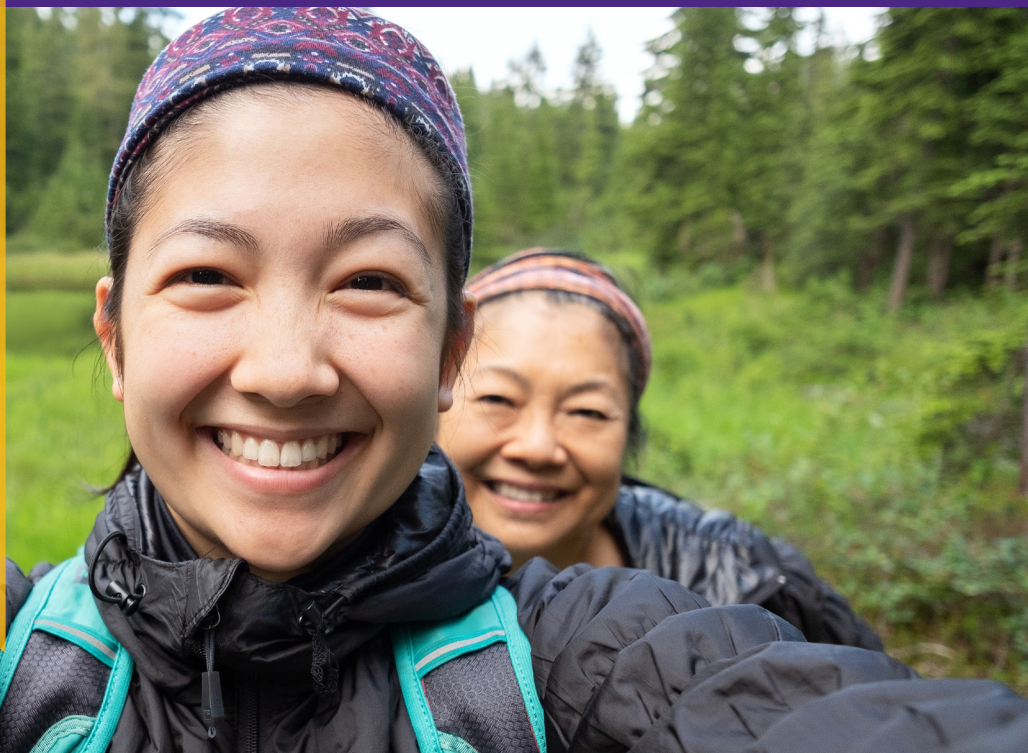


您的专属 健康快讯

2021年，第2卷



如何应对一个新开放的世界

经过一年的封城，在完全回归正常生活之前，您很自然地会想评估一下自己对某些活动的舒适水平。下面将介绍个人舒适水平的四个阶段和您可以享受的一些活动。但是要记得遵守当地、州和联邦的健康指南。

您可能想去独自冒险

天气很好，您想一个人享受它。大纽约市为独自漫步提供了充足的绿色空间。请访问 parks.nyc.gov 或下载 AllTrails 应用程序，查找您附近的徒步锻炼点。想离家近一些？无论是想种植一个花园、仰望星空，还是想尝试一次步行冥想，Headspace 这样的应用程序都可以帮助您。

您可能想与一小群朋友或家人在户外见面

考虑在非高峰时间与一小群朋友或家人一起去热门的户外目的地。享受公园野餐或在海滩聚会。许多餐厅也增加了户外座位数量。

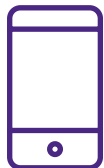
您对于在户外和陌生人一起感到很舒适

漫步纽约植物园，饱览被日本艺术家草间弥生改造的 250 英亩景观。她名为“草间弥生：宇宙自然”的展览将持续到 10 月 31 日。去看一场棒球比赛，在剩余几个月的比赛时间里为大都会队和洋基队呐喊助威。或者在当地的农贸市场享受一个周末早晨。请阅读下一页的“滋养您的身体”部分，了解更多信息。

您已准备好回归正常生活

尽管我们对“正常”的定义一直在变化，但我们在一年多的时间里终于可以第一次享受某些活动。请尽情享受回归您最喜欢的出游，但要留意现行的健康指南，并尊重他人。并不是每个人都已准备好完全拥抱新冠疫情前的生活。

SafeLink 手机计划



我们让我们的会员在需要时更容易得到护理。安保健康保险推出的 SafeLink 手机计划为符合资格的医疗补助计划 (Medicaid, 即白卡) 会员提供一部拥有数据流量、分钟和消息服务的免费智能手机。

如果您在 5 月 12 日前成为 SafeLink 会员，您可能有资格通过紧急宽带保险福利获得无限通话和数据流量保险福利，也可以选择获得临时无限增强福利。请访问 safelink.com 或致电 877-631-2550，了解更多信息。



接种疫苗

在我们继续从困难的一年重新开放和恢复之际，请务必保持警惕，以确保我们自己、我们的家庭和我们社区的安全。12岁及以上的所有人现在都有资格接种 COVID-19 疫苗。如果您还未接种疫苗，请立即致电您的主治医生或前往您所在的城市或州的 COVID-19 疫苗接种点进行预约。接种疫苗可以保护您和您周围的人免受 COVID-19 感染。

想了解更多关于疫苗和接种点的信息，请访问 emblemhealth.com/covid19/vaccine-information。

为会员提供方便的测试选项

以下是您作为会员可以使用的一些方便的 COVID-19 诊断测试网内选项。

CVS Pharmacy Minute Clinic® 通过预约在整个地区提供 COVID-19 免费测试。请通过 cvs.com/minuteclinic/covid-19-testing 安排一次测试。

Ready 通过训练有素的医保专业人员来提供免费、当天、居家的快速测试。如果您觉得自己生病了或可能已经接触病毒，则他们会派一名 Responder 到您家里或您觉得安全的首选地点。Ready 在曼哈顿 (Manhattan)、布鲁克林 (Brooklyn)、皇后区 (Queens)、布朗克斯 (Bronx)、威斯特彻斯特县 (Westchester)、纳苏县 (Nassau) 提供检测。您的快速测试不会花费您任何钱，而且您永远不会收到来自 Ready 的账单。*在 getready.com 上预定测试。

卓护医疗中心**为您提供全方位护理，包括 COVID-19 测试。如需更多信息，请访问 acpny.com/coronavirus/coronavirus-covid-19-testing。

*Ready 目前不在纽约市的区之外提供检测。免费测试需遵守联邦和州豁免指南。卓护医疗中心是安保健康保险公司集团的一员。网络内还有其他医疗服务提供方。



保持联系：

我们想确保向您更新重要的健保计划信息。请登录 emblemhealth.com 或扫描二维码，访问您的我的安保 (myEmblemHealth) 帐户。请务必更新您的电子邮箱地址、手机号码和首选语言。您也可以拨打您会员身份卡上的号码联系我们。

《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。

滋养您的身体

不存在适合所有人的饮食计划，但均衡饮食能每天为您提供适量的蛋白质、卡路里、维生素和矿物质。注意搭配水果和蔬菜、瘦肉蛋白（例如鱼）、全谷物和健康脂肪（例如橄榄油）。

夏秋季是去当地农贸市场的好时节，此时可以选购各种新鲜、营养的应季食物。请访问 emblemhealth.com/farmers-market 了解更多信息。

您也可以访问 agriculture.ny.gov/consumer-benefits-farmers-markets，了解关于纽约州农贸市场营养和 FreshConnect 计划的信息。

如需关于在社区内食物获取方式的信息，例如为学生和老年人提供的食物、为残疾人提供的送餐服务、食品储藏室和流动厨房，请访问 nycfoodpolicy.org/coronavirus-nyc-food-reports。



我们与 Cityblock 合作，在手机上为符合资格的会员提供 24/7 虚拟医疗服务，而且不会改变你的医疗保险福利。

Cityblock 手机应用程序*使您能够访问一个由医生、护士和专家组成的团队，他们随时可以与你发送短信、拨打电话或视频聊天。它们可以帮助处理紧急护理、感染或皮疹等常见疾病的治疗以及压力管理。

请下载应用程序，并在 cityblock.com/get-started 开始使用，或者致电或发送短信至 **833-434-0440**。

*Cityblock 手机应用程序不适用于卓护医疗中心 (ACPNY)、HCP、SOMOS 和 Montefiore 的会员，也不适用于居住在纽约市以外地区的会员。