



## 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，可以用自己最拿手的菜肴来丰富餐桌，或者尝试一下家庭食谱来营造节日氛围。

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。



### 能够联系医生—— 无论您在哪里

想要了解关于您的网络医生在 2020 年剩余时间内的远程医疗服务的最新情况（比如打电话或通过 Skype、FaceTime 或其他方式进行视频交流的虚拟就诊）的信息，请访问 [emblemhealth.com/covid19](http://emblemhealth.com/covid19)，查看我们的保险福利和护理常见问题。使用这些保险福利时，您可能需要支付分摊费用，比如自付款（即您为看医生门诊或开处方药等特定服务支付的固定费用）。

对于拥有 Teladoc® (Teladoc 在线门诊) 保险福利计划的会员，您可以通过电话或视频与医生联系，诊断和治疗非紧急情况，如感冒和流感症状、过敏等。当您需要时，您可以全年全天候在舒适的家里获取上述所有服务。他们甚至可以把处方送到您当地的药房。在 12 月 31 日之前，有此保险福利的会员可以免除 Teladoc 在线门诊自付款。

# 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。

## 定义 - 转诊

有些保险计划要求您得到主治医生的许可才能去看专科医生。这种许可被称为转诊。在发生公共健康紧急情况时，安邦联邦医疗保险 (Medicare，即红蓝卡) 会员不需要转诊就能去看网络内专科医生。您的 2021 年会员身份卡将提供信息，介绍当公共健康紧急情况结束后，您的计划是否需要转诊。如果您不确定，请致电您会员卡背面的号码。

## 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。

## 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/sign-in](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。选择网络内医生通常将减少自付费用。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。

## 现在打流感预防针为时不晚



如果您今年还未注射流感预防针，现在请立即注射。请去您医生那里注射流感预防针，或者去当地的药店。请访问 [emblemhealth.com/flu](https://www.emblemhealth.com/flu) 了解详情。

还请与您的医生谈一谈肺炎和带状疱疹疫苗的问题。肺炎是一种细菌感染，可引起许多疾病。如果您年龄超过 65 岁，那么您的风险最大。带状疱疹是发生在面部或身上的疼痛性皮肤病。如果您曾经得过水痘，那么您可能会感染带状疱疹，而且风险会随您年龄增长而增大。

### 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。访问 [acpny.com/flu](https://www.acpny.com/flu) 安排预约，或致电 646-680-4227。如需预约 BronxDocs\*，请致电 646-680-5200。

来源：疾病预防与控制中心 (CDC)

\*卓护医疗中心是安邦健康保险公司集团的一员。\*\*BronxDocs 是卓护医疗中心的关联机构。