

CARE CONNECTION

健康新闻



健康的生活方式

您的护理指南

不确定哪种护理方式适合您？**从这里开始。**

今天有什么安排？



这是一个危及生命的
紧急情况吗？

是

请立即拨打 911 或前往离您最近的
急诊室。



情况紧急，
但并非危及生命？

您想在家中
就诊吗？

是

JeffConnect 在线 紧急护理

感冒、流行性感冒和呼吸道疾病——
均可在家处理。

免费使用 JeffConnect，
全天候可用。

在 jeffconnect.org 注册或下载
JeffConnect 应用程序。

无

面对面紧急护理

轻微过敏反应、割伤、
烧烫伤和扭伤。访问

[JeffersonHealthPlans.com/
individuals-families](http://JeffersonHealthPlans.com/individuals-families) 并使用
医疗服务提供者名录查找
您附近的紧急护理机构。



这是常规
还是持续护理？
(定期检查、疫苗接种、
病情管理)

您有家庭医生
(PCP) 吗？

是

预约诊所就诊

年度健康检查、生病就诊和
疫苗接种——一站式服务。

您对虚拟初级保健感兴趣吗？
致电 **215-503-8455**，预约与
Jefferson 医疗服务提供者的
虚拟访视。

无

我们可以帮助您找到家庭医生

您的首次家庭医生就诊费用
为 0 美元。* 阅读第 4 页上
的更多信息。

使用我们的在线目录查找
您附近的家庭医生。

夏日健康从这里开始

完成下方的单词搜索!

夏天意味着好心情与好健康。看看您能在下方找到多少个健康词汇，并顺便养成一些健康习惯吧!

N	V	G	W	Y	E	I	H	X	Y	S	Z	U	M	N	I	G	Q
L	Z	D	V	E	Z	H	N	Q	K	U	Y	Z	W	E	T	L	G
V	D	V	J	X	Q	W	W	I	Q	N	U	H	W	G	H	C	Z
H	O	N	V	E	E	E	A	P	M	S	C	O	T	F	G	H	Z
W	C	F	I	R	M	L	Y	E	I	C	K	C	O	D	F	E	P
A	T	V	T	C	Y	L	H	Y	D	R	A	T	E	F	R	C	N
L	O	C	A	I	N	N	H	A	R	E	V	K	F	L	E	K	B
K	R	F	M	S	I	E	J	Y	O	E	S	J	I	Y	S	U	I
I	V	V	I	E	I	S	D	W	C	N	B	W	D	S	H	P	F
N	H	I	N	A	M	S	H	R	F	M	S	S	Z	B	L	G	R
G	T	Q	S	R	Q	N	P	W	F	N	J	H	I	W	U	F	L
Q	Y	P	L	X	J	Y	Z	Y	M	G	Q	F	K	D	N	E	A

在谜题中找到以下词语。词语横向和纵向隐藏其中。

防晒霜

(SUNSCREEN)

锻炼

(EXERCISE)

健康

(WELLNESS)

维生素

(VITAMINS)

补水

(HYDRATE)

检查

(CHECKUP)

步行

(WALKING)

医生

(DOCTOR)

夏季健康提示:



提示 1: 多喝水

全天多喝水，尤其是天气炎热的时候。每在户外待一小时，就多喝一杯。



提示 2: 保护您的皮肤

出门前，记得涂上防晒霜。SPF 30 或更高，在日晒前 15 分钟涂抹，即使在阴天也能保护您的皮肤。



提示 3: 保持活动

夏天是走出户外的绝佳借口。清晨 20 分钟的散步（在天气变热之前）同时提升情绪、增强精力和促进心脏健康的最简单方法之一。



充分利用您的计划

别错过您的 0 美元家庭医生就诊

夏天到了，现在是充分利用您福利的最佳时机。

使用 **Jefferson Health Plans 个人和家庭计划**，您的首次家庭医生 (PCP) 就诊费用为 0 美元。*

常规体检是您的机会，可以：

- 回顾您的健康史、生活习惯以及任何您担忧的问题
- 提问并获得清晰的解答
- 及早发现小问题
- 与了解您的医生建立关系

即使您感觉良好，此次就诊也能帮助您保持健康。

您还没有医生吗？我们会帮您找到一个。

访问 JeffersonHealthPlans.com/FindADoctor 或致电会员关系部 **1-833-422-4690** (TTY 用户请拨打 **1-877-454-8477**)。

*适用于 HMO 计划的第一层级医生和 PPO 计划网络内医生。每个计划年度可享一次 0 美元的初诊。



您的计划，尽在指尖。

随时查看福利、查询理赔并管理您的保险，访问

JeffersonHealthPlans.com/account

单词搜索答案：

N	V	G	W	Y	E	I	H	X	Y	S	Z	U	M	N	I	G	Q
L	Z	D	V	E	Z	H	N	Q	K	U	Y	Z	W	E	T	L	G
V	D	V	J	X	Q	W	W	I	Q	N	U	H	W	G	H	C	Z
H	O	N	V	E	E	E	A	P	M	S	C	O	T	F	G	H	Z
W	C	F	I	R	M	L	Y	E	I	C	K	C	O	D	F	E	P
A	T	V	T	C	Y	L	H	Y	D	R	A	T	E	F	R	C	N
L	O	C	A	I	N	N	H	A	R	E	V	K	F	L	E	K	B
K	R	F	M	S	I	E	J	Y	O	E	S	J	I	Y	S	U	I
I	V	V	I	E	I	S	D	W	C	N	B	W	D	S	H	P	F
N	H	I	N	A	M	S	H	R	F	M	S	S	Z	B	L	G	R
G	T	Q	S	R	Q	N	P	W	F	N	J	H	I	W	U	F	L
Q	Y	P	L	X	J	Y	Z	Y	M	G	Q	F	K	D	N	E	A



需要关于您的计划的更多信息？

需要帮助查找网络内提供商？

有疑问？

请致电 **1-833-422-4690** (TTY 号码为 **1-877-454-8477**)，联系我们友好的“会员关系”代表。

我们的服务时间为：**10月至3月31日**，每天上午8点至晚上8点；**4月1日至9月30日**，周一至周五上午8点至晚上8点。

想要了解更多有关您的药物覆盖度的信息？

访问 JeffersonHealthPlans.com/prescriptions。



Jefferson Health Plans 由 Health Partners Plans, Inc. 和 Partners Insurance Company, Inc. 承保，二者分别持有宾夕法尼亚州健康维护组织、保险公司以及首选医疗服务提供者组织、保险公司执照，同时也是 Pennsylvania Health Insurance Marketplace 中符合资格的健康计划发行方。