



# Life is easier with the right support.

You don't need to wait for a crisis to prioritize your mental health. Abbott partners with **Spring Health** to provide personalized care and resources to support you through any of life's challenges.

Spring Health can support your mental health with easy access to:

---

## Therapy and coaching

Get support when it's convenient for you. Each member gets 6 free therapy sessions and unlimited coaching sessions per year.

---

## Dedicated guidance

Your Care Navigator can walk you through your care plan, help you find the right therapist, and provide support whenever you need it.

---

## Wellness exercises

Moments is a library of self-guided exercises that can help you manage stress, calm anxiety, beat burnout, improve sleep, and be more mindful.

---

## Personalized care

Take a short online assessment and get care recommendations to support your immediate needs and long-term goals.

---

## Work-life services

Access expert guidance and resources to navigate legal or financial matters, child care, elder care, pet care, travel, household services, and more.

---

## Substance use support

Get connected with alcohol or substance use support programs that provide the right level of care for your lifestyle and budget.

---

### Learn more and get started:

[abbott.springhealth.com](https://abbott.springhealth.com)  
**Spring Health mobile app**  
Work-life code: **abbott**

### Contact Spring Health:

[springhealth.com/support](https://springhealth.com/support)  
**1-855-629-0554 (or**  
**1-800-626-0738)**

General support: M-F, 8am-11pm ET  
Crisis support: 24/7 (press 2)

---

Spring Health is available at no cost to all Abbott employees, retirees, household members and their covered dependents (age 6+). Substance use support is available to members age 18+.

Your care with Spring Health is private and confidential.





# La vida es más fácil con el apoyo adecuado.

No necesita esperar a que se produzca una crisis para darle prioridad a su salud mental. Abbott se asocia con **Spring Health** para brindarle atención y recursos personalizados que sirvan de apoyo ante cualquier reto que plantee la vida.

Spring Health puede cuidar de su salud mental al brindarle fácil acceso a:

## Terapia y coaching

Obtenga apoyo cuando sea conveniente para usted. Cada miembro recibe 6 sesiones de terapia gratuitas y sesiones de coaching ilimitadas al año.

## Orientación especial

Su Navegador de la atención puede guiarlo a través de su plan de atención, ayudarlo a encontrar al terapeuta adecuado y brindarle apoyo cuando lo necesite.

## Ejercicios de bienestar

Moments es una biblioteca de ejercicios autoguiados que pueden ayudarte a controlar el estrés, calmar la ansiedad, vencer el agotamiento, mejorar el sueño y más.

## Atención personalizada

Realice una breve evaluación en línea y obtenga recomendaciones de atención que le ayuden con sus necesidades inmediatas y sus objetivos a largo plazo.

## Servicios de vida y trabajo

Acceda a orientación y recursos de expertos para gestionar asuntos jurídicos o financieros, cuidado de niños, personas mayores, mascotas, servicios domésticos y mucho más.

## Asistencia por consumo de sustancias

Póngase en contacto con programas de asistencia por el consumo de alcohol o sustancias que ofrezcan el nivel de atención adecuado para su estilo de vida y su presupuesto.



Obtenga más información y comience:

[abbott.springhealth.com](https://abbott.springhealth.com)

Aplicación móvil de Spring Health

Código de vida y trabajo: abbott

Contacto con Spring Health:

[springhealth.com/support](https://springhealth.com/support)

1-800-626-0738

Asistencia general: L-V, 8am-11pm ET

Asistencia crisis: 24/7 (presione 2)

Spring Health está disponible sin costo para todos los empleados de Abbott, jubilados, miembros del hogar y dependientes cubiertos de todas las edades. La asistencia por consumo de sustancias está disponible para miembros mayores de 18 años.

Su atención con Spring Health es privada y confidencial.



# Cuộc sống dễ dàng hơn khi nhận được sự hỗ trợ phù hợp.

Bạn không cần phải đợi đến khi gặp khủng hoảng thì mới ưu tiên sức khỏe tinh thần. Abbott hợp tác với **Spring Health** cung cấp dịch vụ chăm sóc và nguồn lực được cá nhân hóa để hỗ trợ bạn vượt qua bất kỳ thử thách nào trong cuộc sống.

Bạn có thể cải thiện sức khỏe tinh thần của mình với Spring Health bằng cách dễ dàng tiếp cận:

## Dịch vụ trị liệu và khai vấn

Nhận sự hỗ trợ vào thời điểm thuận tiện cho bạn. Mỗi thành viên sẽ nhận được 6 buổi trị liệu miễn phí và số lượng buổi khai vấn không giới hạn hằng năm.

## Dịch vụ chăm sóc cá nhân

Làm bài đánh giá ngắn trực tuyến và nhận các đề xuất chăm sóc để đáp ứng nhu cầu trước mắt và mục tiêu dài hạn.

## Hướng dẫn tận tình

Người chăm sóc của bạn có thể hướng dẫn bạn lên kế hoạch chăm sóc, giúp bạn tìm chuyên viên trị liệu phù hợp và hỗ trợ bạn bất cứ khi nào bạn cần.

## Dịch vụ cân bằng công việc và đời sống

Tiếp cận nguồn lực và sự hướng dẫn của chuyên gia để giải quyết các vấn đề pháp lý hoặc tài chính, chăm sóc trẻ em, chăm sóc người cao tuổi, chăm sóc thú cưng,, v.v.

## Bài tập chăm sóc sức khỏe

Moments là thư viện các bài tập tự thực hiện có thể giúp bạn kiểm soát căng thẳng, giảm bớt lo lắng, xóa tan cảm giác kiệt sức, cải thiện giấc ngủ và suy nghĩ thấu đáo hơn.

## Hỗ trợ về việc sử dụng chất gây nghiện

Kết nối với các chương trình hỗ trợ về việc sử dụng rượu hoặc chất gây nghiện có mức độ chăm sóc phù hợp với lối sống và ngân sách của bạn.



Tìm hiểu thêm và bắt đầu:

[abbott.springhealth.com](https://abbott.springhealth.com)

Ứng dụng di động **Spring Health**

Mã dịch vụ hỗ trợ cuộc sống công việc: **abbott**

Liên hệ với **Spring Health**:

[springhealth.com/support](https://springhealth.com/support)

**1-800-626-0738**

Hỗ trợ chung: Thứ 2-Thứ 6, 08:00-23:00 (Múi giờ miền Đông)

Hỗ trợ khủng hoảng: 24/7 (nhấn phím 2)

Spring Health cung cấp dịch vụ miễn phí cho tất cả nhân viên Abbott, nhân viên đã nghỉ hưu, thành viên gia đình và người phụ thuộc được tài trợ của họ ở mọi lứa tuổi. Dịch vụ hỗ trợ về việc sử dụng chất gây nghiện được cung cấp cho thành viên từ 18 tuổi trở lên.

Dịch vụ chăm sóc sức khỏe của Spring Health hoàn toàn riêng tư và bảo mật.



# 有了正确的支持， 生活会更轻松。

您不必等到危机发生时才优先考虑心理健康。Abbott 与 **Spring Health** 携手合作，为您提供个性化的护理和资源，帮助您应对生活中的任何挑战。

Spring Health 可以轻松访问以下内容，从而支持您的心理健康：

## 治疗和辅导

在您方便的时候获取支持。每位成员每年可获得 6 次免费治疗和不限次数的辅导课程。

## 专属指导

您的护理导航员可以引导您完成护理计划，帮助您找到合适的治疗师，并在您需要时提供支持。

## 健康练习

Moments 是一个自我指导练习库，可以帮助您管理压力、平息焦虑、战胜倦怠、改善睡眠并提高注意力。

## 个性化护理

进行简短的在线评估并获取护理建议，以支持您的即时需求和长期目标。

## 工作生活服务

获取专家指导和资源，以解决法律或财务问题、托儿、老人照顾、宠物照顾、家政服务等等。

## 药物使用支持

加入酒精或物质滥用戒除支持计划，为您的生活方式和预算提供适当水平的护理。

了解更多信息并开始使用：

[abbott.springhealth.com](https://abbott.springhealth.com)

Spring Health 移动应用

工作生活代码：abbott

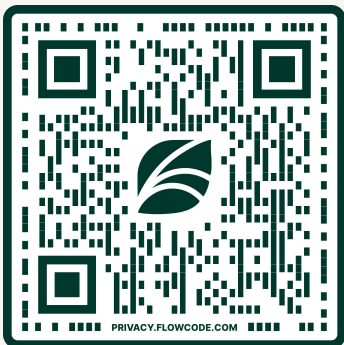
联系 Spring Health：

[springhealth.com/support](https://springhealth.com/support)

1-800-626-0738

一般支持：周一至周五，上午 8 点至晚上 11 点(美国东部时间)

危机支持：全天候(按 2)



Spring Health 向所有年龄段的 Abbott 员工、退休人员、家庭成员及其受保家属免费提供。年满 18 岁的会员可以获得物质滥用戒除支持。

您在 Spring Health 的护理具有隐私保密性。