



EmblemHealth®  
安保健康保险

# 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，护理责任发生了变化。

## 您怎么知道自己是否已经筋疲力尽了？

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。
- 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。

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。联系当地非营利组织或医院，了解有关虚拟或面对面团体的信息。
- **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，比如喝一杯咖啡、阅读或冥想。
- **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，这不是承担新职责的好时机。
- **不堪重负？** 您并不孤单。请访问 [emblemhealth.com/mentalhealth](https://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。

# 您的健康， 您的奖励

安保健康保险的会员奖励计划让您有更多机会通过照顾好您的健康而赚取奖励。把您的奖励用于有利于健康的项目。如果想注册并了解哪些服务可以让您赚取奖励，请联系安保健康保险贵宾专属服务代理，电话：**877-344-7364**（听力或语言障碍人士 TTY 专线：**711**），工作时间为每周 7 天，每天 8 a.m. 至 8 p.m.。如果您通过电话注册，您必须在打电话期间同意条款和条件。如果您想要在致电前阅读这些条款，请访问 [termsandconditions.emblemhealthwellness.com](https://termsandconditions.emblemhealthwellness.com)。如果想获取邮寄副本，请联络贵宾专属服务。

为了处理您符合条件的服务的奖励卡，您必须加入该计划，完成健康服务，且理赔必须在 2023 年 12 月 31 日之前寄到。您接受的每项服务仅可以获得一项奖励。您的礼品卡不能兑换现金。其他限制可能适用。请在您的健康服务结束后给我们 8 至 10 周时间来发放奖励卡。

# 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。

## 数据联网

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](https://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)。

# 向您的医生询问： 带状疱疹和肺炎球菌疫苗

预防性医疗服务是照顾您健康的最佳方式。下次您与您的主治医生 (PCP) 交谈时，询问他们您是否进行了最新推荐的健康筛查和疫苗接种，包括带状疱疹和肺炎球菌疫苗。

对于带状疱疹，疾病预防控制中心 (CDC) 建议 50 岁及以上成人接种两剂疫苗。65 岁及以上的成年人患肺炎球菌性疾病并发症的风险更大，肺炎球菌病可导致肺炎、脑膜炎和其他疾病。美国卫生与公众服务部建议每年接种一次这种疫苗。

来源：疾病预防控制中心 (CDC)



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，包括 **eMLife**（以前称为 eMindful），养成更健康的习惯，管理压力，感觉更好，并帮助降低您患上可预防慢性疾病的风险。

**立即登录以开始您的健康新旅程！**

- 访问 [emblemhealthwellness.com](http://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！**





# 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](https://my.emblemhealth.com) 或在此注册。登录您的帐户后，您将能够：

- 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)。

# 让我们为您的健康指南

除了前往您的主治医生（PCP）处进行年度身心健康就诊外，在家管理您的健康也很重要。安保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](https://my.emblemhealth.com) 开始您的健康评估！



---

《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。网络内还有其他医疗服务提供方。除紧急情况外，网外/非签约医疗服务提供方没有义务治疗计划会员。请致电我们的客户服务部电话或查看您的承保证明以获取更多信息，包括适用于网外服务的分摊费用。



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

[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](http://emblemhealth.com/neighborhood)。