

您的专属 健康快讯

2021年，第1卷



回顾这“停摆”的一年

一年前，COVID-19 改变了我们的生活。2020 年，我们尽力克服了在家工作、财务压力、虚拟学校和隔离等困难。我们的精神在过去一年里一直处于焦虑状态，充满了不确定性。

现在，尝试放空自我一会儿。研究表明，假设您的最基本需求得到满足，放空一下对获得幸福感很重要。

The Science of Well-Being, (身心健康的学问) 是耶鲁大学开设的关于快乐心理学的课程，您可以在 [coursera.org](https://www.coursera.org) 免费获得该课程。要点：我们的行为（而非我们的环境）在我们的幸福中起到最为重要的作用。

下面是一些已被证明的幸福感增加方法：

写感恩日记。 每天写下让您感激的事，无论大小。花点时间考虑每一件让您感恩的事情。您是否学到了可以应用在未来的重要经验教训？也许 Zoom 让您感觉与远方的亲戚更加亲近。您是否花了更多时间帮助有需要的人？

参加体育活动。 锻炼身体可以改善您的情绪。花时间锻炼身体，尤其是现在。简单的散步、跑步或跳舞可以改变您的一天。

冥想。 当您试图让大脑平静时，即使思绪纷乱也没关系。认可它们，然后将注意力重新集中在您的呼吸上。研究表明，只需每天冥想 10 分钟就可以增加幸福感。



通过安保社区关怀中心来保持健康

安保健康保险社区关怀中心提供现场和虚拟的客户支持、可获取的资源，以及帮助整个社区学习健康行为的方案。我们提供一系列免费的虚拟方案和课程，包括座椅瑜伽和糖尿病管理，我们根据周围社区的独特需求量身定制这些课程。我们的讲师将帮助您始终处于健康和身心健康状态。

欲了解详细信息和查看完整活动列表，请访问 emblemhealth.com/neighborhood。

下载 Future Steps

无论您是计划生育还是已经怀孕，正确的护理和支持都有助于确保安全健康的怀孕。这就是我们为什么要提供 Future Steps* 这款孕期远程医疗应用程序，它适用于符合条件的医疗补助计划 (Medicaid, 即白卡) 和健康和恢复计划 (HARP) 会员 (15-45 岁)，且无需额外费用。Future Steps 是一个不错的资源，能帮助您管理您的健康和您宝宝的健康。通过智能手机、平板电脑或电脑，在孕期内随时随地感受到支持。

通过 Future Steps，您可以创建一个由护士和护理经理组成的团队，他们将在您的整个孕期旅程中为您提供支持和照顾。您也可以加入一个由准妈妈组成的不断壮大的社区，通过连接到 Apple Health 和 Google Fit 等应用程序，跟踪您的健康。

要了解更多关于 Future Steps 的信息，以及如何访问该应用程序，请访问 emblemhealth.com/futuresteps。

*Future Steps 仅可作为资源使用。它不能代替医学专家的医疗建议、诊断或治疗。



COVID-19 疫苗和检测

要了解您是否属于符合资格接种疫苗的人群，请访问您所在城市或州的 COVID-19 疫苗网站，获取相关信息。您将为两剂疫苗支付 \$0 自付费用。在某些情况下，政府可以承担该费用。请访问 cdc.gov，获取有关疫苗安全性、剂量等可靠信息。

如果您出现症状或已经接触了 COVID-19，在医生、护士或药剂师有医嘱的情况下，我们将承保 COVID-19 诊断测试。如需了解更多信息，请访问 emblemhealth.com/covid19。

隐私

安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 emblemhealth.com/privacy，或者拨打会员身份卡背面的客户服务部电话号码。

安健康保险会员的重要资源

在安健康保险，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。这包括：

- 在我们网站上为会员提供的资源。
- 您的隐私权。
- 您的外部上诉权。
- 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。
- 如何获得医疗服务提供方名录。
- 如何用您的首选语言获取口头和书面信息，以及如何使用听力或语言障碍人士 TTY/TDD 专线。
- 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。
- 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。
- 新的医疗技术可如何成为一项获承保的保险福利。

若要了解更多信息，请访问 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。

您的专属健康快讯由安健康保险出版，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。您应该始终在预约之前确认您的医疗服务提供方是否在网内。