



您的专属 健康快讯

2021年，第3卷

送出礼物

过去几年可能缺少希望和联系，但现在我们已经习惯了再次与我们爱的人在一起欢度时光和拥抱他们的感觉。自2019年以来，这个假期可能是您与许多朋友和家人聚在一起的第一个假期。

今年，我们想鼓励您送出一份能改变他人生活的礼物。它不需要很大，也不需要很贵。它甚至可能不会花费您任何费用，但它对人们带来的影响是无价的。

用慈善捐款向某人表示敬意。不要送礼品卡，而是向您（或您的接收者）支持的慈善机构捐款。许多慈善机构会让您以某人的名义捐赠，有些甚至会提供一比一的配捐项目，让您的捐款数额翻倍。您的雇主也可能为某些慈善机构提供礼品配捐活动。不知道去哪里捐款？请访问 charitynavigator.org 查询相关信息。

贡献自己的时间。为当地组织做志愿者，在海滩或公园清理垃圾，或者以某人的名义献血。它可能不华丽，但它是周到的。

支持本地企业或创建者。通过支持当地的企业，减少由交通和运输产生的环境足迹，从而为您的社区和地球提供帮助。考虑支持您所在地区的本地女性或少数族裔企业。

通过照顾好自己而获得奖励

您的会员奖励计划让您有机会通过照顾好自己的身体而赚取奖励。不要让这些奖励过期——请检查您的会员平台，了解您有资格获得什么奖励。您必须在2021年12月31日前注册、赚取和兑换奖励。您还可以联络贵宾专属服务代理获取帮助，电话为 **877-344-7364**（听力或语言障碍人士 TTY 专线：**711**），服务时间是每周7天，每天8 am 至 8 pm。

抗击流感

保护自己免受季节性流感影响比以往任何时候都重要。即使您接种了 COVID-19 疫苗，流感疫苗也能为您和您的家人增加一层健康保护。请去看医生或去当地药房接种疫苗。请访问 emblemhealth.com/flu 了解详情。

请您也与医生谈一谈有关肺炎和带状疱疹疫苗的信息。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，那么您面临的风险最大。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)—— 安保健健康保险会员可以在卓护医疗中心 (ACPNY) 访问网内医疗服务提供方，因为它在纽约市所有行政区和长岛 (Long Island) 拥有超过 35 个诊所。***请立即访问 acpny.com/flu 预约接种流感疫苗**。**



来源：疾病预防与控制中心 (CDC)

*布朗克斯 (Bronx) 居民可在卓护医疗中心附属机构 BronxDocs 的三个地点获得护理。卓护医疗中心和 BronxDocs 是安保健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。

**有些会员在进行预约前必须选择一名卓护医疗中心 (ACPNY) 主治医生。请访问 emblemhealth.com，查看您的网络内医生和医疗设施的完整名单。

SafeLink 手机计划

我们让我们的会员在需要时更容易得到护理。安保健健康保险推出的 SafeLink 手机计划为符合资格的低收入会员或医疗补助计划 (Medicaid, 即白卡) 会员提供一部拥有数据流量、通话时长和短信服务的免费智能手机。



SafeLink 会员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，并可以选择获得临时无限增强保险福利。请访问 safelink.com 或致电 877-631-2550，了解更多信息。



保持联系

我们想确保向您提供最新的重要健保计划信息。请访问 emblemhealth.com 或扫描二维码，登录您的安全会员门户网站。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。

健康的理解

有很多词语与您的健康保险计划有关。它们都是什么意思？我们在下面概述了几个关键术语。如果您有任何疑问，请到我们的安保社区关怀中心或拨打会员身份卡上的客户服务部电话。请访问 emblemhealth.com/neighborhood，查找您附近的一个中心。

网内： 与您的健保计划签约的医保专业人员或设施。我们有时会将他们称为网络或计划医疗服务提供方。

网外： 未与您的健保计划签约的医保专业人员或设施。根据您的计划，您或许能够使用网外服务，但您可能要支付更多费用，并且您可能必须向我们提出单独的理赔以偿还您的费用。

自付费用上限 (MOOP)：

在任何一年中，您将为从网内医疗服务提供方处获得的 A 部分和 B 部分承保的医护服务支付的最高自付费用。

主治医生 (PCP)：

给您提供日常护理的医生。不是专科医生。也被称为主治医生。

充分利用您的计划

请访问新的联邦医疗保险 (Medicare, 即红蓝卡) 会员资源中心，以充分利用您的计划。在这里，您将找到计划保险福利和资源、身心健康信息、支持服务等。

请访问 emblemhealth.com/medicaremembers 了解更多信息。