

Make Health HAPPEN SEAMOS Saludables

Vol. 1, 2016 | www.myamerigroup.com/GA



Making healthy choices easier



It can be hard to find the time or the motivation to get fit. But by choosing to be more active, you can:

- Strengthen your heart
- Lower your blood pressure
- Increase your flexibility
- Have more energy
- Sleep better
- Feel better

Here are some ways we've made it easier for you to make healthy eating and exercise a part of your daily life:

- Free gym voucher toward cost of membership for eligible adult members in certain areas
- Free Weight Watchers meetings for qualified members ages 10 and older to attend a set number of meetings (You must have a diagnosis of obesity from your doctor.)
- A free Sesame Street cookbook for eligible kids ages 5-12
- Our **Being Healthy Brings Rewards** program where just doing things that are good for your health can make you eligible to enter into drawings to win prizes like gift cards, a Wii and more
- Our **Power Zone**® program for eligible kids with information on exercise, making healthy choices and more

Cómo lograr que las decisiones sanas sean más fáciles

Puede ser difícil encontrar el tiempo o la motivación para ponerse en forma. Pero al optar por hacer más actividad física, usted puede:

- Fortalecer su corazón
- Reducir su presión arterial
- Aumentar su flexibilidad
- Tener más energía
- Dormir mejor
- Sentirse mejor

Estas son algunas de las cosas que hemos hecho para que sea más fácil para usted incorporar la alimentación sana y el ejercicio en su vida cotidiana:

- Vale gratuito para el gimnasio aplicable al costo de la inscripción para los miembros adultos elegibles de ciertas áreas.
- Reuniones de Weight Watchers gratuitas para los miembros calificados a partir de los 10 años de edad para asistir a una cantidad determinada de reuniones (su doctor debe haberle diagnosticado obesidad).
- Un libro de cocina de Plaza Sésamo gratuito para niños elegibles de 5 a 12 años de edad.
- Nuestro programa **La salud tiene sus recompensas** en el que tan sólo hacer las cosas que son buenas para su salud puede ser suficiente para calificar para sorteos con premios como tarjetas de regalo, un Wii y más
- Nuestro programa **Power Zone**® para niños elegibles con información sobre ejercicio, sobre cómo tomar decisiones sanas y más

Beating the flu – the basics

Did you know you can **prepare now** to stay healthy during flu season?



According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), **everyone 6 months of age or older should receive the flu vaccine each year.**

Help keep the flu away with these basic tips:

- Get your flu shot each year.
- Wash hands often.
- Avoid those who have the flu.
- Eat well.
- Drink more water.
- Get enough sleep.

You can get your flu shot and more information from:

- Your primary care provider (PCP).
- Any of our network pharmacies if you're age 18 years or older.
- Your local health department.

How active is the flu in your state or city?

Visit cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm or scan this image with your smartphone.



Sources:

Centers for Disease Control and Prevention, cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6522a3.htm?s_cid=mm6522a3_w.

Centers for Disease Control and Prevention, cdc.gov/flu/professionals/vaccination/effectivenessqa.htm.

Cómo superar la gripe — lo esencial

¿Sabía que se puede **preparar desde ahora** para conservar la salud durante la temporada de gripe?



Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **toda persona de 6 meses de edad y mayor debe recibir la vacuna contra la gripe cada año.**

Ayude a prevenir la gripe con estos consejos básicos:

- Vaya a que le pongan la vacuna contra la gripe cada año.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Evite a quienes tienen gripe.
- Coma bien.
- Beba más agua.
- Duerma lo suficiente.

Puede obtener la vacuna contra la gripe y más información a través de:

- Su proveedor de atención primaria (PCP).
- Cualquiera de nuestras farmacias de la red si usted tiene 18 años o más de edad.
- El departamento de salud de su localidad.

¿Qué tan activa es la gripe en su estado o ciudad?

Visite cdc.gov/flu/weekly/fluactivitysurv.htm o escanee esta imagen con su teléfono inteligente.



Fuentes:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6522a3.htm?s_cid=mm6522a3_w.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, cdc.gov/flu/professionals/vaccination/effectivenessqa.htm.

Managing ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is a behavioral disorder often identified in children. Children with ADHD may have trouble focusing, learning or could be overly active.

How can I help my child with ADHD?

- Get help early.
- Schedule a doctor visit at the start of the school year to confirm the proper medication and dose.
- Any time medication is started, changed or restarted, schedule another visit within 30 days to make sure it is working and there are no unwanted side-effects.
- Schedule follow-up visits each month until your child is used to the new medication. If this is your child's first year taking medication, follow up with his or her provider every three months.
- Join a support group.
- Boost your child's confidence by pointing out positive behaviors, no matter how small.
- Take care of yourself, too.

For more information on helping your child live better with ADHD, visit the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) at www.cdc.gov/actearly. For urgent medical questions, you can call the Amerigroup 24-hour Nurse Helpline at **1-800-600-4441** (TTY 711).

Clinical practice guidelines are the standards our doctors and other health care providers use to treat different kinds of health conditions. If you'd like a copy of our clinical practice guidelines, call Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 711).

Manejo del TDAH

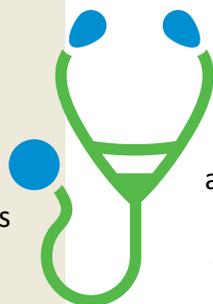
El Trastorno del Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es un trastorno de la conducta que se identifica a menudo en los niños. Los niños con el TDAH pueden tener problemas de concentración, aprendizaje o podrían ser demasiado activos.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene el TDAH?

- Obtenga ayuda temprano.
- Haga cita para una consulta con el doctor al comienzo del año escolar para confirmar el medicamento y la dosis adecuada.
- En cualquier momento que comience, cambie o vuelva a comenzar un medicamento, haga otra cita en un plazo de 30 días para asegurarse de que está funcionando y no hay efectos secundarios indeseables.
- Programe las consultas de seguimiento cada mes hasta que su hijo se acostumbre al nuevo medicamento. Si es el primer año que su hijo está tomando el medicamento, haga seguimiento con su proveedor cada tres meses.
- Inscríbase en un grupo de apoyo.
- Mejore la autoconfianza de su hijo señalando las conductas positivas, aunque sean mínimas.
- Usted también debe cuidarse.

Para obtener más información que ayude a su hijo a vivir mejor con el TDAH, visite los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en www.cdc.gov/actearly. Para preguntas médicas urgentes, llame gratis a la Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas (Nurse Helpline) de Amerigroup al **1-800-600-4441** (TTY 711).

Las pautas para el ejercicio de la medicina son las normas que nuestros doctores y otros proveedores utilizan para tratar diferentes afecciones médicas. Si desea una copia de nuestras pautas para el ejercicio de la medicina, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 711).





How to join the Boys & Girls Club... for free!

The Boys & Girls Club of America offers many different after-school programs and activities for kids and teens. These programs are free for all Amerigroup members ages 6-18.

Some of the programs include:

- Character and leadership
- Health and life skills
- Sports, fitness and recreation
- Education and career development
- Arts

Which programs sound interesting to you?

Once you've decided and you're ready to join, there are just a few steps to follow:

1. Bring your Amerigroup ID card to the Boys & Girls Club you or your child would like to join.
2. Fill out the Boys & Girls Club application.
3. Start enjoying all the benefits of being a Boys & Girls Club member!

Contact a Boys & Girls Club location near you to get started.

Cómo inscribirse gratis en el Boys & Girls Club

El Boys & Girls Club of America ofrece muchos programas y actividades diferentes para niños y adolescentes después de la escuela. Estos programas son gratuitos para todos los miembros de Amerigroup de 6-18 años de edad.

Algunos de los programas incluyen:

- Carácter y liderazgo
- Salud y aptitudes cotidianas
- Deportes, ejercicio y recreación
- Educación y desarrollo profesional
- Artes

¿Cuál programa le llama la atención?

Una vez que haya decidido y esté listo para inscribirse, tan sólo tiene que seguir unos cuantos pasos:

1. Lleve su tarjeta de identificación de Amerigroup al Boys & Girls Club en el que se desea inscribir.
2. Complete la solicitud del Boys & Girls Club.
3. ¡Comience a disfrutar de todos los beneficios de ser un miembro del Boys & Girls Club!

Llame a uno de los clubes Boys & Girls Club cercanos para empezar.

If you, or someone you're helping, has questions about Amerigroup Community Care, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-800-600-4441 (TTY 711).

ENGLISH

Si usted, o alguien a quien usted está ayudando, tiene preguntas acerca de Amerigroup Community Care, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-800-600-4441 (TTY 711).

SPANISH

Nếu quý vị, hoặc ai đó quý vị đang trợ giúp, có câu hỏi về Amerigroup Community Care, quý vị có quyền được trợ giúp và nhận thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị miễn phí. Để nói chuyện với thông dịch viên, hãy gọi 1-800-600-4441 (TTY 711).

VIETNAMESE

귀하 또는 귀하가 도움을 주고 있는 다른 사람이 Amerigroup Community Care 에 대한 질문이 있는 경우, 귀하는 무료로 귀하가 사용하는 언어로 도움을 받고 정보를 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 통역자와 통화하려면, 1-800-600-4441 (TTY 711)로 전화하십시오.

KOREAN

如果您或您幫助的人有關於 Amerigroup Community Care 的問題，您有權利免費取得您所使用語言的幫助和資訊。如需口譯員服務，請致電 1-800-600-4441 (TTY 711)。

CHINESE

જો તમને, અથવા અન્ય કોઈને જેને તમે મદદ કરી રહ્યા હોય, તેને Amerigroup Community Care ના વિશે ખરન હોય તો, તમને કોઈ પણ ખર્ચ વિના તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી મેળવવાનો અધિકાર છે. એક દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે, કૉલ કરો 1-800-600-4441 (TTY 711).

GUJARATI

Si vous ou une personne que vous aidez avez des questions sur Amerigroup Community Care, vous pouvez recevoir de l'aide et des informations dans votre langue à titre gratuit. Pour parler à un interprète, appelez le 1-800-600-4441 (TTY 711).

FRENCH

እርስዎ ወይም እርስዎ የሚረዱት ሰው ስለ Amerigroup Community Care ጥያቄዎች ካሏችሁ፣ ያለ ምንም ክፍያ በራስዎ ቋንቋ እገዛና መረጃ የማግኘት መብት አለዎት። ከአስተርጓሚ ጋር ለመነጋገር፣ በ 1-800-600-4441 (TTY 711) ይደውሉ።

AMHARIC

यदि आपके मन में या किसी अन्य व्यक्ति के मन में जिसकी आप सहायता कर रहे हैं, Amerigroup Community Care के बारे में प्रश्न हों, तो आपको निःशुल्क सहायता तथा अपनी भाषा में जानकारी पाने का अधिकार है। दुभाषिए से बात करने के लिए, 1-800-600-4441 (TTY 711) को कॉल करें।

HINDI

Si ou menm, oswa yon moun w ap ede, gen kesyon konsènan Amerigroup Community Care, se dwa ou pou yo ede ou ak ba ou enfòmasyon nan lang ou gratis. Pou pale ak yon entèprèt, rele 1-800-600-4441 (TTY 711).

HAITIAN CREOLE

Если у Вас или у того, кому Вы помогаете, появятся вопросы о Amerigroup Community Care, у Вас есть право бесплатно получить помощь и информацию на Вашем языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните 1-800-600-4441 (TTY 711).

RUSSIAN

إذا كانت لديك أو لدى أي شخص تقوم بمساعدته أي أسئلة حول Amerigroup Community Care، فيحق لك الحصول على المساعدة والمعلومات بلغتك الأم بشكل مجاني. للتحدث إلى مترجم، اتصل على 1-800-600-4441 (TTY 711).

ARABIC

Se você ou alguém a quem está a ajudar tiver alguma questão sobre Amerigroup Community Care, tem o direito de receber ajuda e informações no seu idioma sem quaisquer custos. Para falar com um intérprete, contacte 1-800-600-4441 (TTY 711).

PORTUGUESE

اگر شما یا کسی که به او کمک می‌کنید در مورد Amerigroup Community Care سوالی داشتید، این حق را دارید که کمک و اطلاعات را به زبان خود و به صورت رایگان دریافت کنید. برای صحبت کردن با یک مترجم، با 1-800-600-4441 (TTY 711) تماس بگیرید.

PERSIAN

Wenn Sie selbst oder jemand, den Sie unterstützen, Fragen zu Amerigroup Community Care hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Wenn Sie mit einem Dolmetscher sprechen möchten, rufen Sie diese Nummer an: 1-800-600-4441 (TTY 711).

GERMAN

ご自身またはサポートしている相手の方が Amerigroup Community Care についてご質問がある場合は、お使いの言語で無償のサポートおよび情報を受けることができます。通訳へのご連絡は、1-800-600-4441 (TTY 711)までお電話ください。

JAPANESE

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 do not get any reward for limiting or denying care. And when we decide to hire, promote or fire providers or staff, we don't base it on that they might or we think they might deny or would be likely to deny benefits.

La toma de decisiones sobre atención médica y servicios

A veces debemos tomar decisiones acerca de cómo cubrimos los cuidados y los servicios. A esto se le llama Administración de la utilización (en inglés se abrevia UM). Nuestro proceso de UM se basa en las normas de la Comisión Nacional de Aseguramiento de la Calidad (National Committee for Quality Assurance, NCQA). Todas las decisiones de la UM se basan solamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Esto lo hacemos para que nuestros miembros obtengan los mejores resultados posibles de salud. Tampoco pedimos ni alentamos a los proveedores de servicios que utilicen menos servicios. Y no creamos barreras para la obtención de servicios de atención médica. Los proveedores no reciben ninguna recompensa por limitar o negar atención médica. Y cuando decidimos contratar, ascender o despedir a proveedores o personal, no lo hacemos pensando en que podrían negar o probablemente negarían los beneficios.



Amerigroup
RealSolutions[®]
in healthcare

P.O. Box 62509
Virginia Beach, VA 23466-2509

Member Services | 24-hour Nurse HelpLine
1-800-600-4441

Our TTY number has changed!

If you are deaf or hard of hearing, please dial 711.

Foster Care and Juvenile Justice Intake Line:
1-855-661-2021

Servicios al Miembro | Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas (24-hour Nurse HelpLine) 1-800-600-4441

¡Nuestro número de TTY ha cambiado! Si es sordo o tiene problemas de audición, llame por favor al 711.

Línea de atención para cuidado de crianza y justicia de menores: 1-855-661-2021

Our Notice of Privacy Practices

This type of notice explains how medical information about you may be used and disclosed by Amerigroup Community Care. 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 Member Services at the phone number listed on your ID card or go online to www.myamerigroup.com/GA.

Make Health Happen is published by Amerigroup to give information. It is not a way to give personal medical advice. Get medical advice directly from your physician.
©2016. All rights reserved. Printed in the USA.

Nuestro aviso de prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Amerigroup Community Care puede utilizar y divulgar la información médica de usted. También explica cómo puede usted tener acceso a esa información. El aviso observa los reglamentos de privacidad dispuestos por la Ley de Transferibilidad y Responsabilidad del Seguro Médico (Health Insurance Portability and Accountability Act, HIPAA). Si desea una copia de nuestras Prácticas de privacidad, llame a Servicios al Miembro al número indicado en su tarjeta de identificación o visite www.myamerigroup.com/GA.

Amerigroup publica *Seamos saludables* para proporcionar información. No es una manera de proporcionar consejos médicos personales. Los consejos médicos deben provenir directamente de su doctor.
©2016. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.