

## Your health depends on good communication

As you may know, quality health care is a team effort. One of the best ways to communicate with your primary care provider (PCP) and other members of your health care team is to ask questions. Asking questions can help you feel better, take better care of yourself or even save your life.

### Not sure what to ask your PCP?

Below are a few questions to help you get started:

1. What is the test for?
2. How many times have you done this procedure?
3. When will I get the results?
4. Why do I need this treatment?
5. What are the alternatives?
6. What are the possible complications?
7. Which hospital is best for my needs?
8. How do you spell the name of the drug I need?
9. What are the side effects?
10. How will this medicine interact with medicines I'm already taking?

You can write down any questions for your child's PCP here and take this with you to the well-child checkup.

Questions to ask at my next visit:

---

---

---

You can also find more helpful information at [www.simplyhealthcareplans.com/medicaid](http://www.simplyhealthcareplans.com/medicaid).



# Su salud depende de una **buena comunicación**

Como ya debe saber, para lograr que el cuidado de la salud sea de calidad es necesario trabajar en equipo. Hacer preguntas es una de las mejores maneras de comunicarse con su proveedor de cuidado primario (PCP) y con los demás afiliados de su equipo de cuidado de la salud. Puede ayudar a que se sienta mejor y se cuide mejor y, en ocasiones, puede salvarle la vida.

## ¿No está seguro de qué preguntarle a su PCP?

A continuación, hay algunas preguntas para ayudarlo a comenzar:

1. ¿Para qué sirve el análisis?
2. ¿Cuántas veces ha realizado este procedimiento?
3. ¿Cuándo me darán los resultados?
4. ¿Por qué necesito este tratamiento?
5. ¿Qué alternativas tengo?
6. ¿Cuáles son las posibles complicaciones?
7. ¿Qué hospital es el más adecuado para mis necesidades?
8. ¿Cómo se escribe el nombre del medicamento que necesito?
9. ¿Cuáles son los efectos secundarios?
10. ¿Cómo interactuará este medicamento con los medicamentos que tomo actualmente?

Puede anotar a continuación las preguntas que tenga para el PCP de su hijo y llevarlas al chequeo de niño sano.

### Preguntas para hacer en mi próxima visita:

---



---



---



# Let's prepare **to stay healthy** during flu season

Influenza (flu) is a viral infection that typically spreads quickly and without prior illness. Some of the symptoms to look for are fever, body aches, headache, dry cough and unusual fatigue. The worst part of the illness tends to last for three to four days, but it can take up to two weeks to feel completely well.

Since it's a virus, antibiotics won't work. The flu is often best treated at home by drinking plenty of liquids and getting rest. If symptoms persist or get worse, call your PCP right away. If you're unable to reach your PCP, go to an urgent care or emergency room.

También puede encontrar más información útil en [www.simplyhealthcareplans.com/medicaid](http://www.simplyhealthcareplans.com/medicaid).

## Los beneficios de las frutas y las verduras para la salud

¿Le gustaría comer más sano? Puede comenzar con consumir más frutas y verduras. Estos alimentos naturales tienen algunos beneficios fabulosos para la salud. Hemos hecho una lista de las razones principales por las cuales debería consumir más frutas y verduras.



Tilde los casilleros de los objetivos que son importantes para usted:

- Disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, obesidad y diabetes tipo 2
- Protegerme de ciertos tipos de cáncer
- Reducir mi presión arterial
- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Darle a mi cuerpo nutrientes importantes, como potasio, fibra dietética, folato (ácido fólico), vitamina A y vitamina C

### ¿Cómo logro consumir más frutas y verduras?

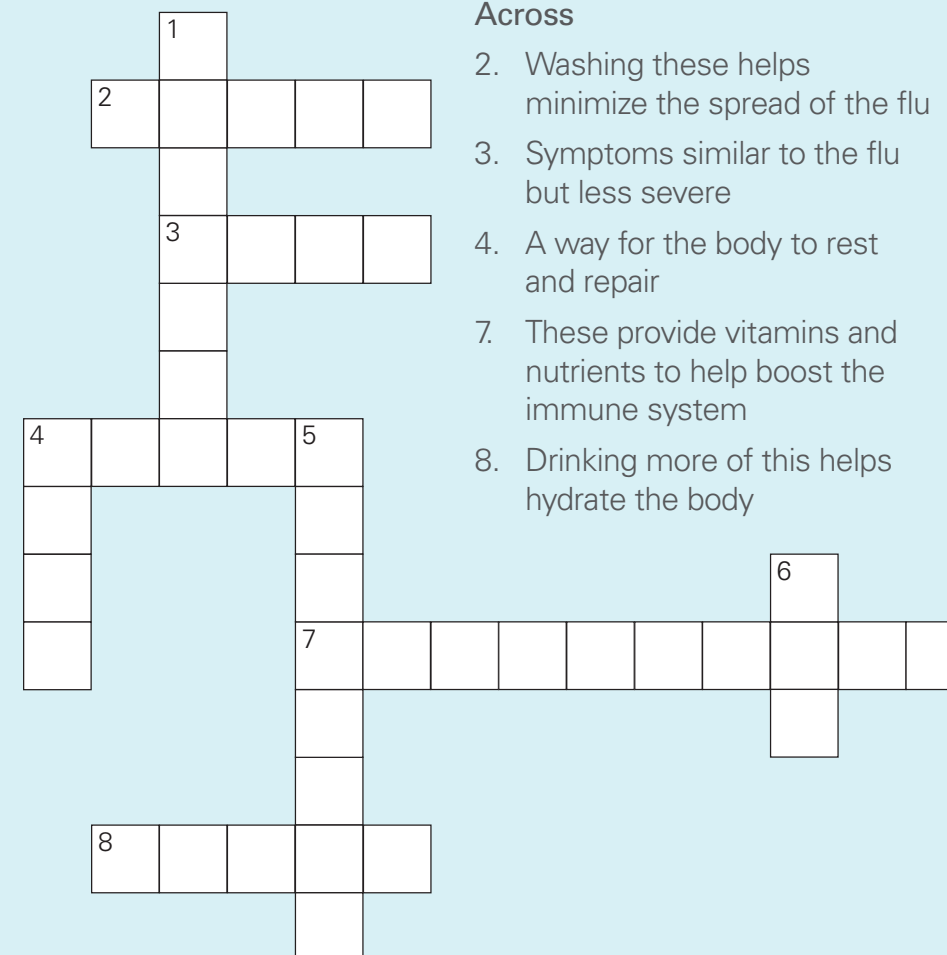
Pruebe estos consejos útiles:

- En cada comida, intente llenar al menos la mitad de su plato con frutas y verduras nutritivos.
- Cuando coma un aperitivo entre las comidas, elija una porción de fruta fresca o verduras con alguna salsa.
- Haga que el plato principal sea una ensalada.



Para obtener más información sobre qué frutas y verduras tienen ciertos beneficios, puede entrar al sitio web [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

### How can you prepare for flu season and a healthy you? Here's a fun puzzle to get you started:



#### Across

2. Washing these helps minimize the spread of the flu
3. Symptoms similar to the flu but less severe
4. A way for the body to rest and repair
7. These provide vitamins and nutrients to help boost the immune system
8. Drinking more of this helps hydrate the body

#### Down

1. Lowers your risk of getting the flu each year
4. Staying away from people while they are this helps prevent the spread of flu
5. This person can help answer your questions about the flu and vaccine
6. A viral infection of fever, body aches, headache, dry cough and sore throat

Crossword puzzle answers:  
 Across  
 2. Hands  
 3. Cold  
 4. Sleep  
 7. Vegetables  
 8. Water  
 Down  
 1. Vaccine  
 4. Sick  
 5. Provider  
 6. Flu

**What are some things you will do to help prevent the flu from spreading?**

  **Get a flu vaccine** at or before the beginning of flu season.

  **Avoid close contact** with those who have the flu whenever possible.

  **Wash my hands** often with soap and water.

  **Cover my nose and mouth** with a tissue when coughing or sneezing.

  **Avoid touching** my eyes, nose and mouth.

Answer: All the above

For more information on the flu and its activity in your area, reach out to your PCP or visit the Centers for Disease Control and Prevention.



**Flu shots**

**WHAT?**

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends everyone 6 months of age and older get an injectable flu vaccine. If you're an adult 65 years or older, talk with your provider about getting a pneumonia vaccine as well.

**WHEN?**

The flu season usually peaks in January. Getting a flu shot as soon as the vaccine is available in the fall gives your body time to develop necessary antibodies. They can protect against the flu before it reaches your community.

**WHERE?**

- ✓ Your PCP
- ✓ Any of our network pharmacies if you're age 21 or older
- ✓ Your local health department

**How can you help your child grow up healthy?**

Immunizations, or shots, are an easy way to help protect kids from getting sick. You can talk to your child's primary care provider (PCP) to make sure your child gets the right shots at the right times. Your child's PCP will also help get your child get back on schedule with any missed shots.

**When is your child's next well-child checkup?**



In addition to shots, well-child checkups may include hearing, dental, vision and lead screenings. You can call your child's PCP for more information. Try writing the PCP's details, date of your child's next visit and any other questions you may have in the space below to take with you for the next appointment.

Name of PCP: \_\_\_\_\_

PCP phone number: \_\_\_\_\_

Next visit: \_\_\_\_\_

Questions: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Preparémonos para estar sanos durante la temporada de gripe**

La gripe (influenza) es una infección viral que habitualmente aparece de repente y sin enfermedades previas. Algunos de los síntomas que deben tenerse en cuenta son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y fatiga inusual. En general, la peor parte de la enfermedad dura tres o cuatro días, pero puede tardar hasta dos semanas en volver a sentirse bien.

Como es un virus, los antibióticos no surten efecto. Generalmente, el mejor tratamiento es hacer mucho reposo y tomar mucha agua. Si los síntomas continúan o empeoran, llame a su PCP de inmediato. Si no puede comunicarse con el PCP, vaya a una unidad de cuidado de urgencia o a una sala de emergencias.

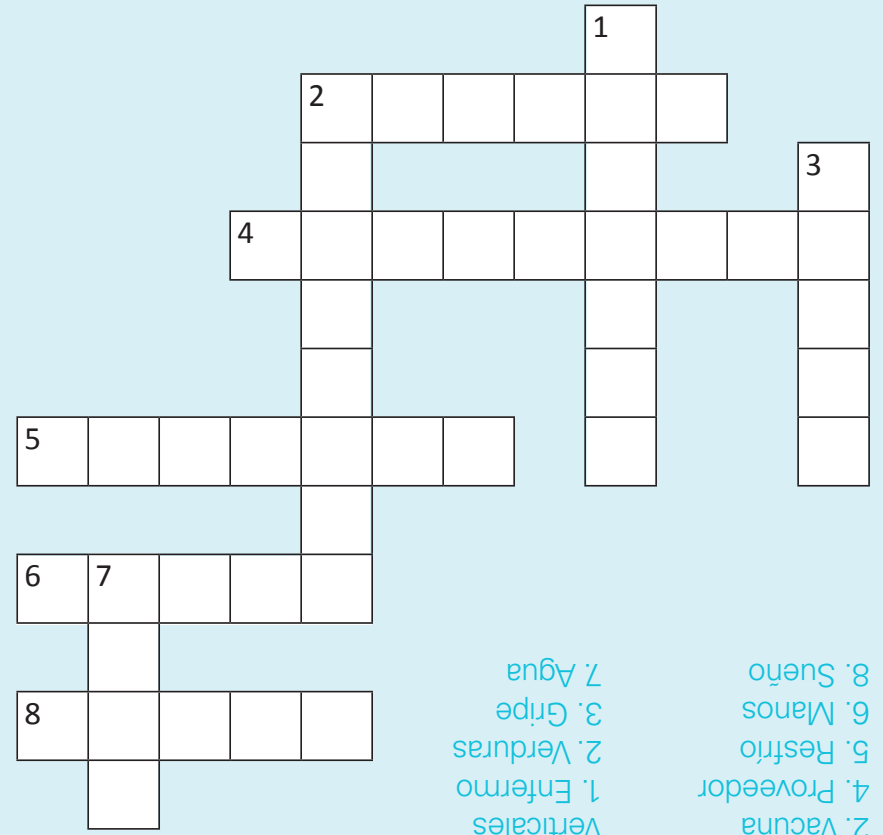
**¿Cómo puede prepararse para la temporada de influenza y mantenerse sano? Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:**

**Horizontales**

2. Reduce el riesgo de que se contagie la gripe todos los años
4. Esta persona puede responder sus preguntas sobre la gripe y la vacuna
5. Síntomas similares a la gripe pero más leves
6. Lavárselas ayuda a minimizar que se contagie la gripe
8. Manera en que el cuerpo descansa y se recupera

**Verticales**

1. Mantenerse alejado de las personas que están así ayuda a prevenir el contagio de la gripe
2. Proveen vitaminas y nutrientes para fortalecer el sistema inmunológico
3. Infección viral cuyos síntomas son fiebre, dolor en el cuerpo, dolor de cabeza, tos seca y dolor de garganta
7. Beber más cantidad de esto ayuda a hidratar el cuerpo



- Horizontales
- 2. Vacuna
  - 4. Proveedor
  - 5. Restrio
  - 6. Manos
  - 8. Sueño
- Verticales
- 1. Enfermo
  - 2. Verduras
  - 3. Gripe
  - 7. Agua

Respuestas del crucigrama:



**¿Qué cosas puede hacer para prevenir el contagio de la gripe?**



**Vacunarme contra la influenza** antes de la temporada de influenza o al comenzar esta.



**Evitar el contacto cercano** con personas engripadas siempre que sea posible.



**Lavarme las manos** con agua y jabón con frecuencia.



**Cubirme la nariz y la boca** con un pañuelo de papel al toser o estornudar.



**Evitar tocarme** los ojos, la nariz y la boca.

Respuesta:  
Todas las anteriores

Para obtener más información sobre la gripe y cómo se expande en su área, consulte a su PCP o visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.



**Vacunas contra la gripe**

**¿QUÉ?**

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las personas a partir de los 6 meses de vida se coloquen la vacuna contra la gripe. Si usted tiene 65 años o más, consulte a su proveedor si debe colocarse también la vacuna contra la neumonía.

**¿CUÁNDO?**

Por lo general, la temporada de gripe alcanza su pico en enero. Por lo tanto, colocarse la vacuna contra la gripe tan pronto como esté disponible en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la gripe antes de que esta se extienda en su comunidad.

**¿DÓNDE?**

- ✓ Su PCP
- ✓ Cualquiera de las farmacias de la red si tiene 21 años o más
- ✓ Su departamento de salud local

**¿Cómo puede ayudar a su hijo a crecer sano?**

Las inmunizaciones, o vacunas, son una manera fácil de proteger a los niños de las enfermedades. Puede hablar con el proveedor de cuidado primario (PCP) de su hijo para asegurarse de que este reciba las vacunas que necesita en el momento adecuado. El PCP también podrá encargarse de que su hijo se coloque cualquier vacuna que le falte.



**¿Cuándo es el siguiente chequeo de niño sano de su hijo?**

Además de las vacunas, los chequeos de niño sano pueden incluir controles de la audición, controles dentales, controles de la vista y exámenes de detección de plomo. Puede llamar al PCP de su hijo para obtener más información. En el espacio a continuación, anote los datos del PCP, la fecha de la próxima consulta de su hijo y cualquier pregunta que tenga para llevar a su próxima cita.

Nombre del PCP: \_\_\_\_\_

Número de teléfono del PCP: \_\_\_\_\_

Fecha de la próxima consulta: \_\_\_\_\_

Preguntas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Making decisions on care and services**

Sometimes we need to make decisions about how we cover care and services. This is called Utilization Management (UM). Our UM process is based on the standards of the National Committee for Quality Assurance (NCQA). All UM decisions are based on medical needs and current benefits only. We do this for the best possible health outcomes for our members. We also don't tell or encourage providers to underuse services. And we don't create barriers to getting health care. Providers and others involved in UM decisions do not get any reward for limiting or denying care. When we hire, promote or fire providers or staff, it isn't based on their likelihood to deny benefits.

**Our Notice of Privacy Practices**

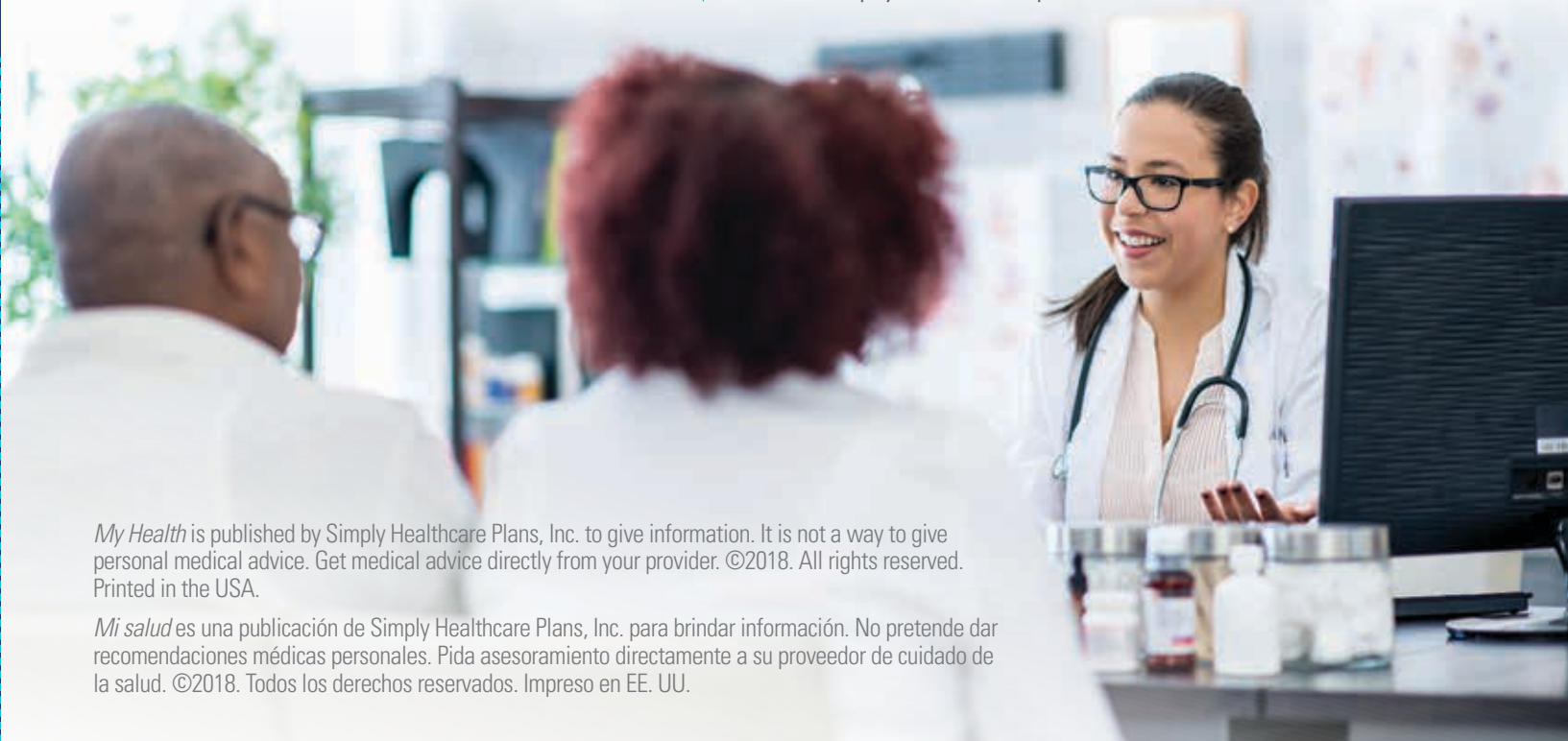
This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Simply Healthcare Plans, Inc. It also tells you how to access this information. The notice follows the privacy regulations set by the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA). If you would like a copy of our Notice of Privacy Practices, please call the customer service number on the back of your ID card or go online to [www.simplyhealthcareplans.com/medicaid](http://www.simplyhealthcareplans.com/medicaid).

**Cómo tomar decisiones sobre los cuidados y los servicios**

Algunas veces, debemos tomar decisiones sobre cómo cubrimos los cuidados y servicios. Esto se denomina administración de utilización (UM). Nuestro proceso de UM se basa en los estándares del National Committee for Quality Assurance (NCQA). Todas las decisiones de UM se toman únicamente en función de las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto es así porque queremos lograr los mejores resultados de salud posibles para nuestros afiliados. Tampoco solicitamos ni alentamos a los proveedores a que infrutilicen los servicios. Además, no generamos obstáculos para obtener cuidado de la salud. Los proveedores y otras personas involucradas en la toma de decisiones de UM no reciben ninguna recompensa por limitar o denegar el cuidado. Cuando contratamos, ascendemos o despedimos a proveedores o miembros del personal, no lo hacemos en función de la probabilidad de que denieguen beneficios.

**Nuestro Aviso sobre las prácticas de privacidad**

Este tipo de aviso explica cómo Simply Healthcare Plans, Inc. puede utilizar y divulgar su información médica. También le informa cómo acceder a esta información. El aviso cumple con las normas de privacidad establecidas por la Ley de Responsabilidad y Transferibilidad de Seguros Médicos (HIPAA). Si desea una copia del Aviso de prácticas de privacidad, llame al Servicio de Atención al Cliente al número de teléfono que figura en el dorso de su tarjeta de identificación o visite [www.simplyhealthcareplans.com/medicaid](http://www.simplyhealthcareplans.com/medicaid).



*My Health* is published by Simply Healthcare Plans, Inc. to give information. It is not a way to give personal medical advice. Get medical advice directly from your provider. ©2018. All rights reserved. Printed in the USA.

*Mi salud* es una publicación de Simply Healthcare Plans, Inc. para brindar información. No pretende dar recomendaciones médicas personales. Pida asesoramiento directamente a su proveedor de cuidado de la salud. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.



## Inside:

**Prepare** to stay healthy during flu season



## Dentro:

**Preparémonos** para estar sanos durante la temporada de gripe

## The health benefits of fruits and vegetables

Would you like to eat healthier? You can start by adding more fruits and vegetables to your diet. These natural foods have amazing health benefits. We've listed some of the main reasons to put more fruits and vegetables on your plate.

Check the box next to goals that are important to you:

- Lower my risk for heart disease, obesity and type 2 diabetes
- Protect myself from certain types of cancer
- Lower my blood pressure
- Reach and maintain a healthy weight
- Give my body important nutrients like potassium, dietary fiber, folate (folic acid), vitamin A and vitamin C

### How can I get in more fruits and veggies?

Try these helpful tips:

- At each meal, try to fill at least half your plate with nutrient-rich fruits and veggies.
- When snacking between meals, choose a piece of fresh fruit or veggies with dip.
- Make salad the main course.

To learn more about which fruits and vegetables have certain benefits, you can go online to [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov).

