

# CARE CONNECTION

## 健康新闻

秋季  
2024 年

新闻简报

个人和家庭计划

 **Jefferson**  
Health Plans

**您的护理指南**

在第 2 页了解可  
在何时或何地获  
得帮助

**进入良好健康状态**

在第 3 页查找提示

**您接受免费体检了吗？**

在第 4 页了解更多内容

# 充分利用您的计划

## 感谢您成为尊贵的会员。

感谢您对我们的信任, 让我们照顾您的健康。在您健康旅程的每一个阶段, 我们都在这里为您服务。

### 查找网络内医生并节省费用!

寻找医生? 访问 [JeffersonHealthPlans.com/FindProviders](https://JeffersonHealthPlans.com/FindProviders)  
选择 Jefferson Health Plans 网络提供者, 支付更低的自付费用, 节省更多。

## 您的护理指南

了解在您需要的时候, 可以去哪里获得您需要的护理。



### 虚拟 护理

您足不出户, 即可通过  
JeffConnect 全天候访问  
Jefferson 提供者。

#### 用于:

常见健康问题, 如感冒、  
咳嗽、发烧、消化问题



### 主治医生

您的 主治医生 (Primary  
Care Provider, PCP) 最了  
解您, 可提供从常规检查到  
更复杂需求的个性化护理。

#### 用于:

年度健康访视、疫苗接种、  
非危及生命的紧急情况



### 紧急 护理

随到随诊和延长的服务时  
间, 让您方便快捷地亲  
自就诊。

#### 用于:

轻微过敏反应、哮喘发作、  
扭伤、严重割伤



### 急诊 室

在危及生命的紧急情  
况下, 立即前往急诊室  
(emergency room, ER)  
接受治疗。

#### 用于:

心脏病发作或中风的体征、  
重伤和其他医疗紧急情况



### 通过虚拟护理节省时间和金钱:

出现非紧急情况时, 可全天候联系 Jefferson 提供者,  
支付低于 ER 或紧急护理的费用。



访问 [JeffConnect.org](https://JeffConnect.org) ,  
立即设置您的帐户!



## 进入良好健康状态:来自 JEFFERSON 提供者的提示

我们战胜了夏天的炎热,但秋天可能会带来一系列新的健康挑战。以下是 Jefferson 专家就今年秋季如何保持健康提出的建议:



### 建立健康习惯和获得疫苗接种,打造秋季装甲。

定期洗手和使用手部凝胶,防止病菌传播。通过均衡的饮食、充足的睡眠和补充水分来增强您的免疫系统,并根据 PCP 的建议及时接种流行性感冒和新冠肺炎疫苗。作为 Jefferson Health Plans 会员,您可以获得免费的流行性感冒和新冠肺炎疫苗接种!\*

*\*就诊于网络内提供者时*



### 调整您的生物钟。

我们可能会在秋季夏令时结束时额外获得一个小时,但这并不意味着它不会对我们的睡眠产生负面影响。为了达到最佳调节效果,请养成积极的睡眠习惯:坚持正常的就寝时间,避免在睡前使用强光或饮酒,并保持室内凉爽。



### 将季节性过敏扼杀在萌芽状态。

秋季豚草和其他花粉过敏会导致鼻窦感染和支气管炎。在家里使用非处方药物治疗和空气净化器来防治过敏,并避免在花粉高峰期(通常是早上)到户外活动。



# 会员提醒

## 您接受免费体检了吗？

**您的首次主治医生 (PCP) 就诊的费用由我们承担！\***

这项免费福利可帮助您联系您的 PCP，并建立健康合作伙伴关系，以协调您的护理。

**立即预约您的就诊，以充分利用您的计划！**

如果您需要帮助寻找医生，请访问 [JeffersonHealthPlans.com/Individuals-Families](https://www.jeffersonhealthplans.com/Individuals-Families)，以搜索我们的提供者目录。

\* 仅在 1 级提供者处就诊时，首次就诊是免费的。



## 有疑问？ 我们随时为您提供帮助！

如果您需要有关计划的更多信息，或需要帮助寻找网络内提供者，请致电联系我们友好的会员关系代表。

1-833-422-4690 (TTY 1-877-454-8477)

**我们在以下时间可以提供服务：**

10月1日至3月31日  
上午8点至晚上8点  
每周7天，

4月1日至9月30日  
上午8点至晚上8点  
周一至周五



Jefferson Health Plans 由 Health Partners Plans, Inc. 承保，后者是 Pennsylvania Health Insurance Marketplace 中的宾夕法尼亚州持牌健康维护组织和符合资格的健康计划发行方。