

Make Health HAPPEN SEAMOS Saludables

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



Healthy teeth are something to smile about



How can healthy teeth help you?
Did you know healthy teeth help you
speak, eat, smile and taste?

Healthy teeth help you do all those things and more. Taking care of your teeth and seeing a dentist regularly can help prevent cavities and oral cancer.

So how can you help keep your teeth healthy? It's a good idea to brush your teeth with fluoride toothpaste after breakfast and before bedtime. If you can, brush after lunch or eating sweet snacks, too.

Also, talk to your dentist about flossing the right way. He or she can show you how if you're unsure.

What else can you do? Put a check beside each idea you already do or will try to do.

- See your dentist for regular checkups every year.
- Use fluoride toothpaste. Talk to your doctor or dentist about the right amount of toothpaste for infants and children.
- Floss your teeth regularly.
- Talk to your doctor or dentist about the best way to protect your teeth, especially if your drinking water is not fluoridated.
- Talk to your child's dentist about sealants, especially on the permanent molars. Sealants help protect teeth from decay.

Los dientes sanos son motivo de sonrisa

¿Qué beneficio le brinda tener dientes sanos?
¿Sabía que los dientes sanos le ayudan a
hablar, comer, sonreír y degustar?

Los dientes sanos le ayudan a hacer todas esas cosas y más. Cuidarse los dientes y acudir al dentista con regularidad pueden ayudar a prevenir las caries y el cáncer oral.

Entonces, ¿qué puede hacer para mantener sanos sus dientes? Es buena idea cepillarse los dientes con pasta dental con fluoruro después del desayuno y antes de acostarse. Si puede, también lávese los dientes después del almuerzo o de comer entremeses dulces.

Además, consulte con su dentista sobre cómo usar el hilo dental de la manera correcta. Él o ella le puede demostrar cómo si usted no sabe con seguridad cómo hacerlo.

¿Qué otra cosa puede hacer? Ponga una marca al lado de cada idea que ya hace o que probará.

- Acudir a su dentista para chequeos cada año.
- Usar pasta dental con fluoruro. Hable con su doctor o dentista acerca de la cantidad correcta de pasta dental para bebés y niños.
- Usar hilo dental con regularidad.
- Hablar con su doctor o dentista sobre la mejor manera de proteger sus dientes, especialmente si el agua potable no está fluorada.
- Hablar con el dentista de su hijo acerca de selladores, especialmente en los molares permanentes. Los selladores ayudan a proteger los dientes contra las caries.



HNJ-NL-0002-16

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

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

Our TTY number has changed! If you are deaf or hard of hearing, please call 711.

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

Q. How much lead is safe for children?

A. None.

Too much lead in a child's body can cause permanent learning disabilities and behavioral problems. Even low levels of lead can cause problems. There's no safe amount.

How can you protect your child?

Find and remove the source of lead. The most common source is old, chipping paint in buildings built before 1978. Lead can also be in tap water, toys, and household items.

■ Clean often.

- Use a wet mop or cloth to clean dust and paint chips off window sills and floors.
- Wash your child's hands before eating and sleeping.
- Clean your child's play area and toys.

■ Feed your child a healthy diet. Foods rich in iron and calcium may keep lead out of the body. These include:

- Beans
- Meat
- Dark green vegetables
- Milk
- Yogurt

■ Use only cold water from the sink for cooking and drinking. Let cold water run for one to three minutes or until it feels cold.

■ Have your child tested for lead. Have your child tested at 1 and 2 years old. Your child can be tested annually until age 6 if at risk.

Your local Department of Health can help you find where the lead is in your home. They can provide information about programs and services to help remove lead. Talk to your child's doctor for more information.

P. ¿Qué cantidad de plomo es segura para los niños?

R. Ninguna.

El exceso de plomo en el cuerpo de un niño puede causar dificultades de aprendizaje y problemas de conducta permanentes. Incluso las concentraciones bajas de plomo pueden causar problemas. No hay ninguna cantidad segura.

¿Cómo puede proteger a su hijo?

Encuentre y elimine la fuente de plomo. La fuente más común es la pintura vieja y descarapelada de edificios construidos antes de 1978. El plomo también puede estar en agua de la llave, juguetes y artículos para el hogar.

■ Limpie con frecuencia.

- Use un trapeador o paño húmedo para limpiar el polvo y las descarapeladuras de pintura de los marcos de las ventanas y los pisos.
- Lávele las manos a su hijo antes de comer y dormir.
- Limpie con frecuencia el lugar donde juega su hijo y sus juguetes.

■ Alimente a su hijo con una dieta saludable.

Los alimentos ricos en hierro y calcio pueden ayudar a prevenir la acumulación del plomo en el cuerpo.

Estos incluyen:

- Frijoles
- Carne
- Verduras de hoja verde oscuro
- Leche
- Yogurt

■ Use sólo agua fría de la llave para cocinar y beber. Deje correr el agua fría durante uno a tres minutos o hasta que se sienta fría.

■ Lleve a su hijo a que le hagan una prueba de detección de plomo. Le deben hacer pruebas a la edad de 1 año y 2 años. Le pueden hacer a su hijo una prueba anual hasta la edad de 6 si corre riesgo.

En el Departamento de Salud de su localidad le pueden ayudar a encontrar dónde hay plomo en su hogar. Le pueden proporcionar información sobre programas y servicios para ayudar a eliminar el plomo. Hable con el doctor de su hijo para obtener más información.

Beating the flu — the basics

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

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.

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



How active is the flu in your state or city?

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

¿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.

Cómo superar la gripe — lo esencial

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

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 tiene 18 años o más de edad.
- El departamento de salud de su localidad.

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

How can you take pain medicine safely?

Prescription pain medicines can reduce pain and improve your quality of life. But they need to be taken correctly to work and be safe.

These tips can help:

- Take medicines as prescribed.
- Tell your health care provider about your health history. Don't leave anything out. Tell your provider about any history of addiction.
- If you have more than one provider, pick one to be in charge of all your pain medicines.

Amerigroup's Lock In program can help. It assigns members one doctor and one pharmacy for prescription pain medicines.

What treatments or good habits are there besides pain medicines?

- Surgery
- Physical or occupational therapy
- Getting enough sleep
- Exercise
- Keeping a healthy weight

Pain involves both the mind and the body. You might be surprised to learn that some people relieve pain with:

- Meditation
- Counseling
- Support groups

You may need to try different treatments to find the right one for you. Tell your provider if a treatment isn't working.

Pain medicines should be stored in a safe place where they can't be taken by someone else.

Where can I get more help?

- Member Services/24-hour Nurse HelpLine: 1-800-600-4441 (TTY 711)
- NJ Mental Health Cares: 1-866-202-4357 (TTY 1-877-294-4356)
- Your Amerigroup nurse care manager





¿Cómo puede tomar medicamento para el dolor sin correr riesgo?

Los medicamentos con receta para el dolor pueden reducir el dolor y mejorar su calidad de vida. Pero se tienen que tomar correctamente para que surtan efecto sin riesgos.

Estos consejos pueden ayudar:

- Tome sus medicamentos según las indicaciones.
- Informe a su proveedor de atención médica de sus antecedentes médicos. No omita nada. Informe a su proveedor sobre cualquier antecedente de adicción.
- Si tiene más de un proveedor de atención médica, elija a uno para que esté a cargo de todos sus medicamentos para el dolor.

El programa Lock In de Amerigroup le puede ayudar. Este programa asigna a los miembros un doctor y una farmacia para los medicamentos para el dolor.

¿Qué otros tratamientos o buenos hábitos existen además de los medicamentos para el dolor?

- Cirugía
- Terapia física u ocupacional
- Dormir lo suficiente
- Ejercicio
- Mantener un peso sano.

El dolor implica la mente y el cuerpo. Quizás le sorprenda saber que algunas personas alivian el dolor con:

- Meditación
- Asesoramiento
- Grupos de apoyo

Es posible que tenga que probar diferentes tratamientos para encontrar el que funciona para usted. Informe a su proveedor si un tratamiento no está funcionando.

Los medicamentos para el dolor se deben guardar en un lugar seguro al que otras personas no tengan acceso.

¿Dónde puedo obtener más ayuda?

- Servicios al Miembro/24-hour Nurse Helpline (Línea de Ayuda de Enfermería de 24 horas): 1-800-600-4441 (TTY 711)
- NJ Mental Health Cares: 1-866-202-4357 (TTY 1-877-294-4356)
- Su enfermero administrador de casos de Amerigroup.

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

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

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

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

જો તમને, અથવા અન્ય કોઈને જેને તમે મદદ કરી રહ્યા હોય, તેને Amerigroup Community Care ના વિશે પ્રશ્ન 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

Jeśli macie Państwo pytania lub osoba, której Państwo pomagacie, ma pytania na temat Amerigroup Community Care, przysługuje Państwu prawo do bezpłatnej pomocy i informacji w Państwa języku. Aby skorzystać z usług tłumacza, proszę zadzwonić pod numer 1-800-600-4441 (TTY 711).

POLISH

Se lei o qualcuno che sta assistendo dovesse avere domande relative a Amerigroup Community Care, ha il diritto di ottenere aiuto e informazioni nella sua lingua senza alcun costo aggiuntivo. Per parlare con un interprete, contatti 1-800-600-4441 (TTY 711).

ITALIAN

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

Kung may mga katanungan ka, o isang tao na tinutulungan mo tungkol sa Amerigroup Community Care, may karapatan kang humingi ng tulong at impormasyon sa iyong wika nang walang gastos. Para makipag-usap sa isang interpreter, tumawag sa 1-800-600-4441 (TTY 711).

TAGALOG

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

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

यदि आपके मन में या किसी अन्य व्यक्ति के मन में जिसकी आप सहायता कर रहे हैं, Amerigroup Community 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

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

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

اگر آپ، یا جس کسی کی آپ مدد کر رہے ہیں، ان کے پاس Amerigroup Community Care کے بارے میں کوئی سوال ہے، تو آپ کو تعاون حاصل کرنے اور کسی بھی قیمت پر معلومات حاصل کرنے کا حق ہے۔ ایک مترجم سے بات چیت کرنے کے لئے، کال کریں 1-800-600-4441 (TTY 711)۔

URDU

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. When we decide to hire, promote or fire providers or staff, we don't base that decision on a provider's or staff member's likelihood 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. Cuando decidimos contratar, promover o despedir a proveedores o personal, no basamos nuestra decisión en la probabilidad de que el proveedor o empleado podría negar beneficios.



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



Make **Health HAPPEN**
SEAMOS saludables

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/NJ.



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 nuestro Aviso de Prácticas de Privacidad, llame a Servicios al Miembro al número indicado en su tarjeta de identificación o visite www.myamerigroup.com/NJ.

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.

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.