CARE CONNECTION

健康新闻

春季
2025
新闻简报

个人和家庭计划

Jefferson Health Plans

完成您的健康调查
第 2 页

开启春季健康新篇章：首次就诊初级保健医生免费
第 3 页

专家支招，轻松应对春季过敏
第 3 页

充分利用您的计划

感谢您一直以来对 Jefferson Health Plans 的信赖与支持。

在本期 2025 年春季新闻简报中，您将收获实用贴士与健康资源，助您更好地运用个人及家庭健康计划，畅享安心与健康的每一天。

会员专属门户网站：您所需的信息尽在指尖

想快速便捷地查阅您的健康保险计划详情吗？
立即注册或登录我们的会员门户网站！

只需三步，即可轻松创建账户：

1. 请访问 **JeffersonHealthPlans.com/Account**。
2. 单击“Register (注册)”按钮。
3. 输入您的信息。

开始使用会员门户网站，充分利用您的计划！

登录会员门户网站后，您可以在一个安全可靠的平台上轻松完成以下操作：

- 查看您的医疗计划与处方药福利
- 申请补发 ID 卡
- 更新您的初级保健医生信息
- 查找网络内医疗服务提供者
- 查询理赔及自付额余额
- 以及更多实用功能！

开启春季健康新篇章：首次就诊初级保健医生免费

春天是十分适合进行健康检查。并且，您的首次初级保健医生 (PCP) 就诊将全额免费！*

定期健康检查有助于您全面了解自身状况，讨论病史与习惯，并向医生提出疑问。即使您目前感觉良好，也值得与医生建立良好的医患关系，为长期健康打下基础！

还没有初级保健医生？需要寻找专科医生或医院？我们拥有强大的医生网络，可让您轻松获得平价的优质医疗服务！通过选择网络内的医生，您能节省自付医疗费用。

请访问 **JeffersonHealthPlans.com/Providers** 或拨打 **1-833-422-4690（听障人士请拨打 TTY 1-877-454-8477）**，我们将协助您找到合适的医生。

**仅适用于选择 HMO 计划的一级医疗服务提供者，或 PPO 计划中的网络内医疗服务提供者。每个计划年度限一次免费就诊。*

关心自己的健康？填写健康问卷。

通过完成健康问卷，迈出实现健康目标的第一步。只需几分钟，您就能获得宝贵的健康见解与实用信息。立即访问 **JeffersonHealthPlans.com/HealthSurvey**。

已经填写完成问卷了？您可以随时通过以上链接或登录会员门户网站，查看您的健康评估结果。

加入我们即将举办的精彩活动

您知道我们在社区健康中心提供免费活动吗？无论您喜欢亲自参加还是线上参与，总有适合您的活动！

以下是即将举行的活动：

瑜伽课程
周五上午 11:00

用平衡和放松开始您的周末。无论您的年龄或经验如何，都欢迎加入我们的瑜伽课程。

自卫健身
周四上午 11:00

我们的每周自卫健身课程有助于提升技能、增强自信，并让您感到充满力量。

这些只是我们今年计划中的一部分精彩活动！

若要查看完整活动日历并了解如何参与的更多详情，欢迎访问 **www.JeffersonHealthPlans.com/WellnessPartners**。

Community Wellness Center (CWC)
6232 Market Street, Philadelphia PA

四条专家小贴士，帮您应对春季过敏

随着气温回升，季节性过敏症状也开始增多。鼻塞、眼睛发痒流泪、频繁打喷嚏等症状常常会让人在这个季节中感觉不适。Jefferson Health 过敏科医生 Monica Gupta 医学博士分享了以下几点帮助您准备和应对春季过敏的方法：

提前准备
现在就开始每天服用过敏药物，帮助缓解症状。

改善室内空气质量
考虑使用 HEPA 空气过滤器，提升室内空气质量，减少家中过敏原。

探索其他方法
如果您无法通过非处方药物控制症状，可以与医生咨询其他治疗方式，如免疫疗法。

关注身体反应
严重的过敏反应可能导致鼻窦感染。如果出现发热或症状加重，请及时与医生沟通。

若要了解更多应对季节性过敏的建议，请访问 JeffersonHealth.org/LivingWell。

会员提醒

了解您的健康计划

想要详细了解您的计划提供的所有福利？您可以在《会员手册》和我们的网站上找到更多信息，包括：

- 相关福利和获得诊疗护理的机会
- 估计的自付费用，如共付额和共同保险
- 如何参与改善健康的项目，并请求健康协调员帮助您处理医疗保健需求
- 药房药物清单、更新以及如何在您的处方药不在我们的承保药物清单中时申请例外处理
- 在线医疗服务提供者名录工具，用于搜索您计划中医疗服务提供者、专科医生和医院，包括如何在您的计划之外获得护理
- 会员权利和责任以及我们的隐私惯例通知
- 新的医疗治疗、健康程序和政策的更新
- 健康教育
- 如何提出上诉、申诉或请求外部审查
- 如何以英语以外的语言获得帮助
- 请访问 JeffersonHealthPlans.com/MemberHandbook

您需要有关您的计划的更多信息吗？

您需要帮助寻找医生吗？

有疑问？

请拨打 **1-833-422-4690 (TTY 1-877-454-8477)** 与我们友好的会员关系代表交谈。

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　@jeffersonhealthplans　Jefferson Health Plans

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。

JHP-810MR-6494