



LA SALUD QUE USTED MERECE

2021, Volumen 2



Cómo navegar por un mundo recién abierto

Después de un año de encierros, resulta natural querer evaluar su nivel de comodidad con ciertas actividades antes de volver a sumergirse por completo en la vida normal. Aquí hay cuatro fases de convivencia personal y algunas actividades que puede disfrutar. Solo recuerde cumplir con las pautas de salud locales, estatales y federales.

Es posible que desee aventurarse por su cuenta.

El clima es bueno y usted desea disfrutarlo por su cuenta. El área metropolitana de la ciudad de Nueva York ofrece amplios espacios verdes para pasear en solitario. Visite parks.ny.gov o descargue la aplicación AllTrails para encontrar un lugar para realizar caminatas cerca suyo. ¿Quiere estar más cerca de casa? Plante un jardín, observe las estrellas o intente meditar caminando: aplicaciones como Headspace pueden ayudar.

Es posible que desee estar con un pequeño grupo de amigos o familiares al aire libre.

Considere visitar destinos populares al aire libre durante horarios de menor actividad con un pequeño grupo de amigos o familiares. Disfrute de un picnic en el parque o una reunión en la playa. Muchos restaurantes también han ampliado sus asientos al aire libre.

Siente comodidad estando con extraños al aire libre.

Pasee por los jardines botánicos de Nueva York, cuyo paisaje de 250 acres ha sido transformado por el artista japonés Yayoi Kusama. Su show, "Kusama: Cosmic Nature," puede verse hasta el 31 de octubre. Asista a un partido de béisbol, ya que los Mets y los Yankees todavía tienen meses para jugar; o bien, disfrute de una mañana de fin de semana en un mercado de agricultores local. Lea la sección "Nutriendo su cuerpo" en la siguiente página para obtener más información.

Está listo para la normalidad.

Aunque nuestra definición de lo normal cambia constantemente, ahora podemos disfrutar de ciertas actividades por primera vez en más de un año. Deléitese con el regreso a sus salidas favoritas, pero solo tenga en cuenta las pautas de salud vigentes y sea respetuoso con las demás personas. No todos pueden estar preparados para acogerse completamente a la vida como lo era previamente al COVID.



Manténgase en contacto

Queremos asegurarnos de actualizarlo con información importante sobre el plan de salud. Acceda a su cuenta [myEmblemHealth](https://myEmblemHealth.com) en [emblemhealth.com](https://myEmblemHealth.com) o escaneando el código QR. Asegúrese de actualizar su dirección de correo electrónico, número de teléfono celular e idioma preferido. También puede llamarnos al número que figura en su tarjeta de identificación de miembro.

Vacúnese

A medida que continuamos reabriendo y recuperándonos de un año difícil, resulta importante estar alerta para mantener seguros a nuestras familias, nuestras comunidades y a nosotros mismos. Todas las personas mayores de 12 años ahora son elegibles para la vacuna para el COVID-19. Si aún no recibió la suya, llame a su médico de atención primaria o visite el sitio de vacunación COVID de su ciudad o estado hoy mismo para programar una cita. La vacunación lo protege a usted y a quienes lo rodean del COVID.



Obtenga más información sobre las vacunas y dónde puede recibir una en emblemhealth.com/covid19/vaccine-information.

Opciones de prueba convenientes para los miembros

Estas son algunas de las opciones convenientes dentro de la red para las pruebas de diagnóstico de COVID-19 a las que tiene acceso como miembro.

CVS Pharmacy Minute Clinic® ofrece pruebas para el COVID-19 sin costo con cita previa en toda la región. Programe una prueba en cvs.com/minuteclinic/covid-19-testing.

Ready ofrece pruebas rápidas en el domicilio sin costo para el mismo día, realizadas por profesionales de atención médica capacitados. Si se siente enfermo o puede haber estado expuesto, le enviarán un proveedor (Responder) directamente a su casa o ubicación preferida, donde se sienta seguro. Ready ofrece pruebas en los condados de Manhattan, Brooklyn, Queens, Bronx, Westchester y Nassau. Su prueba rápida no le costará nada y nunca recibirá una factura de Ready*. Reserve una prueba en getready.com.

AdvantageCare Physicians** se ocupa de la atención de todo su ser, incluyendo las pruebas para el COVID-19. Obtenga más información en acpn.com/coronavirus/coronavirus-covid-19-testing.

**Ready no ofrece actualmente pruebas fuera de estos distritos de la ciudad de Nueva York. Las pruebas sin costo cumplen con las pautas de exenciones federales y estatales.*

***AdvantageCare Physicians es parte de la familia de empresas de EmblemHealth. Otros proveedores están disponibles en la red.*

Nutriendo su cuerpo

No existe un plan de alimentación adecuado para todos, pero una dieta bien balanceada le brinda las cantidades adecuadas de proteínas, calorías, vitaminas y minerales todos los días. Incorpore una buena combinación de frutas y verduras, proteínas magras como el pescado, cereales integrales y grasas saludables como el aceite de oliva.

El verano y el otoño son buenas épocas para visitar un mercado de agricultores local, donde puede encontrar una variedad de alimentos frescos y nutritivos de temporada. Visite emblemhealth.com/farmers-market para obtener mayor información.

También puede visitar agriculture.ny.gov/consumer-benefits-farmers-markets para obtener información sobre los programas FreshConnect y de nutrición del mercado de agricultores del estado de Nueva York.

Para obtener información sobre el acceso a alimentos dentro de las comunidades, como comidas para estudiantes y personas mayores, servicios de entrega para personas con discapacidades, despensas de alimentos y comedores populares, visite nycfoodpolicy.org/coronavirus-nyc-food-reports.



Hola, rayo de sol

El sol nos encanta, pero demasiado puede dañar su piel e incluso causar cáncer de piel. Su cuerpo también se beneficia del sol. Aquí tiene algunos consejos de seguridad solar para su próxima salida:

Protéjase del cáncer

La exposición al sol es un gran factor de riesgo para el cáncer de piel. Para proteger su piel, trate de evitar el sol entre las 10 am y las 4 pm, cuando los rayos del sol son más fuertes. Si se encuentra al sol durante este horario, busque sombra y cúbrase con mangas largas, colores oscuros y un sombrero de ala ancha.

Use un protector solar de amplio espectro que proteja contra los rayos UVA y UVB con un FPS de al menos 30. Reaplique cada 2 horas, con más frecuencia si está nadando o sudando.

Asegúrese de hacerse un chequeo anual de la piel con un dermatólogo y hable con su médico sobre cualquier cambio en la piel que note.



La salud que usted merece (La salud importa) es publicado por EmblemHealth para informar a los miembros sobre asuntos actuales relacionados con la salud y para mejorar el uso de los servicios. Esta publicación no debe reemplazar la atención ni el consejo de su médico. Siempre hable con su médico sobre sus necesidades personales de salud. Esto no es una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comuníquese con el plan. Pueden aplicarse limitaciones, participación en los costos y restricciones. Estos pueden cambiar todos los años. Nuestra red puede cambiar en cualquier momento. Recibirá un aviso cuando sea necesario.