



## 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需要佩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，可以为您的家人设计一些有趣的活动。装饰自己做的饼干或卡片，把它们送给您爱的人。

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。

### 现在打流感预防针 为时不晚



这是每年冬天帮助您保持健康最简单的方法之一。您可以去看医生来注射流感预防针，或者去当地的药店（如果这是最便捷的方式）。请访问

[emblemhealth.com/flu](http://emblemhealth.com/flu) 了解详情。

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。37 个卓护医疗中心 (ACPNY) 诊所地点遍布纽约市和长岛 (Long Island)，其中的许多诊所都将指定周六是流感疫苗接种预约接待日。在布朗克斯 (Bronx)，患者可以到三个 BronxDocs 方便诊所就诊。\*\*

预约注射流感预防针：

- **卓护医疗中心 (ACPNY)：** 请访问 [acpny.com/flu](http://acpny.com/flu)，或者请致电 **646-680-4227**
- **BronxDocs：** 致电 **646-680-5200**

来源：疾病预防控制中心 (CDC)

\*卓护医疗中心是安保健康保险公司集团的一员。

\*\*BronxDocs 是卓护医疗中心的关联机构。





## 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。

## 获悉最新消息

在当下动荡的时代，我们希望确保您获得所需的关于 COVID-19、您的保险福利等的信息。您可以访问 [emblemhealth.com/covid19](https://www.emblemhealth.com/covid19) 获取新信息。我们还鼓励您访问疾病预防控制中心 (CDC) 的网站 [cdc.gov](https://www.cdc.gov)，或您所在州的卫生部网页，了解最新的重要信息。

并且务必要访问 [emblemhealth.com/blog](https://www.emblemhealth.com/blog)，获取最新有关身心健康的信息、资源等内容。

## 让我们成为您的指南针

我们可以助力指导您的健康之旅。我们的健康评估问卷调查能快速评估出您健康状况，并提出维护和改善健康状况的建议。

立即参加健康评估。在

[emblemhealth.com/sign-in](https://www.emblemhealth.com/sign-in) 网站登录安  
保健康保险会员平  
台。单击“管理您  
的健康” (Manage  
Your Health) 标  
签，然后在下拉菜  
单中选择“健康评  
估” (Health Assessment) 选项。或者，

按会员身份卡背面的电话号码（听力或语言障碍人士 TTY 专线：**711**）致电客户服务部门，工作时间是周一至周五 8 am 至 6 pm。



## 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。作为安保健康保险会员，您需要选择参与我们网络的医生。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。

