

# 您的专属 健康快讯

2021年，第1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.ny.gov](https://parks.ny.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 Yayoi Kusama 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 Mets 和 Yankees 呐喊助威。或者在当地的农贸市场享受一个周末早晨。

### 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。

### 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](https://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。



安保健康保险贵宾专属服务随时为您提供帮助。请致电 **877-344-7364** (听力或语言障碍人士 TTY 专线: 711)，工作时间是每周 7 天，每天 8 am 至 8 pm。

# 接种疫苗

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。

想了解更多关于疫苗和接种点的信息，请访问 [emblemhealth.com/covid19/vaccine-information](http://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](http://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) 提供测试。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](http://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](http://acpny.com/coronavirus/coronavirus-covid-19-testing)。

\*Ready 目前不在纽约市的区之外提供测试。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。

# 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](http://emblemhealth.com/farmers-market) 了解更多信息。

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](http://nycfoodpolicy.org/coronavirus-nyc-food-reports)。您也可以联系当地的老年部门。更多信息请访问 [aging.ny.gov/programs/food-and-meals](http://aging.ny.gov/programs/food-and-meals)。



## 照顾好自己健康，赚取更多奖励



我们的**安保健康保险会员奖励计划**让您有更多机会通过照顾好自己健康而赚取奖励。现在，您可以通过获得多达**7项健康服务**而赚取最多**\$175**，而这些服务可以让您获得年度健康检查就诊、癌症筛查或糖尿病测试等奖励。把您的奖励用于有利于健康的项目。

如果想注册并了解哪些服务可以让您赚取奖励，请联系安保健康保险贵宾专属服务代理，电话为**877-344-7364（听力或语言障碍人士 TTY 专线：711）**，工作时间为每周7天，每天8 am至8 pm。如果您通过电话注册，您必须在打电话期间同意条款和条件。如要在致电前阅读这些条款，请访问 [termsandconditions.emblemhealthwellness.com](http://termsandconditions.emblemhealthwellness.com)。如果想获取邮寄副本，请联络贵宾专属服务。

为了处理您符合条件的服务的奖励卡，您必须加入该计划，完成健康服务，且理赔必须在2021年12月31日之前寄到。您接受每项服务仅可以获得一项奖励。您的礼品卡不能兑换现金。请在您的健康服务结束后给我们5至7周时间来发放奖励卡。

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。我们的网络还有其他医疗服务提供方。