

# Make Health HAPPEN SEAMOS Saludables

Vol. 1, 2017 | [www.myamerigroup.com/GA](http://www.myamerigroup.com/GA)



**Member Services | 24-hour Nurse HelpLine**  
1-800-600-4441 (TTY 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 (TTY 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. 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](http://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. ©2017. All rights reserved. Printed in the USA.

## Nuestro aviso de prácticas de privacidad

Este tipo de aviso explica de qué manera Amerigroup 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 nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad, llame a Servicios al Miembro al número indicado en su tarjeta de identificación o visite [www.myamerigroup.com/GA](http://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. ©2017. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

## Something to smile about



## Algo para sonreír

Did you know Amerigroup Community Care members ages 1 to 20 have dental coverage through DentaQuest? That means you can get routine dental care at no cost.

### How I take good care of my teeth

Put a check beside the things you do or are willing to start doing:

- I brush my teeth twice a day.
- I use fluoride toothpaste.
- I floss every day to remove food between my teeth.
- I go for a dental exam and cleaning every six months.

Were there boxes above that you didn't check off? If so, DentaQuest can help. Call 1-855-418-1627 (TTY 711) today to find a dentist in our network and set up your appointment.

When you call the dentist to schedule a visit, be sure to tell them you have coverage through DentaQuest, not Amerigroup.

**DentaQuest**

¿Sabía que los miembros de Amerigroup Community Care de 1 a 20 años de edad tienen cobertura dental a través de DentaQuest? Eso significa que pueden recibir atención dental de rutina, sin costo.

### Así me cuido bien los dientes

Marque las cosas que ya hace o que va a empezar a hacer

- Me cepillo los dientes dos veces al día.
- Uso pasta dental fluorada.
- Uso hilo dental todos los días para eliminar la comida entre los dientes.
- Voy a un examen dental y limpieza cada seis meses.

¿Hubo alguna casilla que no marcó? Si es así, DentaQuest le puede ayudar. Llame hoy mismo al 1-855-418-1627 (TTY 711) para encontrar un dentista en nuestra red y hacer su cita.

Cuando llame al dentista para hacer una cita, asegúrese de decirles que tiene cobertura a través de DentaQuest, no Amerigroup.

## What does BMI mean?

Body mass index, or BMI, is a measurement of how much fat is in your body. It can also help determine your risk for developing certain health problems, such as diabetes and heart disease.



A healthy weight can help lower your risk of health problems. Each year, when you go for your wellness checkup, ask your primary care provider (PCP) to check your BMI. Then discuss the results with your PCP and ask him or her what you can do to stay as healthy as possible.

## ¿Qué significa BMI?

El índice de masa corporal (en inglés usan la abreviatura BMI) es una medición del porcentaje de grasa que tiene en el cuerpo. También puede ayudar a determinar su riesgo de adquirir ciertos problemas de salud como la diabetes y las enfermedades del corazón.

El peso saludable puede ayudar a reducir el riesgo de muchos problemas de salud. Cada año, cuando vaya a su chequeo médico, pídale a su proveedor de atención primaria (PCP) que determine su BMI. Luego, hable sobre los resultados con su PCP y pregúntele qué puede hacer para mantenerse lo más saludable posible.

### BMI categories:

Underweight  
Desnutrición  
<18.5

Normal weight  
Peso normal  
18.5-24.9

Overweight  
Sobrepeso  
25-29.9

Obesity  
Obesidad  
BMI of 30 or greater  
BMI de 30 o más

### Categorías del BMI:

#### Which category is your BMI?

If you or your child is in the overweight or obese range, how would your BMI change if you or your child weighed 5 or 10 pounds less? Recalculate using a lower weight to help you set a weight loss goal.

If you're concerned about your or your child's BMI or want to take steps to manage your or your child's weight, Amerigroup has case managers who can help. Call 1-888-830-4300 (TTY 711) to learn more.

#### ¿Cuál es su BMI?

Si usted o su hijo está en la categoría de sobrepeso u obesidad, ¿de qué manera cambiaría su BMI si pesara 5 o 10 libras menos? Haga el cálculo otra vez usando un peso más bajo, lo cual le ayudará a usted o a su hijo a establecer un objetivo para bajar de peso.

Si le preocupa su BMI o desea tomar medidas para controlar su peso, Amerigroup cuenta con administradores de casos que pueden ayudar. Llame al 1-888-830-4300 (TTY 711) para obtener más información.

You can also calculate your or your child's BMI at [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi), or scan this image with your smartphone.

También puede calcular su propio BMI o el BMI de su hijo en [cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi](https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi), o puede escanear esta imagen con su teléfono inteligente.



## Prepare now to stay healthy during flu season

Influenza, also known as the flu, can make you feel terrible. But there are things you can do now to help keep the flu away.

#### Some basic tips:

- Get a flu vaccine, or shot, each year.
- Wash your hands often.
- Stay away from people who have the flu.
- Eat more foods like fruits and vegetables that can help protect you from the flu.
- Drink more water.
- Get more rest.

#### When should you get a flu shot?

Even though the flu season usually peaks in January or later, try to get a flu shot as soon as the vaccine becomes available — before the flu season even begins and reaches your community. This will give your body time to develop the antibodies needed to protect against the flu.

#### Where can you get a flu shot or more information?

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

#### How active is the flu in your state or city?

Visit [cdc.gov/flu/weekly](https://www.cdc.gov/flu/weekly) for more details.

Source:  
Centers for Disease Control and Prevention,  
[cdc.gov/flu/index.htm](https://www.cdc.gov/flu/index.htm).



The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends everyone **6 months and older**, especially those at high risk of serious complications from the flu, get a flu shot every year. **And if you're age 65 or older, the CDC suggests getting a pneumonia vaccine as well.**

# Prepárese ahora para conservar la salud durante la temporada de la gripe

La influenza, también conocida como la gripe, puede hacerlo sentirse muy mal. Pero hay ciertas cosas que puede hacer para no enfermarse de gripe.



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todos, **a partir de los 6 meses de edad**, especialmente aquellos que corren un alto riesgo de complicaciones graves por la gripe, reciban la vacuna contra la gripe cada año. **Y si tiene 65 o más años de edad**, los CDC sugieren que también se ponga una vacuna contra la neumonía.

## Algunos consejos básicos:

- Vaya a que le pongan la vacuna contra la gripe cada año.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Manténgase alejado de las personas que tengan resfriado o gripe.
- Coma más alimentos como frutas y verduras que pueden ayudar a proteger de la gripe.
- Beba más agua.
- Descanse más.

## ¿Cuándo debe vacunarse contra la gripe?

A pesar de que la temporada de gripe suele llegar a su máximo en enero o después, trate de vacunarse contra la gripe tan pronto como la vacuna esté disponible, antes de que la temporada de gripe empiece y llegue a su comunidad. Esto le dará tiempo a su cuerpo para desarrollar los anticuerpos necesarios para protegerse contra la gripe.

## ¿Dónde puede obtener una vacuna contra la gripe o más información?

- Su proveedor de atención primaria (PCP) o su administrador de casos
- Cualquiera de las farmacias de nuestra red si tiene 18 años o más de edad
- En el departamento de salud de su localidad

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

Visite [cdc.gov/flu/weekly](http://cdc.gov/flu/weekly) para obtener más detalles.

Source:  
Centers for Disease Control and Prevention,  
[cdc.gov/flu/index.htm](http://cdc.gov/flu/index.htm).



## With Amerigroup, get benefits beyond what you expect

As an Amerigroup member, you get extra benefits to keep kids healthy and active, for new and expecting moms and the family, and much more! And they're all at no cost to you.

### What are the new benefits?

- Comcast Internet
- Boy Scouts
- Gas cards or Marta Breeze Pass
- Meal delivery program
- Pest control
- Fitness supplies
- Monthly raffles for items such as iPads, YMCA swim lessons, Fitbit or Apple Watch and more

### What happens to the current benefits?

Amerigroup will still offer:

- Dental
- Vision
- Electric toothbrushes
- Boys & Girls Club
- Girl Scouts
- Breast pumps
- Booster seats
- Strollers and more

## Con Amerigroup, reciba más beneficios de los esperados

Como miembro de Amerigroup, recibe beneficios adicionales para mantener a los niños sanos y activos, para las mamás embarazadas y las que acaban de tener un bebé y para la familia, ¡y mucho más! Y no le cuestan nada a usted.

### ¿Cuáles son los nuevos beneficios?

- Comcast Internet
- Boy Scouts
- Tarjetas para gasolina o pase Marta Breeze Pass
- Programa de entrega de comidas
- Control de plagas
- Artículos deportivos
- Rifas mensuales de artículos como iPads, clases de natación en la YMCA, Fitbit o reloj Apple Watch y más

### ¿Qué sucede con los beneficios actuales?

Amerigroup seguimos ofreciendo:

- Dental
- Vista
- Cepillos de dientes eléctricos
- Boys & Girls Club
- Girl Scouts
- Tiraleches
- Asientos elevadores para el automóvil
- Carriolas y más



**Additional questions?** If you have any questions on the new or current benefits or have any other questions, please call us at **1-800-600-4441 (TTY 711)**.

**¿Tiene más preguntas?** Si tiene alguna pregunta sobre los beneficios nuevos o actuales o tiene alguna otra pregunta, llámenos al **1-800-600-4441 (TTY 711)**.

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 કોઇને જેને તમે મદદ કરી રહ્યા હોય, તેને Amerigroup Community Care ના વિશે પ્શન હોય તો, તમને કોઇ 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.