



您的专属 健康快讯

2023年，第1卷





避免过度疲劳。从今天开始 照顾您的心理健康。

我们都知道，照顾我们的心理健康和照顾我们的身体健康一样重要。但过度疲劳会使心理健康挑战更难以管理。医学专家和商界专家现在都承认，过度疲劳是一场日益严重的心理健康危机。这种现象通常是由工作场所压力和诸如育儿或管理慢性疾病等个人挑战引起的。

成年人一直在用更少的资源承担更多的工作。对许多人来说，护理责任发生了变化，导致非常规的工作时间。

您怎么知道自己是否过度疲劳了？孤立感是一个警告信号。其他症状可能包括：

- 缺乏完成任务的精力或动力。
- 工作中缺乏兴趣、自豪感或责任感。
- 您因感觉太累而无法参加社交活动。
- 易怒（“糟糕”的日子比好的日子多）。
- 晚上睡不好觉。
- 依靠药物或酒精度过一周。

以下是一些可能有所帮助的建议：

- **找一个支持小组。** 他们可以提供开放的沟通，并帮助您发展应对技能。联系员工资源小组、当地非营利组织或医院，了解有关虚拟或面对面小组的信息。
- **与朋友、同事和亲人联系。** 如果您感到孤立，打电话或 Zoom 电话可以帮助您与远方的人保持联系。尝试与亲人分享您的感受，以找到缓解压力的新解决方案。
- **花几分钟时间进行自我护理。** 每天花五分钟时间做一些能给您带来快乐的事情，比如喝杯咖啡、阅读或冥想。确保您在工作中抽出允许的时间来补充精力。
- **回馈。** 志愿服务可以帮助您建立（或重建）目标感。从捐赠食品或收集的旧衣服开始。
- **学会说“不”。** 识别会导致进一步过度疲劳的事情很重要。礼貌但坚定地解释，现在不是加入新委员会或给孩子的训练带零食的好时机。
- **不堪重负？** 您并不孤单。请访问 emblemhealth.com/mentalhealth 获取更多资源，包括如何获得帮助和寻找心理健康医疗服务提供方。拥有商业保险计划的安保健康保险会员可以在家使用 TalkSpace 通过视频就诊和短信与治疗师沟通。可能需要支付分摊费用。

Talkspace 在线治疗 – 随时随地与持证治疗师联系*



因为我们都可以在找人聊聊天，安保健康保险会员现在可以使用 TalkSpace。您可以通过移动设备或笔记本电脑上的文本、语音或视频消息，无需额外费用即可获得心理健康咨询。您还可以预订实时会话。通过做一份简单的调查问卷，我们将帮您找到最适合的持证医疗服务提供方，并解决压力、焦虑、药物使用、睡眠问题等问题。

*医疗服务提供方会在每天的工作时间（通常包括周末）作出回复。可能需要支付分摊费用。

让我们为您的健康指南

除了前往您的主治医生 (PCP) 处进行年度体检外，在家管理您的健康也很重要。安堡健康保险的在线健康评估工具 - 仅适用于成人 - 可以帮助简化这一过程。这份互动式问卷调查能快速评估出您健康状况，并提供维持和改善健康状况的建议。

您将收到一份个性化的在线报告，以及解决当前病症（如高血压）和减少可能导致更重大健康问题的风险因素的建议。您甚至可以打印一份报告，与您的医生分享。

立即登录

my.emblemhealth.com

开始您的健康评估！

建设更强健的家庭

新冠肺炎改变了许多家庭的正常生活，使得父母在家工作，孩子在网上学习，并为管理个人健康和亲人健康带来了巨大压力。过去几年的精神损耗今天仍然存在。

为了应对心理健康挑战，父母应该帮助每个人以适合其年龄的方式自在地谈论他们的困境。考虑一些非常规的想法，以帮助促进联系和改善身心健康，例如为大家都关心的事业一起做志愿者，优先考虑身体健康，或者把重新装饰房间当成游戏。即使是像深呼吸一样简单的事情也可以帮助平静神经系统。避免有趣的表情包和舞蹈挑战的诱惑，因为社交媒体是导致压力和焦虑的一个已知因素。专门安排不看屏幕的时间，对您的心理健康有奇效。

如果您担心您或您的孩子正在面临严重的心理健康问题，请咨询专业人士。您可以在我们的会员平台**我的安堡 (myEmblemHealth)** 中找到网内医生和治疗师。



厌倦了在手机上浏览随机内容？我们有更好的阅读方案。WellSpark Health 的*健康福利平台 MySpark Central 提供精心策划的健康内容库，其主题可以帮助您更多地关注您的身心健康。养成更健康的习惯，感觉更好，并有助于降低您患上可预防慢性疾病的风险。利用您感兴趣的身心健康资源，跟踪您的习惯，并朝着您的健康目标迈进。

立即登录以开始您的健康新旅程！

- 访问 emblemhealthwellness.com 或使用此处的二维码下载 WellSpark Health 应用程序并输入代码：**EMBLEM**。
- 如果是首次登录，请点击“创建新帐户” (Create A New Account)。
- 完成一次性注册流程。您将需要安保健康保险会员身份号来注册。
- 注册后，您将被引导至 MySpark Central 主页，您可以在该页面查看 WellSpark 身心健康资源。

*WellSpark Health 是安保健康保险公司集团的一员。



通过

**WellSpark
Health
获得健康！**



根据您的需求量身定制的健康辅导

纽约市大纽约健康保险黄金 (Gold HIP) HMO 首选计划会员

让我们通过与训练有素的健康教练或护士健康教练的一对一或小组会议，免费帮助您实现最健康的自我。我们的健康教练可以帮助您应对压力和过度疲劳，吃得更健康，减轻体重。我们的护士身心健康教练可以为慢性疾病提供教育和支持。* 对于一对一会议，您可以通过电话或视频参加。

我们已经为我们的健康训练课程推出了几个新功能 - 从简单的在线预约到小组辅导课程 - 为您提供最佳成功机会。

在 my.emblemhealth.com 上登录会员平台。然后，点击“卫生和身心健康” (Health and Wellness) 选项卡，在身心健康方案部分选择“开始” (Get Started)。您将前往由 WellSpark Health 提供支持的新身心健康保险福利平台。在这里，您可以看到新功能，例如安排与教练的预约、参加小组辅导等。如果您是第一次使用新的 WellSpark 平台，您需要注册。

*健康指导不能取代医生提供的护理。



不要失去您的承保。立即准备续保！

安保健康保险基本健保计划 (Essential) 和儿童医保计划会员必须每年续保。纽约州、当地社会服务部 (DSS) 或人力资源管理局 (HRA) 将在需要续约时用邮件或电子邮件向您发送通知。

为了帮助您按时续约，请记得向您投保的代理机构更新您当前的邮寄地址和电子邮件地址。

请确保您给我们的联系信息也是最新的。请访问 my.emblemhealth.com，登录安保健康保险会员平台。在右上角点击您的名字，然后选择“我的个人资料”，以更新您的信息。

请访问 emblemhealth.com/renew 以了解有关如何为计划续保的更多信息。您也可以致电纽约州官方健保购买市场，电话是 **855-355-5777**（听力或语言障碍人士 TTY 专线：**800-662-1220**）。他们的工作时间是周一至周五 8 a.m. 到 8 p.m.，以及周六 9 a.m. 到 1 p.m.。



初级保健和专科治疗服务，就在您身边

为了在您的社区获得便捷的网内初级保健和专科治疗，卓护医疗中心 (ACPNY) 是您的理想之选。无论您是感到不适、处理持续的健康问题，还是只是需要定期检查，卓护医疗中心 (ACPNY) 的“全方位”护理方法都始终把您的整体健康护理放在心上。

30 多个办公地点

您会发现卓护医疗中心 (ACPNY) 诊所遍布纽约都会区：曼哈顿 (Manhattan)、皇后区 (Queens)、布鲁克林 (Brooklyn)、史丹顿岛 (Staten Island)、长岛 (Long Island) 和布朗克斯 (Bronx) 及其附属机构 BronxDocs。* 大多数办公地点提供同地实验室、放射科和其他相关医疗服务。很多办公地点都位于安保社区关怀中心隔壁。

您专属的护理团队

作为卓护医疗中心 (ACPNY) 的患者，您将拥有一名专职主治医生 (PCP)，并获得护理专业人员团队的支持，帮助您在合适的时间获得适当的护理，包括虚拟就诊。

数字连接

使用我的卓护医疗患者门户网站 (myACPNY) 帐户，您可以进行预约、申请处方药续配药和化验结果等。无论您到访我们的哪个诊所，您的医疗记录都可以提供给您的医生。

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。

* 布朗克斯 (Bronx) 居民可在卓护医疗中心附属机构 BronxDocs 的三个办公地点获得护理。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)。



使用我的安保 (myEmblemHealth) 轻松查看您的健保 计划信息

安保健康保险致力于帮助您保持健康。现在，您可以在我们的会员平台**我的安保 (myEmblemHealth)** 中充分利用您的健保计划。请登录 my.emblemhealth.com 或在此注册。登录您的帐户后，您将能够：

- 立即找到符合您需求的网内医生和医院。首选医生会用星形图标表示“首选”。
- 选择主治医生 (PCP)。
- 查看您的理赔、自付款、自付额等。
- 下载虚拟会员卡。

选择实现无纸化

选择无纸化后可尽快查看您的文档和计划材料。您将根据您的首选项来通过电子邮件或短信获知新的讯息。点击“我的个人资料” (My Profile)，然后选择“沟通偏好” (Communication Preferences) 下的“无纸化” (Go Paperless)。

《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。

[DEPTCD] [JETPAC]
[FIRSTNAME] [LASTNAME]
[ADDRESS1]
[ADDRESS2]
[CITY], [STATE] [ZIPCODE]



通过安保社区关怀中心应对压力 并找到宁静

冥想和瑜伽可以很好地帮您放松和改善身体健康，但它们也可以改善您的心理健康。加入我们每周的安保健康保险安保社区关怀中心面对面和虚拟冥想，和椅子瑜伽课程。

我们的正念冥想课程结合了呼吸和引导图像练习，帮助您减轻压力、管理焦虑、并促进情绪健康。我们温和的瑜伽课程是一种移身体动练习，有助于促进心理平静、减轻压力，并提高身体的灵活性。椅子瑜伽课程也适用于行动不便的人。与您的医生讨论如何将正念疗法融入您的生活中。

安保社区关怀中心可以通过免费的面对面健身课程、健康教育、营养学学习班、心理健康研讨会等为您的身心健康目标提供支持。安保社区关怀中心遍布纽约市各地，旨在帮助您开启身心健康之旅。所有活动都免费向公众开放，但需要注册。如需了解更多信息，请访问 emblemhealth.com/neighborhood。