

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?

Questions to ask at my next visit:

You can also find more helpful information at www.simplyhealthcareplans.com/medicaid.



Su salud depende de una **buena comunicación**

Como ya sabe, el cuidado de la salud de calidad es un trabajo en equipo. Una de las mejores maneras de comunicarse con su proveedor de cuidado primario (PCP) y con otros afiliados de su equipo de cuidado de la salud es haciendo preguntas. Hacer preguntas puede ayudarle a sentirse mejor, a cuidarse más e incluso a salvar su vida.

¿No está seguro de qué preguntarle a su PCP?

Aquí tiene algunas preguntas que le ayudarán a comenzar:

1. ¿Para qué es el análisis?
2. ¿Cuántas veces ha hecho este procedimiento?
3. ¿Cuándo recibiré los resultados?
4. ¿Por qué necesito este tratamiento?
5. ¿Cuáles son las alternativas?
6. ¿Cuáles son las complicaciones posibles?
7. ¿Cuál 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 este medicamento interactuará con los que ya estoy tomando?

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 primary care physician (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.

Los beneficios de las frutas y los vegetales para la salud

¿Le gustaría comer alimentos más saludables? Puede comenzar con agregar más frutas y vegetales a su dieta. Estos alimentos naturales tienen beneficios fabulosos para la salud. Hemos hecho una lista de las razones principales por las cuales consumir más frutas y vegetales.

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

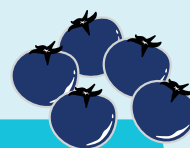
- Disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca, obesidad y diabetes tipo 2
- Protegerme de ciertos tipos de cáncer
- Disminuir mi presión arterial
- Alcanzar y mantener un peso saludable
- Darle a mi cuerpo nutrientes importantes como potasio, fibra dietética, folato (ácido fólico), vitamina A y vitamina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

¿Cómo logro consumir más frutas y vegetales?

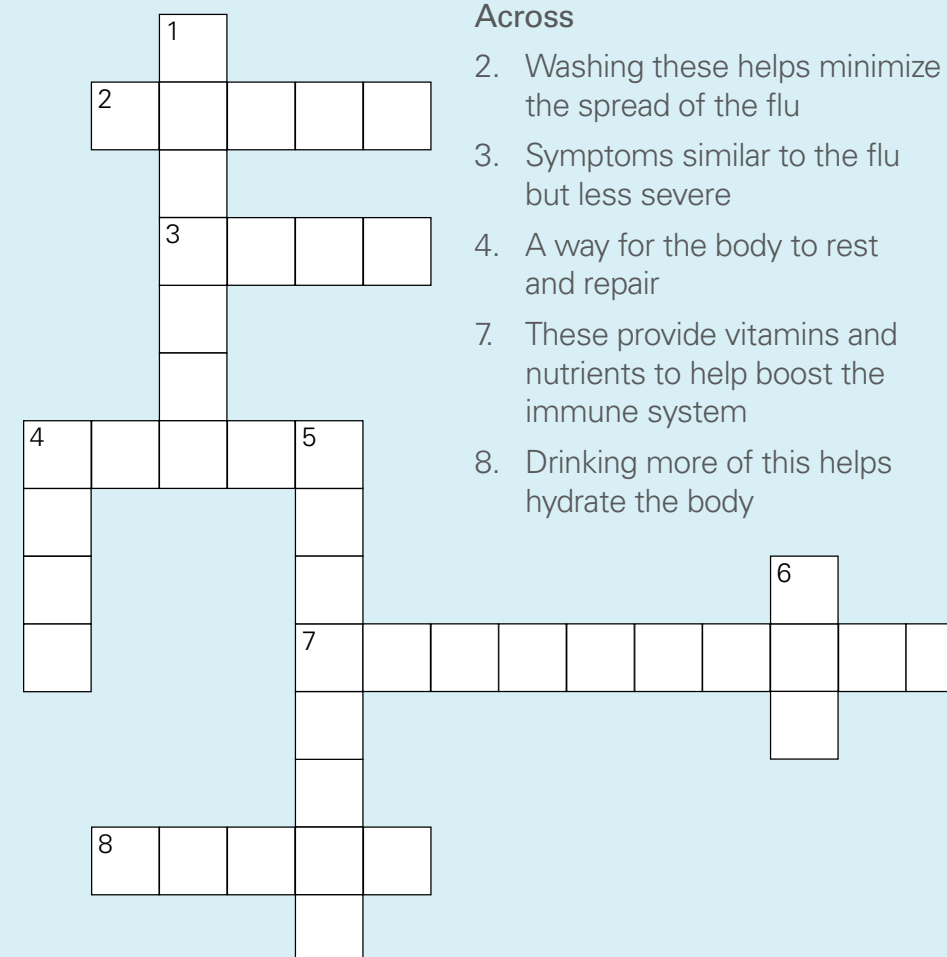
Pruebe estos consejos útiles:

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

Para conocer más sobre cuáles frutas y vegetales tienen ciertos beneficios, puede ingresar a 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. Sick
 - 5. Provider
 - 6. Flu
 - 7. Vegetables
 - 8. Water
 - Down
 - 1. Vaccine
 - 4. Sleep



Preparémonos para estar saludables durante la temporada de influenza

La influenza (gripe) 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 3 o 4 días, pero puede llevar hasta dos semanas volver a sentirse bien.

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

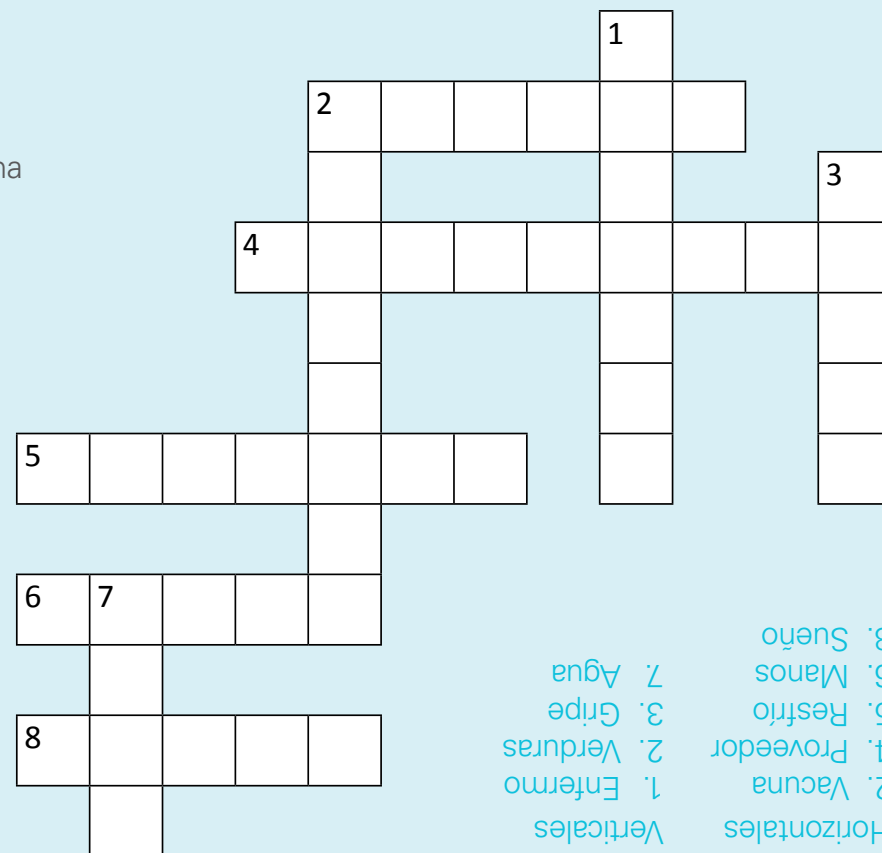
¿Cómo puede prepararse para la temporada de influenza y mantenerse sano? Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:

Horizontales

- Reduce el riesgo de que se contagie la influenza todos los años
- Esta persona puede responder sus preguntas sobre la influenza y la vacuna
- Síntomas similares a la influenza pero más leves
- Lavárselas ayuda a minimizar que se contagie la influenza
- Manera en que el cuerpo descansa y se recupera

Verticales

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



Respuestas del crucigrama:
Horizontales
1. Vacuna
2. Proveedor
3. Gripe
4. Restrio
5. Sueno
Verticales
1. Enfermo
2. Verduras
3. Agua
7. Sueno
8. Sueno

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

Give yourself and your family peace of mind

End-of-life care can be hard to talk about. But it's important to prepare in case you're ever too sick or hurt to speak for yourself.

An advance directive is a form you fill out and sign. It tells your family and health care providers what medical care you want or don't want when you can't speak for yourself. With an advance directive:

- Your family and friends won't have to guess or make hard decisions about your care.
- You can name who you want to make health care decisions for you.
- You have the chance to talk about your medical, physical and spiritual needs for your end-of-life care.



How do I get an advance directive?

You can get one from your primary care provider (PCP). Ask your PCP for help on how to complete an advance directive that's right for you. Remember, if you change your mind later you can always edit the form.

¿Qué puede hacer para prevenir el contagio de la influenza?



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



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



□ **Lávese las manos** con agua y jabón con frecuencia.



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



□ **Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca.

Respuesta:
Todas las anteriores

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



Vacunas antigripales

¿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 influenza. 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 influenza alcanza su pico en enero. Si se coloca la vacuna contra la influenza tan pronto como esté disponible en otoño, le otorga tiempo a su cuerpo de desarrollar los anticuerpos necesarios. Pueden protegerlo contra la influenza antes de que llegue a su comunidad.

¿DÓNDE?

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

Obtenga tranquilidad para usted y su familia

A veces es difícil hablar sobre el final de la vida. Pero es importante que se prepare por si se enferma o está gravemente herido y no puede hablar por usted mismo.

Una directiva anticipada es un formulario que completa y firma. Sirve para que su familia y proveedores de atención médica sepan qué cuidado usted desea o no cuando no se los pueda decir por sí mismo. Con una directiva anticipada usted puede:

- Ayudar a que su familia y amigos no tengan que suponer o tomar decisiones difíciles sobre su atención.
- Nombrar a quien desee para que tome decisiones de los cuidados de la salud por usted.
- Tener la oportunidad de hablar sobre sus necesidades médicas, físicas y espirituales en lo que respecta a la atención al final de su vida.



¿Cómo obtengo una directiva anticipada?

Obtenga una de su proveedor de cuidado primario (PCP). Pídale ayuda a su PCP sobre cómo completar la directiva anticipada adecuada para usted. Recuerde, si luego cambia de idea puede editar el formulario.

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

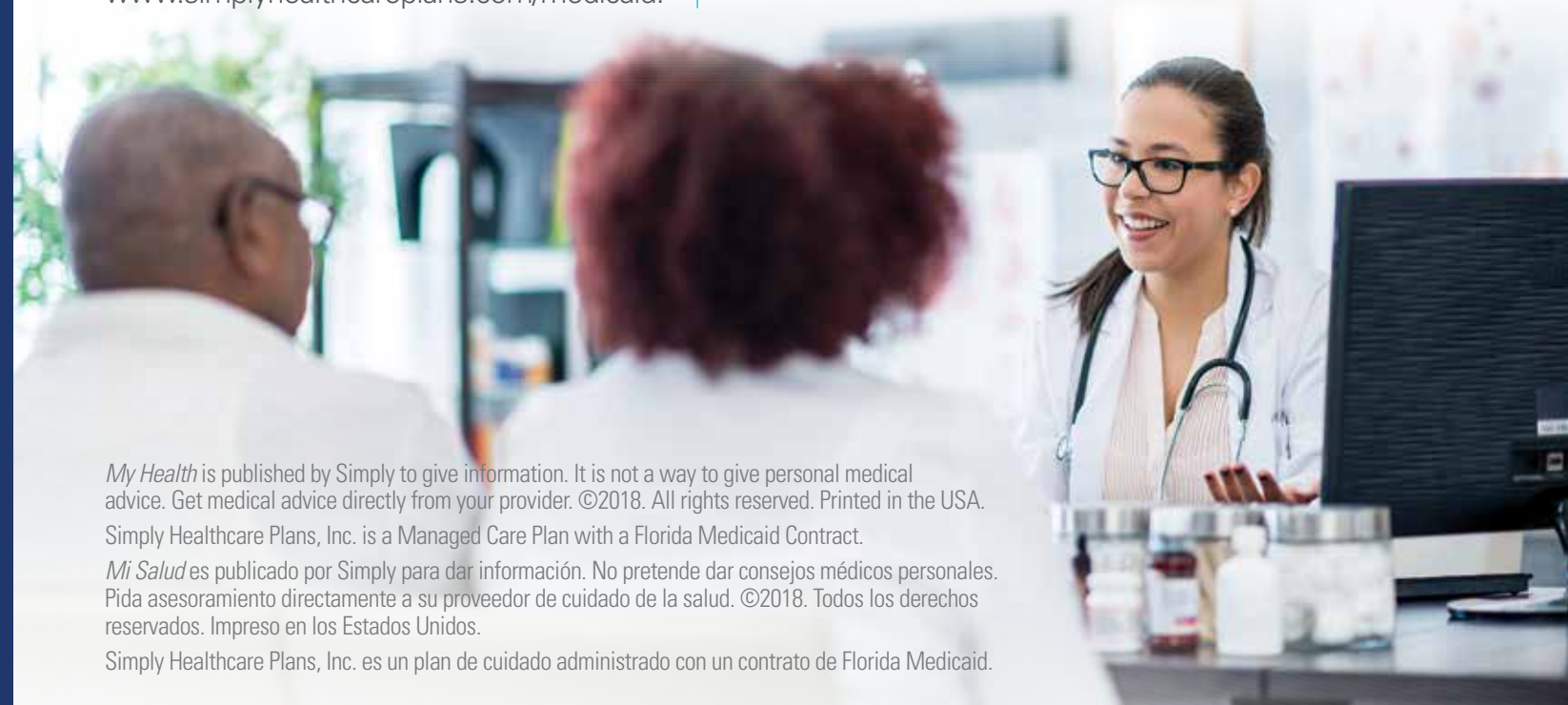
This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Simply Healthcare Plans, Inc. It also tells you how to access this information. The notice follows the privacy regulations set by the Health Insurance Portability and Accountability Act (HIPAA). If you would like 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.

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 Comité Nacional de Garantía de Calidad (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 miembros. 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 de prácticas de privacidad

Este tipo de notificación explica cómo su información médica puede ser usada y difundida por Simply Healthcare Plans, Inc. 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 aparece en su tarjeta de identificación o visite www.simplyhealthcareplans.com/medicaid.



My Health is published by Simply 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.

Simply Healthcare Plans, Inc. is a Managed Care Plan with a Florida Medicaid Contract.

Mi Salud es publicado por Simply para dar información. No pretende dar consejos médicos personales. Pida asesoramiento directamente a su proveedor de cuidado de la salud. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos.

Simply Healthcare Plans, Inc. es un plan de cuidado administrado con un contrato de Florida Medicaid.

Inside:

Let's prepare
to stay healthy
during flu season



En el interior:

Preparémonos para
estar saludables durante
la temporada de influenza

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.

