

CARE CONNECTION

健康新闻



充分利用您的计划

感谢您成为 Jefferson Health Plans 的会员。

在本季，我们将分享提示、工具和更新，以帮助您达到最佳状态并充分利用您的计划。每个人都会有收获！



剪下并保存以供将来参考

不确定如何选择护理？我们会为您提供服务。

当您需要看医生时会有很多选择，但做决定并不总是那么容易。我们的快速指南可以帮助您及时获得妥善的护理。



虚拟护理

通过 JeffConnect
全天候访问

用于：

常见健康问题，如感冒、咳嗽、发烧、消化问题

使用 JeffConnect 则为 0 美元。

要登录，请访问
www.JeffConnect.org



家庭医生

个性化护理和常规检查

用于：

年度健康就诊、疫苗接种、生病就诊和持续护理

每个计划年度的首次就诊费用为 0 美元！*

阅读第 4
页上的更多内容。

*若在 HMO 计划的一级提供商或 PPO 计划的网络内提供商处看诊。



紧急护理

通常提供无需预约的
就诊和更长的服务时间

用于：

不危及生命的紧急情况，如轻微过敏反应、轻微割伤和烧伤以及扭伤

您的自付费用将低于急诊室就诊。



急诊室

危及生命的紧急情况

用于：

心脏病发作或中风的体征、重伤和其他医疗紧急情况

与其他护理选项相比，自付费用更高。

如果您遇到医疗紧急情况，请拨打 911 或前往急诊室。

如果您需要帮助寻找医生，请访问 JeffersonHealthPlans.com/FindProviders 或致电会员关系部 1-833-422-4690 (TTY 用户请拨打 1-877-454-8477)

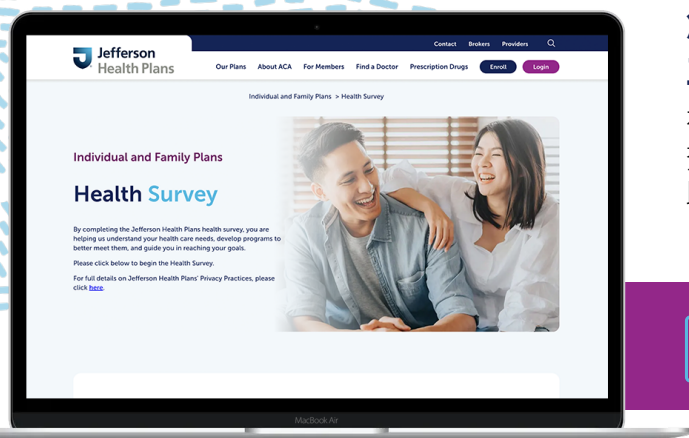


剪下并保存以供将来参考



恢复之路： 住院后的提醒

没有人会计划去急诊室就诊或在医院过夜，但有时会发生这种情况。如果您最近曾在急诊室就诊或被收治入院，请务必遵循医生的出院指示。这有助于您更快地恢复健康，并避免再次返回医院。



您的健康、您的见解： 立即参加调查

在几分钟内更清晰地了解健康状况！通过完成我们的快速调查，您将获得宝贵的见解，使您能够掌控自己的健康，并帮助我们指导您实现目标。



立即访问

JeffersonHealthPlans.com/HealthSurvey

今年夏天如何保持凉爽、安全和健康

温暖的天气已经到来，从泳池休闲到烧烤，人们可以在阳光下享受许多乐趣。在下水之前，请查看这些夏季健康和安全隐患。



注意缓解 口渴

经常喝水，不要只在口渴时喝，还要吃一些补水食物，比如西瓜和黄瓜，以保持清爽。



保护您的 皮肤

选择 SPF 30+ 级别的广谱防晒霜并经常重新涂抹。戴上帽子，穿上轻便的长袖服装，更显阳光时尚。



在水边 保持安全

无论您是在泳池旁还是海滩上，请与朋友一起游泳，并密切照看孩子，并遵守所有张贴的标志和警示。



与我们共同参与您社区的活动！

我们提供有趣的在线和面对面互动活动，如排舞、瑜伽和太极。如需了解更多信息并查看完整日历，请访问 www.JeffersonHealthPlans.com/WellnessPartners。



健康的生活方式



已经有提供商？
检查其是否在网络内。

需要提供商？ 按邮政编码或姓名搜索，然后致电预订免费就诊。



0 美元 PCP 就诊，确保您的健康

与您的家庭医生 (PCP) 安排年度就诊，开启您的美好夏天。
您今年的首次就诊费用为 0 美元！ *

体检是与医生讨论您的健康状况、目标以及任何问题的好时机。即使您目前感觉良好，您的 PCP 也能帮助您预防潜在问题。

我们提供以下服务，让您轻松获得高质量护理：



访问您附近的顶级医生和医院



通过网络内提供商降低自付费用



简单易用的在线提供商搜索工具，网址为
JeffersonHealthPlans.com/Providers



您也可以致电 1-800-JeffNOW 安排在线初级保健就诊

*若在 HMO 计划的一级提供商或 PPO 计划的网络内提供商处看诊。每个计划年度提供一次免费就诊。



让您的健康信息变得简单

需要快速访问您的健康计划信息？ Jefferson Health Plans 会员门户网站能满足您的需求！安全地查阅您的理赔、审阅福利、查找网络内提供商等等，所有这些都可在同一处方便地完成！

使用简单方便：

1. 请访问 JeffersonHealthPlans.com/Account。
2. 单击“Register (注册)”按钮。
3. 输入会员 ID 卡上的信息。



有疑问？

如果您需要更多关于您计划的信息，或帮助查找网络内提供商，请致电 1-833-422-4690 (TTY 用户请拨打 1-877-454-8477)。

想要了解更多有关您的药物覆盖度的信息？

请访问 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。