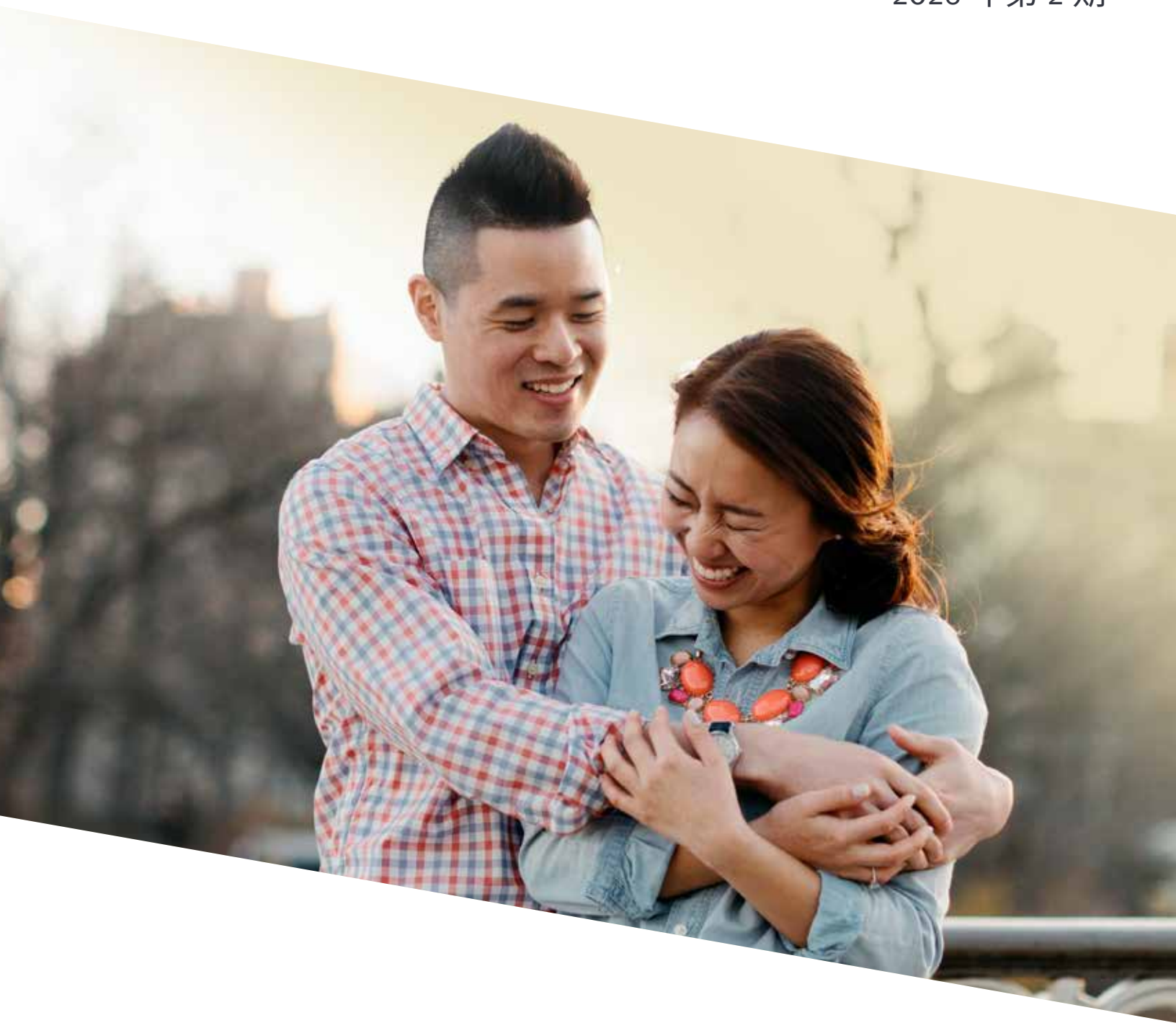
EmblemHealth
安保健康保险

您的专属健康快讯

2026 年第 2 期





不明原因的病痛让您难受？知道去哪里获得护理

感冒和流感季节会引发咳嗽、喉咙痛、鼻塞、发烧和身体疼痛。大多数轻微疾病会随着休息、补充流质和服用非处方药而好转。但有时您可能需要更多的医疗护理。知道护理地点可以帮助您在需要时获得合适的护理。

首先咨询您的初级保健医生 (PCP)。

您的初级保健医生 (PCP) 了解您的健康史，可以帮助您决定下一步该怎么做。如果您的症状恶化、没有好转或您对治疗有疑问，请致电您的初级保健医生 (PCP)。如果由于您的年龄或健康状况，您感染流感或新冠肺炎后更有可能发展为重症，请尽早联系您的医生。某些治疗在症状出现后尽早开始效果最佳。

当您需要尽快就医时，请接受紧急护理。

紧急护理可以帮助应对需要快速就诊但非紧急情况的伤情和疾病。当您的医生诊所关闭、恰逢周末或节假日时，这也是一个不错的选择。

不确定从哪里开始？

请登录 **my.emblemhealth.com** 或通过移动应用程序登录您的账户，寻找网内医生或紧急护理中心。随时随地需要护理？请访问 **zt.emblemhealth.com/app** 开始。

如果是紧急情况，请不要拖延！

如果出现以下症状，请拨打 911 或前往最近的急诊室：

- 呼吸困难。
- 严重胸痛或胸闷。
- 意识模糊或难以醒来。
- 癫痫发作。
- 严重虚弱。
- 严重脱水的迹象。

儿童的危险迹象可能包括呼吸困难、嘴唇或面部发青、异常易怒或难以醒来。

您的健康对我们很重要。您可以始终拨打会员身份卡上的客户服务部电话号码，他们会帮助您查找护理。

您的秋季健康检查

几个简单的步骤可以帮助您在感冒和流感季节保持健康。

检查您的疫苗。

确保您已按时接种流感和新冠肺炎疫苗。根据您的年龄和健康状况，您可能还需要接种呼吸道合胞病毒 (RSV) 或肺炎疫苗。请咨询您的医生或药剂师，了解如何及时接种最新疫苗。

保持健康习惯：

- **经常用肥皂和水洗手。**
- **咳嗽和打喷嚏时要捂住口鼻。**
- **避免接触眼睛、鼻子和嘴。**
- **清洁经常接触的表面。**
- **尽可能改善室内通风。**
- **生病时呆在家里。**
- **保证充足的睡眠，多饮用流质，并注意饮食。**



现在采取一些预防措施可以帮助您和您的家人在假期和新年期间保持健康。

随时随地使用新版我的安保 (myEmblemHealth) 应用程序！

新版我的安保 (myEmblemHealth) 应用程序随时随地为您提供服务，确保您拥有所需的工具和支持，从而能够随时随地自信地做出关于自身健康的决策。*



使用新版应用程序，您可以获得：

- 一份互动式健康问卷调查，个性化定制您的身心健康之旅，以满足您的独特健康目标和需求。
- 轻松、即时地访问您的数字会员身份卡。
- 您的所有重要信息井然有序，让您能够一站式查看您的保险福利、理赔和账单。
- 安保健康保险虚拟助手 Eva 就您的计划中包含的健康问题和方案提供简单且明智的指导。**
- 直接连接至 PrimeCentral™ 会员平台。您可以搜索药物和药房，查看您的承保，查询价格，转移处方，并查看预授权详情。

请登录 **zt.emblemhealth.com/app** 了解更多信息，或扫描二维码下载应用程序。适用于 Android 和 iOS，具有最新功能和升级功能。

*该应用程序适用于符合条件的会员。功能可能根据您的健保计划而有所不同。
**Eva 仅用于资源分享目的。不能代替医学专家的医疗建议、诊断或治疗。

通过卓护医疗中心查找您所在社区的便捷护理

卓护医疗中心 (ACPNY)* 在纽约 (New York) 市五个行政区和长岛 (Long Island) 共有 30 多个服务地点，提供便捷的初级和专科治疗服务。卓护医疗中心 (ACPNY) 医生和专业医护人员始终是所有安保健康保险计划的网内医疗服务提供者。这意味着您和您的家人可以从值得信赖的医生和协调一致的护理团队那里获得医疗服务，以支持您的健康。

立即预约！请登录 **zh.acpny.com/find-a-provider** 查找您附近的医生或诊所。

*卓护医疗中心 (ACPNY) 隶属于安保健康保险。



立即安排乳房 X 光检查：
及早发现乳腺癌可以挽救您的生命。



大多数乳腺癌常见于 50 岁及以上女性*，但也会影响年轻女性和男性。根据美国癌症协会 (ACS) 的数据，乳腺癌死亡率一直在下降。如果及早发现，5 年相对存活率超过 **99%**。**

了解 ACS 指南：***

- **40 至 44 岁的女性**可以选择每年进行乳房 X 光检查。
- **45 至 54 岁的女性**应每年进行乳房 X 光检查。
- **55 岁及以上女性**可以改为每两年进行一次乳房 X 光检查，或继续每年进行乳房 X 光检查。只要您身体健康，且预期寿命至少还有 10 年，筛查就应该继续。

如果您属于推荐的年龄组或有家族病史，请与您的医生讨论如何接受筛查。您可以访问 **my.emblemhealth.com** 或通过移动应用程序登录您的账户，使用“查找护理”工具。该工具将帮助您找到网内放射中心，您可以在该中心预约预防性筛查乳房 X 光检查。承保因计划而异。请查看您的保险福利，了解更多详细信息。

*cdc.gov/nccdphp/priorities/breast-cancer.html
**nationalbreastcancer.org/breast-cancer-facts/
***cancer.org/health-care-professionals/american-cancer-society-prevention-early-detection-guidelines/breast-cancer-screening-guidelines.html

Elektra Health 可提供更年期相关帮助

安保健康保险希望确保您在更年期期间不会感到孤独。为此，我们与 Elektra Health 合作，为我们的会员提供从围绝经期（之前）到绝经后期（之后）所需的护理和支持。

在更年期，女性的激素波动并最终下降，这可能导致一系列的身体和情绪症状。这通常发生在 45 至 55 岁之间。这段时间可能会让人感到困惑，您可能不知道会发生什么。Elektra 可以提供帮助。

Elektra 为您提供：

- 与通过职业认证且经过更年期培训的专业医护人员的视频就诊和随访。
- Elektra 更年期教练提供的长期身心健康一对一支持。
- 无限次访问 Elektra 的私人在线社区（包含教育文章、视频和活动）。
- 根据需要，提供包含化验室检查和处方药的个性化护理计划。*

请登录 **emblemhealth.com/elektra** 在线预约就诊。您可以通过访问 **zt.emblemhealth.com/womens-health**，了解有关我们女性健康方案的更多信息。

*可能适用临床服务的正常分摊费用。



节假日可能很难熬。这里提供帮助。

假日季为许多人带来了快乐，但对其他人来说，它可能会导致抑郁症、焦虑和孤独。如果您有这些感受，您并不孤单。美国心理学会 2025 年的一项调查发现，五分之一的美国成年人因假日季而导致心理健康受到负面影响。*家庭关系、经济状况、社交义务以及选购礼物等都会加剧焦虑情绪。您可能会发现，在亲人离世后举行庆祝活动可能会加剧这些情绪。

人们很容易通过酗酒、药物使用或暴饮暴食等不良习惯或药物滥用来转移注意力。但是这些行为会对您的身体健康造成长期损害。相反，请尝试以下这些方法，在这个冬天改善您的情绪状况。

- **设定界限。**如果某项义务带来的压力多于快乐，不妨考虑其他选择，比如缩短探亲时间，或者不互赠礼物。
- **到户外去。**呼吸新鲜空气会让身体平静下来。计划前往社区公园进行节日庆祝或观赏灯光秀。
- **主动联系。**邀请朋友或邻居来饮茶或享用烘焙饼干。不要发短信，而是通过电话与朋友联系。
- **做志愿者。**帮助他人可以造福您的社区并减少孤独感。

需要找人谈谈？

请于周一至周五 9 a.m. 至 5 p.m. 致电我们的保密、专属心理健康贵宾服务热线 **646-447-9417** (TTY: **711**)，获取支持。我们将在五个工作日内为您预约与当地心理健康专业人员的咨询。欲了解更多信息，请访问 **zt.emblemhealth.com/talktosomeone**。

*psychiatry.org/news-room/news-releases/americans-more-anxious-about-the-holidays

在这个假日季充分利用您的 OTC 额度



假日季是使用非处方 (OTC) 额度的好时机。所有基本健保计划 (Essential Plan) 会员每季度可获得 **$125***，用于购买健康食品，如鸡肉、鸡蛋、面包、水果、蔬菜和其他符合条件的健康相关物品。

当您为假日季做准备时，不妨使用您的 OTC 额度，在囤积所需物品（如食品储藏室常备食品、创可贴等）的同时，让您的预算更充裕。

借助 OTC 网络应用程序中的“扫描支付”功能，购物变得比以往任何时候都更轻松。非处方 (OTC) 卡忘在家了？不用担心。只需打开应用程序，并在结账时使用您的个人条形码。您也可以直接通过手机查看余额、查询购买情况和查找参与计划的商店。

不要等太久。任何未使用的 OTC 额度将于 **2026 年 12 月 31 日**到期，不会结转到 2027 年。请访问 **zt.emblemhealth.com/essentialplanotc**，了解更多关于符合条件的 OTC 产品以及在哪里购买的信息。如需非处方 (OTC) 卡或账户方面的帮助，或下载应用程序，请访问 **mybenefitscenter.com** 或致电 **888-682-2400** (TTY: **711**)，服务时间为每周 7 天、每天 24 小时。

*季度从 1 月、4 月、7 月和 10 月开始。Key Foods、Save a Lot 和 Walgreens 不接受“扫描支付”。

不要失去您的承保：注意续保信息。

当您为新年做准备时，请留意您的邮箱、电子邮箱和短信，了解有关您的基本健保计划 (Essential Plan) 续保的重要信息。这些信息包括关键日期和后续步骤，以帮助您避免出现承保缺口。

即使您过去曾通过保险经纪人办理过保险，我们也能协助您续保。

纽约州官方健保购买市场可能会要求基本健保计划 (Essential Plan) 3 或 4 会员在续保过程中提供额外的文件。

您可以登录 **zt.emblemhealth.com/renew** 查找更多有关续保的信息。

*《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，并改善服务的使用情况。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。限额、分摊费用和限制可能适用。保险福利每年都可能发生变化，并且我们的网络也可能随时更改。您将收到有关对您的保险福利或承保范围有所影响的必要通知。

55 Water Street, New York, NY 10041-8190

EmblemHealth
安保健康保险

Presort
Standard Mail
U>S> Postage
PAID
EmblemHealth

[DEPTCD] [JETPAC]
[FIRSTNAME] [LASTNAME]
[ADDRESS1]
[ADDRESS2]
[CITY], [STATE] [ZIPCODE]

Please Recycle This Magazine

保持社交，多活动：到访安保社区关怀中心

在寒冷的月份，保持健康、社交或甚至让自己走出家门都可能变得更困难。欢迎到访安保健康保险安保社区关怀中心，并利用免费课程和活动*来帮助改善您的整体身心健康。我们会让您不知不觉忙到春天。



安保健康保险安保社区关怀中心还提供面对面的客户服务以及资源来管理您的健康。今年冬天，我们在布鲁克林 (Brooklyn)、曼哈顿 (Manhattan)、史丹顿岛 (Staten Island)、皇后区 (Queens) 和布朗克斯 (Bronx) 共设有 15 个地点，为您举办各种活动，包括：

- 健身课程，帮助您保持活跃。
- 瑜伽和冥想课程，以改善您的心理健康。
- 农贸市场出售健康、价格适中的农产品。
- 社交午餐会，您可以在这里吃健康的饭菜，并与社区成员见面。

立即参加课程或活动，帮助您保持活跃、减轻压力和健康饮食。您甚至可能结交新朋友！如需了解更多信息，请访问 **zt.emblemhealth.com/neighborhood care**。

*活动可能随时发生变更。除非活动介绍中另有说明，否则所有活动均免费向公众开放。需要注册。无投保义务。

JP72519_EP-CH 9/26