, 对彼此要有耐心, 并始终准备一些额外的用品, 比如洗手液。

请记住, 仅仅因为您每年都举办派对, 或者您去年带了大家最喜欢的菜, 并不意味着您今年也要这样做。我们感觉舒适的程度可能不同, 但有很多其他方式来感觉彼此联系。

如果您待在家里, 可以为您的家人设计一些有趣的活动。装饰自己做的饼干或卡片, 把它们送给您爱的人。

无论您身在何处, 这些小事都会让一年中的这个时刻感到如此特别。

定义: 健康筛查 这是一种尽早发现疾病的检测方法——在症状开始出现之前以及治疗更容易进行时。常规健康筛查预防性医疗服务的重要组成部分。常规筛查包括乳房 x 光检查和结肠镜检查。每年向您的医生咨询您或您的孩子需要什么筛查以及何时开始筛查。

现在打流感预防针 为时不晚



这是每年冬天帮助您保持健康最简单的方法之一。您可以去看医生来注射流感预防针, 或者去当地的药店(如果这是最便捷的方式)。请访问 emblemhealth.com/flu 了解详情。

请考虑一下卓护医疗中心* (ACPNY)——在卓护医疗中心 (ACPNY), 您可以在定期就诊期间, 或者通过安排特定的流感预防针注射预约, 来接种流感疫苗。37 个卓护医疗中心 (ACPNY) 诊所地点遍布纽约市和长岛 (Long Island), 其中的许多诊所都将指定周六是流感疫苗接种预约接待日。在布朗克斯 (Bronx), 患者可以到三个 BronxDocs 方便诊所就诊。 **

预约注射流感预防针:

• **卓护医疗中心 (ACPNY):** 请访问 acpny.com/flu, 或者请致电 646-680-4227

• **BronxDocs:** 致电 646-680-5200

来源: 疾病预防控制中心 (CDC)

*卓护医疗中心是安保健康保险公司集团的一员。

**BronxDocs 是卓护医疗中心的关联机构。

充分利用您的口罩

为了帮助防止 COVID-19 的传播，您的口罩应该紧贴着您的面部——从鼻梁到下巴——以防止细菌在您呼吸时进出。两侧应该平贴脸颊，没有缝隙。以下是一些让您的口罩更舒适、更安全的提示。

让您的口罩更贴合。如果它太大，请在每个耳绳上打一个结，让耳绳变短。确保在您的耳朵后面打结，不要把口罩两侧的顶部和底部拉在一起。如果口罩太小，请在每个耳绳上系一根绳子，然后在脑袋后面系好。

防止眼镜起雾，为此请在镜片的两面擦上肥皂，然后冲洗。这将形成清晰的一层，这样就可以减少温度变化，从而不会让您的镜片起雾。戴口罩时，把鼻子周围的布料捏成形，然后把眼镜放在口罩上方。

在每个耳绳的末端系上一枚回形针，**让您的耳朵休息一下**，然后把耳绳拉到您的头后面，和回形针一起固定——就像发带一样。

请访问 [cdc.gov](https://www.cdc.gov) 获取最新的口罩指南。



有些习惯就是用来打破的

在当下充满动荡的时代，我们都在仔细审视我们的身心健康。打破不健康的习惯（比如吸烟）可能需要额外的资源。从 **2020 年 11 月 1 日** 开始，我们的医疗补助计划 (Medicaid，即白卡) 和 HARP 会员将有机会在医疗上必要的情况下参加尽可能多的戒烟咨询 (SCC) 会议。

SCC 服务包括筛查、行为干预、成人药物治疗、学龄儿童和青少年行为干预。使用无烟烟草产品（浸吸、咀嚼、鼻烟等）、香烟、电子烟和烟碱产品的会员均可享受此项保险福利。利用这些服务可以成为提高您生活质量的第一步。

如果您不确定您的计划提供哪些保险福利，请致电您会员身份卡背面的号码。我们的客户服务代表将竭诚为您提供帮助。



抵御冬季抑郁

在冬季，您可能会感到情绪低落、焦虑或缺乏活力。想要多睡一会、多吃一些、不愿社交，这也 very 常见。这些症状属于一种被称为季节性情绪失调 (SAD) 或冬季抑郁的症状，它可能是由您身体的自然节奏和日出日落时间不匹配引起的。

经过几个月的封城和社交活动的限制，这个冬天可能会特别难熬。您可以通过适量睡眠、合理饮食和每日锻炼来预防或缓解 SAD。如果这些都不能让您感觉好一些，那么请咨询您的医生。



获悉最新消息

我们希望确保您获得所需的关于 COVID-19、您的保险福利等的信息。您可以访问 [emblemhealth.com/covid19](https://www.emblemhealth.com/covid19) 获取新信息。我们还鼓励您访问疾病预防与控制中心 (CDC) 的网站 [cdc.gov](https://www.cdc.gov)，或您所在州的卫生部网页，了解最新的重要信息。

并且务必要访问 [emblemhealth.com/blog](https://www.emblemhealth.com/blog)，获取最新有关身心健康的信息、资源等内容。

为自己选择合适的医生

请选择合适的主治医生来管理您的日常护理，这是您可以为您的健康做的最重要的事情之一。

您可以登录

[emblemhealth.com/](https://www.emblemhealth.com/)

sign-in 来搜索那些接受您的保险计划的网络内医生。作为安保健健康保险会员，您需要选择参与我们网络的医生。您还可以根据医生类型缩小搜索范围，并选择和保存一个主治医生到您的帐户，以便将来方便访问。

确保诊所地点和营业时间符合您的生活方式。无论您选择谁做您的医生，您都要确保经常交流。



Health Matters 由安保健健康保险出版，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。可能适用限额、分摊费用和限制。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。