



EmblemHealth®
安保健康保險

您的专属 健康快讯

2024年，第1卷





初级保健医生 (PCP) 的重要性

您的健康之旅的副驾驶

选择合适的初级保健医生 (PCP) 是您可以为您的健康做出的最重要的决定之一。该医疗服务提供方负责管理您的日常护理、进行年度体检、推荐预防性筛查, 并帮助您确定何时需要看专科医生。专科医生是专注于您健康特定部分的医生。

您的年度体检有助于您与医生建立关系。您可以使用这次就诊来讨论影响您健康的因素, 包括睡眠、饮食、活动和压力。在就诊期间记录您的身高、体重、血压和脉搏。初级保健医生 (PCP) 就诊通常还包括在医生诊所或附近的实验室进行抽血和尿液样本采集。这些结果可以帮助确定您是否需要药物来控制疾病或缺乏维生素。持续的就诊创造了您的健康故事, 所以您可以随着时间的推移比较结果。根据您的年龄和家族病史, 初级保健医生 (PCP) 还可能建议进行额外的筛查:

- + 血压监测:**检测高血压, 因为它可能会使您患心脏病和中风的风险更高。
- + 胆固醇测试:**这种血液检查将检查您的心脏和血液疾病风险。
- + CBC (全血细胞计数):**这种血液检查将检查血小板的数量, 而血小板对抵抗感染很重要。CBC 可以显示您的整体健康状况或帮助诊断病症。
- + 结直肠癌筛查:**筛查选项有很多, 包括一项大便检验以查看样本中是否有血液, 和由胃肠科医生进行的结肠镜检查。该测试使用相机来检查您的结肠组织是否有癌症或炎症。您和您的初级保健医生 (PCP) 可以决定适合您的选项。
- + 糖化血红蛋白测试:**这项血液测试测量您血液中的糖含量, 以确保您控制血糖水平。
- + 肾脏筛查:**这可能包括每年进行血液和尿液检查, 以检查您的肾脏功能。
- + M乳房 x 光检查:**乳房组织的 x 光检查有助于及早发现癌变, 这样更容易治疗。40 至 74 岁且有乳腺癌平均风险的女性应每两年进行一次乳房 x 光检查。
- + 视网膜检查:**这项检查有助于通过早期检测预防视力丧失。
- + 皮肤检查:**由皮肤科医生完成。这是一个从头到脚的皮肤检查, 特别注意痣或其他变化。

请访问 zt.emblemhealth.com/live-well/prevention 获取完整的筛查列表。如果您尚未安排好与医生的健康就诊, 请立即致电联系医生。随着一年的结束, 预约可能更难安排。

需要一名初级保健医生 (PCP)?

您可以通过登录您的“我的安保 (myEmblemHealth)”会员平台查找一名初级保健医生。点击“查找护理”并选择“初级保健医生”作为您的服务类型。您的搜索结果将只包括您的计划网络中可用的医疗专业人员。还没有账户吗? 立即访问 my.emblemhealth.com 进行注册!



将其添加到您的“秋季待办事项清单”中, 打造健康的冬季

降低感染季节性病毒和患有潜在严重并发症风险的一种方法是每年接种流感和新冠肺炎疫苗。儿童、65 岁以上成人和患有哮喘等慢性疾病的人患流感并发症的风险更高。疫苗接种对于怀孕或最近刚生完孩子的人也很重要。此外, 病毒变化很快, 所以去年的疫苗可能无法保护您免疫今年的病毒。您将需要今年的疫苗来对抗今年的流感或新冠肺炎。

作为安保健健康保险会员, 您可以联系卓护医疗中心 (ACPNY) 的网内专业医护人员, 在纽约市的所有行政区和长岛 (Long Island) 设有不止 35 个办事处。立即在 zh.acpny.com 上安排流感疫苗预约, 您还可以在这里找到离您最近的卓护医疗中心 (ACPNY) 地点。*

*有些会员在进行预约前必须选择一名卓护医疗中心 (ACPNY) 初级保健医生 (PCP)。



安保健健康保险会员的重要资源

在安保健健康保险, 我们致力于为您提供支持。这个承诺的重要一环是确保您了解您可获得的所有资源。包括:

- 在我们网站上为会员提供的资源。
- 您的隐私权。
- 您的独立外部上诉权利, 以及如何提交投诉和上诉。
- 您的会员权利和责任 (我们对您的期望和您对我们的期望)。
- 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获取口头和书面信息, 以及使用 TTY。
- 为您提供语言协助, 讨论使用率管理、上诉问题和其他服务。
- 随着您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, 包括如何符合资格以及如何选择加入或退出。
- 协调您的医疗保健。
- 资源利用的管理决策。
- 我们的质量改进方案。
- 您的药房承保范围、限制和偏好, 以及药房程序, 包括限额、例外请求、非品牌药替换、治疗互换和阶梯式治疗方案。

新医疗技术可如何成为一项被承保的保险福利。若要了解更多信息, 请访问 zt.emblemhealth.com/healthmatters, 或拨打会员身份卡上的电话联系。您也可以要求寄送一份用您首选语言编译的这些信息的副本给您。

请标记您的日历： 联邦医疗保险 (Medicare, 即红蓝卡) 资格和开放投保 期提醒

每年，联邦医疗保险 (Medicare, 即红蓝卡) 会员都有机会审查和变更他们的健保计划承保范围。今年的年度选择期是从 2024 年 10 月 15 日到 12 月 7 日。在此期间，所有拥有联邦医疗保险 (Medicare, 即红蓝卡) 的人都可以更改从 2025 年 1 月 1 日开始的承保范围的处方药物计划或健保计划。当您收到列出明年计划或可用计划变更的文件时，请务必牢记这些日期。

为了帮助您做出明智的决定，请注意以下文件：

- **年度变更通知 (ANOC)**。这份文件将突出显示您的计划承保范围、服务领域、费用和保险福利的任何变更，而这些变更将在 2025 年 1 月 1 日生效。请仔细查看您的年度变更通知，以确保您了解您未来一年的承保范围变更。
- **承保证明 (EOC)**。本文档将在线提供，并提供有关可用计划的更多详细信息。
- **医疗服务提供方和药房目录**。这些我们网络中的专业医护人员和药房列表可以帮助您找到您的下一位医生或药房。
- **药物名册 (药物列表)**。本文件是承保药物列表。查看任何变更如何影响您的处方药。

我们希望确保您拥有做出有关承保范围的重要决策所需的全部信息。如果您需要我们的联邦医疗保险 (Medicare, 即红蓝卡) 贵宾专属服务代理的帮助，您可以随时拨打会员卡背面的电话号码。



通过 WellSpark Health 获得健康！

改变积极的生活方式永远不会太晚。WellSpark 数字平台提供一系列健康资源，帮助您过上最健康的生活。登录 **MySpark Central** 查看可用内容。根据您的计划，您的方案可能包含：

身心健康资源：关于营养、锻炼等各种主题的视频和文章。

健康辅导：无论您是想专注于改善饮食、增加运动量还是减轻压力，健康教练都可以帮助您设定并实现目标。

会员奖励：保持健康状态并完成年度身心健康就诊和预防性筛查，即可赚取奖励。

立即开始您的身心健康之旅

1. 请访问 my.emblemhealth.com，登录安全的“我的安保 (myEmblemHealth)”会员平台。
2. 转到“健康与保健”选项卡。
3. 点击“身心健康方案”部分的“开始”。
4. 在“MySpark Central”页面上，您可以查看可用的健康资源。

*WellSpark Health 是安保健康保险公司集团的一员。

*健康指导不能取代医疗服务提供方提供的护理。如果您是第一次使用 MySpark Central，您需要注册。

您的健康， 您的奖励



安联联邦医疗保险 (Medicare, 即红蓝卡) 的会员奖励计划让您有更多机会通过照顾好自己的健康而赚取奖励。您可以把您的奖励用于有利于健康的项目。要查看您是否符合资格, 注册该方案, 或了解可以赢取奖励的服务, 请致电安联联邦医疗保险贵宾专属服务, 电话: **877-344-7364** (TTY: 711)。从 10 月 1 日至 3 月 31 日, 您可以每周 7 天从 8 a.m. 至 8 p.m. 致电我们。从 4 月 1 日至 9 月 30 日, 您可以周一至周六从 8 a.m. 至 8 p.m. 致电我们。

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://www.zt.emblemhealth.com/termsandconditions.emblemhealthwellness.com)。如果想获取邮寄副本, 请联络联邦医疗保险 (Medicare, 即红蓝卡) 贵宾专属服务。为了处理您符合条件的服务的奖励卡, 您必须加入该方案, 完成健康服务, 且理赔或证明必须在 2024 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 到 12 周的时间来发放奖励卡。

个性化的身心健康方法

作为安联联邦医疗保险 (Medicare, 即红蓝卡) 会员, 您现在可以免费获得 WellSpark 的一对一保密健康指导!* 如果您正在寻找其他帮助来实现您的身心健康目标, 在习惯中找到平衡, 或决定从哪里开始, 请与我们训练有素的健康教练安排一次课程。

我们的方案通过个性化课程和轻松的在线日程安排帮助您取得成功。您还可以获得健康资源和内容, 从健康的食谱到改善您的睡眠。



扫描二维码以了解更多信息, 并填写我们的在线表格, 立即开始。WellSpark 代表将与您联系帮您注册。



*WellSpark Health 是安联健康保险公司集团的一员。健康教练不能取代专业医护人员提供的护理。

您的隐私权 安联健康保险致力于确保您的健康信息的隐私和安全。我们的隐私政策通告解释了我们如何使用您的信息, 以及我们何时可以与其他人分享您的信息。该重要文件还告诉您在健康信息方面的权利, 以及您如何行使这些权利。要索取一份, 请访问 [zt.emblemhealth.com/privacy](https://www.zt.emblemhealth.com/privacy), 或者拨打会员身份卡背面的电话号码。

《您的专属健康快讯》由安联健康保险出版, 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。请拨打安联联邦医疗保险贵宾专属服务电话, 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。

养成良好睡眠的习惯



大多数人都能从更好的睡眠中受益。睡眠卫生,也就是健康的睡眠习惯,对身心健康都很重要。

每天晚上您可以做几件事来获得更好的休息。关键是要找到一个常规习惯,让您的身体从白天放松下来,轻松进入夜晚。哈佛健康出版社的一篇文章指出,大多数成年人每晚应该保证7小时的睡眠,但睡眠质量比睡眠时间更重要。下面,我们从国家睡眠基金会收集了一些最有用的建议:

- 有一个固定的睡眠时间表。计划每晚在同一时间睡觉,并且在工作日和周末有固定的起床时间。尽可能减少小睡也能帮助您保持睡眠规律。
- 每天晚上以相同的方式准备睡觉。这会帮助您的大脑意识到该睡觉了。
- 睡前做一些让自己平静下来的活动,比如阅读、冥想或写日记,给自己30分钟的时间来享受这些活动。
- 准备晚上睡觉时调暗灯光,因为明亮的灯光会影响身体褪黑激素的分泌,褪黑激素是一种有助于促进睡眠的激素。
- 远离电子产品。蓝光不仅会刺激您的大脑,让您更难放松下来,而且还会影响褪黑激素的产生。
- 让您的卧室成为一个放松的环境,有舒适的床上用品、遮光的窗帘,甚至用耳塞来掩盖声音。
- 睡前限制饮酒、咖啡因、吸烟和大餐。
- 如果您发现自己翻来覆去超过20分钟,试着重睡。在昏暗的光线下做一些放松的活动,然后再回到床上再试一次。

使用我的安保 (myEmblemHealth) 掌控您的健康

在这个假日季,给自己一份掌握自己健康的礼物吧!注册我们的会员平台我的安保(myEmblemHealth),轻松将您的医疗保健掌握在自己手中。只需访问 my.emblemhealth.com, 选择屏幕底部的“注册”(Register) 并填写所需信息。然后,了解我们会员平台上的所有功能:

- 查找网内医院和医生。
- 下载虚拟会员身份卡。
- 查看您的计划保险福利。
- 实现无纸化。
- 还有更多!



实现无纸化

在您登录平台,选择无纸化后,立即查看您的文档和计划材料。您将根据您的首选项,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)。



Presort
Standard Mail
U.S. Postage
PAID
EmblemHealth

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



把护理带到您的街区

我们的安保社区关怀中心能提供现场和虚拟的客户支持, 连接社区资源, 以及帮助整个社区学习健康行为的方案。安保社区关怀中心遍布纽约市, 包括在布朗克斯 (Bronx) 开设的一个新地点。我们诚邀您前来获取面对面的支持, 以了解有关您的健保计划的更多信息, 或参加身心健康课程。加入我们, 参加我们每周的健身课程和有关营养、心理健康、糖尿病等方面的活动。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 zt.emblemhealth.com/neighborhood。

*除非活动介绍中另有说明, 否则所有活动均免费向公众开放, 且无需投保。