

Inside | Get the most out of your benefits

Adentro | Aproveche sus beneficios al máximo



An Anthem Company

Make Health HAPPEN SEAMOS Saludables

Fall 2018 | www.myamerigroup.com/NJ



Hold on to your health care benefits

Did you know NJ FamilyCare members must renew their eligibility every year?

To learn more about or to receive assistance with NJ FamilyCare enrollment or keeping your benefits, please call 1-877-453-4080 (TTY 711).



We are here to help!

Amerigroup Community Care is in your neighborhood providing health education events across New Jersey. Our health educators help you and your family get healthy and stay healthy with interactive health activities, free educational materials and other giveaways.



Amerigroup also holds lunch meetings to learn what matters to you most about your health care.

We're always interested in hearing from our members, and we'd like you to join us. For more information, please call 1-877-453-4080 (TTY 711).

Conserve sus beneficios de cuidado de la salud

¿Sabía que los miembros de NJ FamilyCare deben renovar su elegibilidad todos los años?

Para obtener más información o ayuda sobre cómo inscribirse en NJ FamilyCare o cómo conservar sus beneficios, llame al 1-877-453-4080 (TTY 711).

¡Estamos aquí para ayudarlo!

Amerigroup Community Care está presente en su vecindario con eventos de educación sobre la salud en toda New Jersey. Nuestros educadores de salud los ayudan a usted y a su familia a mejorar su salud y a mantenerla con actividades interactivas sobre salud, materiales educativos sin cargo y otros regalos.

Amerigroup también organiza reuniones durante el almuerzo para saber qué es lo que más le interesa sobre el cuidado de su salud.

Siempre estamos interesados en conocer a nuestros miembros, por lo que nos gustaría que nos acompañara en estas reuniones. Para obtener más información, llame al 1-877-453-4080 (TTY 711).



Member Services and 24-hour Nurse HelpLine

Servicios al Miembro y 24-hour Nurse HelpLine (Línea de ayuda de enfermería de 24 horas)

1-800-600-4441 (TTY 711)

HNJ-NL-0004-18

Let's prepare to stay healthy

during flu season



Influenza (flu) is a viral infection that typically comes on 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 3 to 4 days, but it can take up to two weeks for you to feel completely well.

Since it's a virus, antibiotics won't work. It's often best treated at home with hydration and rest. If symptoms persist or get worse, call your primary care provider (PCP) right away. If you're unable to reach your PCP, go to an urgent care center or emergency room of a hospital.

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

Across

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

Down

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

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

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 website at [cdc.gov](https://www.cdc.gov).



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

I will:

- 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



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**, so getting a flu shot as soon as the vaccine becomes available in the fall allows your body time to develop the necessary antibodies to 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



What questions do you have?

A well-child checkup is a good time for you to ask questions or talk about any health concerns you may have.

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

Questions: _____

Call your child's PCP today to schedule a well-child checkup. If you need help finding a provider or making an appointment, call Member Services at 1-800-600-4441 (TTY 711) from 8 a.m. to 6 p.m. Eastern time, Monday through Friday.





¿Tiene alguna pregunta?

Un chequeo de niño sano es un buen momento para hacer preguntas o para hablar de las inquietudes de salud que pueda tener.

Aquí puede escribir las preguntas que tenga para el PCP de su hijo y llevarlas al chequeo de niño sano.

Las preguntas: _____

Llame al PCP de su hijo hoy mismo para programar un chequeo de niño sano. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o para programar una cita, llame a Servicios al Miembro al 1-800-600-4441 (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. hora del Este.



Vacunas contra la influenza

¿Qué?

Los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recomiendan que **todas las personas a partir de los 6 meses** de vida reciban una vacuna inyectable contra la influenza. Si usted tiene 65 años o más, consulte a su proveedor si debe colocarse también la vacuna contra la neumonía.

¿Cuándo?

Generalmente, la temporada de influenza alcanza su pico **en enero**, de modo que colocarse la vacuna contra la influenza tan pronto como esté disponible en el otoño le da tiempo a su cuerpo para que desarrolle los anticuerpos necesarios para protegerlo contra la influenza 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

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

Haré lo siguiente:



- 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



- Cubrirme la nariz y la boca con un pañuelo de papel cuando al toser o estornudar



- Evitar tocarme los ojos, la nariz y la boca

Respuesta: Todas las anteriores

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. La peor etapa de la enfermedad dura generalmente 3 o 4 días, pero pueden pasar hasta dos semanas hasta que se sienta bien por completo.

Como es un virus, los antibióticos no surten efecto. A menudo, es mejor tratarla en casa, con hidratación y reposo. Si los síntomas continúan o empeoran, llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) de inmediato. Si no puede comunicarse con su PCP, vaya a un centro de cuidado de urgencia o a la sala de emergencias de un hospital.

Para obtener más información sobre la influenza y su actividad en su área, consulte a su PCP o visite el sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention en cdc.gov.



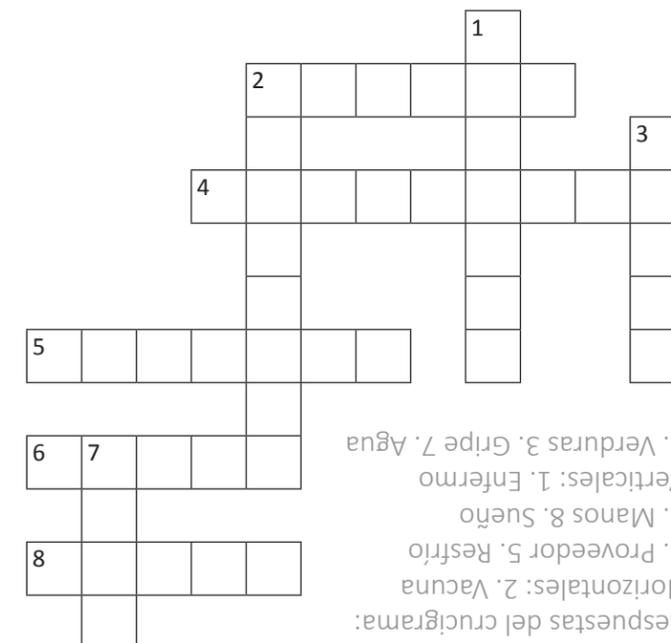
¿Cómo puede prepararse para la temporada de influenza y mantenerse sano? Aquí tiene un crucigrama divertido para empezar:

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



Respuestas del crucigrama:
Horizontales: 2. Vacuna
4. Proveedor
5. Restirio
6. Manos
8. Sueño
Verticales: 1. Enfermo
2. Verduras
3. Gripe
7. Agua

¡Los adultos mayores también necesitan chequeos de bienestar!



A medida que envejecemos, corremos un mayor riesgo de caernos — hable con su doctor si le preocupa caerse o si tiene problemas de equilibrio.

Programa un chequeo de bienestar con su PCP todos los años para mejorar su salud. Según su edad y su género, podría necesitar algunos de los exámenes de detección que se describen más abajo. **Coloque una marca al lado de los exámenes sobre los que hablará con su doctor en su próximo chequeo de bienestar.**

- Examen de detección de la vista
- Examen dental
- Examen de detección de presión arterial
- Examen clínico de mamas
- Prueba de Papanicolaou (cuidado de mujer sana)
- Colonoscopia (a partir de los 50 años)
- Mamografía (mujeres — un examen inicial entre los 35 y los 40 años, posteriormente, una vez por año)
- Análisis de sangre para problemas cardíacos y diabetes
- Programas para dejar de fumar
- Examen de detección de próstata
- Vacuna contra la influenza
- Vacuna contra la neumonía

Hable siempre con su PCP para que lo ayude a tomar decisiones informadas sobre los exámenes de detección de salud que necesita.



How can you help your child grow up healthy?

Kids grow so fast! That's why it's important for children to see their PCP each year, even when they're not sick.

Do you have any questions or concerns about your child's development?

There are things most children can do at a certain age. That's why it's helpful to take your child to the doctor for well-child checkups. This will allow the doctor to check to see how your child is growing and developing.



At a well-child checkup, your child's PCP will make sure your little one is growing and developing normally.

They will do an exam that may include:

- Checking height and weight
- Looking at ears and mouth
- Checking vision and hearing
- Checking the child's growth and development in order to find or prevent problems
- Discussing immunization history and giving any vaccines if it's time

Immunizations, or vaccines, help protect your child and teen from getting sick. Even teens can get sick. Immunizations can help them stay healthy. Booster shots help keep them protected into adulthood.

Your child's PCP may also test your child for lead poisoning. Lead poisoning is still a threat to many children. Exposure to lead can affect children's growth and development.

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. 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.



¿Cómo puede ayudar a su hijo a crecer saludable?

¡Los niños crecen tan rápido! Por eso es importante que vean a su PCP todos los años, incluso si están sanos.

¿Tiene alguna pregunta o inquietud sobre el desarrollo de su hijo?

A determinada edad, la mayoría de los niños hacen ciertas cosas. Por este motivo, es de gran ayuda llevar a su hijo al doctor para que le realice chequeos de niño sano.



De este modo, el doctor podrá ver cómo está creciendo y desarrollándose.

Durante el chequeo de niño sano, el PCP se asegurará de que su pequeño esté creciendo y se esté desarrollando normalmente. **El examen podrá incluir lo siguiente:**

- Control de la altura y del peso
- Control de los oídos y la boca
- Control de la vista y la audición
- Control del crecimiento y del desarrollo del niño para detectar o prevenir problemas
- Análisis de las vacunas que recibió y administración de las vacunas que necesita

Las vacunas ayudan a proteger a los niños y a los adolescentes de las enfermedades. Los adolescentes también pueden enfermarse. Las vacunas pueden ayudarlos a mantenerse sanos. Las vacunas de refuerzo ayudan a mantenerlos protegidos en la adultez.

El PCP de su hijo también podría hacerle pruebas de intoxicación por plomo a su hijo. La intoxicación por plomo todavía es una amenaza para muchos niños. La exposición al plomo puede afectar el crecimiento y el desarrollo de los niños.

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 the member services number on the back of your ID card or go online to 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 health care provider. ©2018. All rights reserved. Printed in the USA.

Cómo tomar decisiones sobre los cuidados y los servicios



Algunas veces, debemos tomar decisiones sobre cómo cubrir el cuidado y los 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 basan únicamente en las necesidades médicas y los beneficios actuales. Lo hacemos así a fin de obtener los mejores resultados posibles en la salud de nuestros miembros. Además, no les pedimos a nuestros proveedores que hagan un menor uso de los servicios, ni los alentamos a hacerlo. No ponemos obstáculos para impedir que los miembros accedan al cuidado de la salud. Los proveedores y otras personas implicadas en las decisiones de UM no reciben ningún tipo de recompensa por limitar o denegar cuidados. 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 aviso explica cómo Amerigroup 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 a Servicios al Miembro, al número de teléfono que aparece en el dorso de su tarjeta de identificación o visite www.myamerigroup.com/NJ.

Seamos saludables es una publicación de Amerigroup con fines informativos. No pretende dar consejos médicos personales. Pida asesoramiento directamente a su proveedor de cuidado de la salud. ©2018. Todos los derechos reservados. Impreso en EE. UU.



An Anthem Company

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



Make **Health** HAPPEN | SEAMOS saludables

Older adults need wellness checkups, too!

You can take a big step toward better health by scheduling a wellness checkup with your PCP each year. Depending on your age and gender, you may need some of the screenings listed below.

Put a check next to the ones you will talk to your doctor about at your next wellness checkup.

- Vision screening
- Dental exam
- Blood pressure screening
- Clinical breast exam
- Pap test (well-woman care)
- Colonoscopy (beginning at age 50)
- Mammogram (women — one baseline between ages 35 and 40, then yearly)
- Blood work for heart diseases and diabetes
- Smoking cessation
- Prostate screening
- Flu vaccine
- Pneumonia vaccine



Always talk to your PCP to help you make informed decisions about health screenings you need.



There is more risk of falling as we get older — talk to your doctor if you are concerned about balance issues or falling.