

My Health Mi Salud

Fall 2023 | Otoño 2023

myhealthybluela.com

Give yourself the best shot to stop the flu

Flu season is just around the corner. The flu shot can help reduce your chances of getting sick and help keep your family safe, too. As a Healthy Blue member, the flu shot is no cost to you.

Call your doctor or pharmacy to schedule your flu shot today. You can use the **Find a Doctor** tool at myhealthybluela.com to find a doctor or pharmacy near you.

Are you feeling sick? Flu symptoms can include:

- Fever
- Cough
- Fatigue
- Sore throat
- Runny or stuffy nose

If you feel like you may have the flu, call your doctor or visit an urgent care center near you if you can't see your doctor and need to be seen right away.

For help finding where to go, call 24/7 NurseLine at **866-864-2544 (TTY 711)** anytime, day or night.





Reciba la mejor vacuna para detener la influenza

Ya se aproxima la temporada de influenza. La vacuna contra la influenza puede ayudar a reducir las posibilidades de enfermarse y también ayudar a mantener segura a su familia. Como miembro de Healthy Blue, la vacuna contra la influenza no tiene costo para usted.

Llame a su médico o farmacia para programar la administración de la vacuna contra la influenza hoy mismo. Puede utilizar la herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)** en **myhealthybluela.com** para encontrar un médico o una farmacia cercanos.

¿Se siente enfermo? Los síntomas de la influenza pueden incluir:

- Fiebre
- Tos
- Fatiga
- Dolor de garganta
- Goteo o congestión nasal

Si cree que puede tener influenza, llame a su médico o visite un centro de atención de urgencia cercano si no puede ver a su médico y necesita que lo atiendan de inmediato.

Para obtener ayuda para encontrar dónde ir, llame a la Línea de Enfermería 24/7 (24/7 NurseLine) al **866-864-2544 (TTY 711)** en cualquier momento, de día o de noche.

Cervical cancer screenings

Cervical cancer happens when abnormal cells in the cervix begin to grow out of control. Usually, there are no symptoms if you have cervical cancer. That's why it's important to get screened regularly. There are two kinds of tests that can help find changes that may lead to cervical cancer:

- Human papillomavirus (HPV) test. This test looks for HPV, the most common cause of cervical cancer.
- Pap test. During a Pap test, your doctor will remove cells from your cervix. These cells are then tested to see if you have an infection, unhealthy cervical cells, or cervical cancer. People who have a cervix should follow cervical cancer screening recommendations.

To help prevent HPV, those ages 11–26 may also receive an HPV vaccine.

To get screened for cervical cancer or learn more about the HPV vaccine, talk with your doctor. For help finding a doctor, use the **Find a Doctor** tool at myhealthybluela.com.



You can earn \$25 for completing a Pap test through our Healthy Rewards program. To enroll in Healthy Rewards, log in to your online account at myhealthybluela.com and visit the Benefit Reward Hub, or call Healthy Rewards at 888-990-8681 (TTY 711) Monday through Friday from 8 a.m. to 7 p.m.

Help caring for your behavioral health

If you are feeling stressed, isolated, or not like yourself, you're not alone. These feelings can have a damaging impact on your emotional health, and that can be hard to manage on your own.

Talk with your doctor about any emotional health concerns you may have. They can help you decide what steps to take and what kind of treatment may work best for you.

If you can't visit your doctor, here are a few no-cost tools and resources that may be helpful:

- 24-hour Behavioral Health Crisis Line – Call **844-812-2280** anytime, day or night, if you or someone you know is in emotional crisis.
- Behavioral Health Warm Line – Call **800-730-8375**, 5 p.m. to 10 p.m., any day of the week. This is a peer support service that lets you talk to people who may have gone through a similar situation.
- 988 Suicide and Crisis Lifeline – Call or text **988** if you or someone you know is struggling or in crisis. You can also chat for support at 988lifeline.org.

Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino se produce cuando células anormales del cuello uterino comienzan a crecer de manera descontrolada. Por lo general, el cáncer de cuello uterino no presenta síntomas. Por eso es importante realizarse pruebas de detección regularmente.

- Prueba del Virus del papiloma humano (VPH). Esta prueba detecta el VPH, la causa más común de cáncer de cuello uterino.
- Prueba de Papanicolaou. Durante una prueba de Papanicolaou, su médico extraerá células del cuello uterino. Estas células se analizarán para determinar si tiene una infección, células de cuello uterino enfermas o cáncer de cuello uterino. Las personas que tienen cuello uterino deben seguir las recomendaciones relacionadas con las pruebas de detección de cáncer de cuello uterino.

Para ayudar a prevenir el VPH, las personas de entre 11 y 26 años también pueden recibir la vacuna contra el VPH.

Hable con su médico para realizarse una prueba de detección de cáncer de cuello uterino u obtener más información sobre la vacuna contra el VPH. Para obtener ayuda para encontrar un médico, utilice la herramienta **Encontrar un doctor (Find a Doctor)** en myhealthybluela.com.



Puede ganar \$25 por completar una prueba de Papanicolaou a través de nuestro programa Recompensas Saludables (Healthy Rewards). Para inscribirse en Recompensas Saludables, inicie sesión en su cuenta en Internet en myhealthybluela.com y visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub), o llame a Recompensas Saludables al 888-990-8681 (TTY 711) de lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m.

Ayuda para cuidar su salud mental

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental. Si se siente estresado, aislado o siente que ya no es la misma persona, no está solo. Estos sentimientos pueden tener un efecto perjudicial sobre su salud emocional y eso puede ser difícil de manejar sin ayuda.

Hable con su médico sobre sus inquietudes relacionadas con la salud emocional. El médico puede ayudarle a decidir qué medidas tomar y qué tipo de tratamiento podría ser más eficaz para usted.

Si no puede ir al médico y quiere recibir ayuda para manejar su salud emocional, estos son algunos recursos y herramientas sin costo que pueden servirle:

- Línea de crisis de salud conductual las 24 horas: Llame al **844-812-2280** en cualquier momento, de día o de noche, si usted o alguien que usted conoce tiene una crisis emocional.
- Línea de apoyo de salud conductual no urgente: Llame al **800-730-8375** de 5 p.m. a 10 p.m. cualquier día de la semana. Este es un servicio de apoyo entre pares que le permite hablar con personas que podrían haber pasado por una situación similar.
- Línea 988 de Crisis y Prevención del Suicidio: Llame o envíe un mensaje de texto al **988** si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis. También puede chatear para recibir apoyo en 988lifeline.org.

All you need to know about your health plan — all in one place

Todo lo que necesita saber sobre su plan médico en un solo lugar



With an online account, you can:

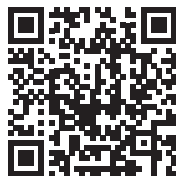
- Change your primary care provider (PCP).
- View or print your member ID card.
- Manage your CarelonRx pharmacy prescriptions.
- Take your Health Risk Assessment (HRA).
- View your contact info.
- Chat with a live person or send us a secure message.
- Request a call back from Member Services.



Con una cuenta en Internet, puede hacer lo siguiente:

- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.
- Manejar sus recetas de la farmacia de CarelonRx
- Completar la evaluación de riesgos de la salud (HRA).
- Ver su información de contacto.
- Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.
- Solicitar que Servicios para Miembros le devuelva la llamada.

Scan the QR code to register or log in to your online account, or download the Sydney Health app from the App Store® or Google Play™.



Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación Sydney Health de App Store® o Google Play™.



Check out our blog for health news, healthy lifestyle tips, and more. Visit healthyblueblog.com.



Consulte nuestro blog para obtener noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más. Visite healthyblueblog.com.



Member Services:

844-521-6941 (TTY 711)

Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.

24/7 NurseLine: 866-864-2544 (TTY 711) 24 hours a day, seven days a week



Servicios para Miembros:

844-521-6941 (TTY 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Línea de Enfermería 24/7: 866-864-2544 (TTY 711) las 24 horas del día, los siete días de la semana



You can help stop fraud, waste, and abuse

Fraud: When someone knowingly lies to a health insurance company, Medicaid, or Medicare to get money.

Waste: When someone overuses health services carelessly.

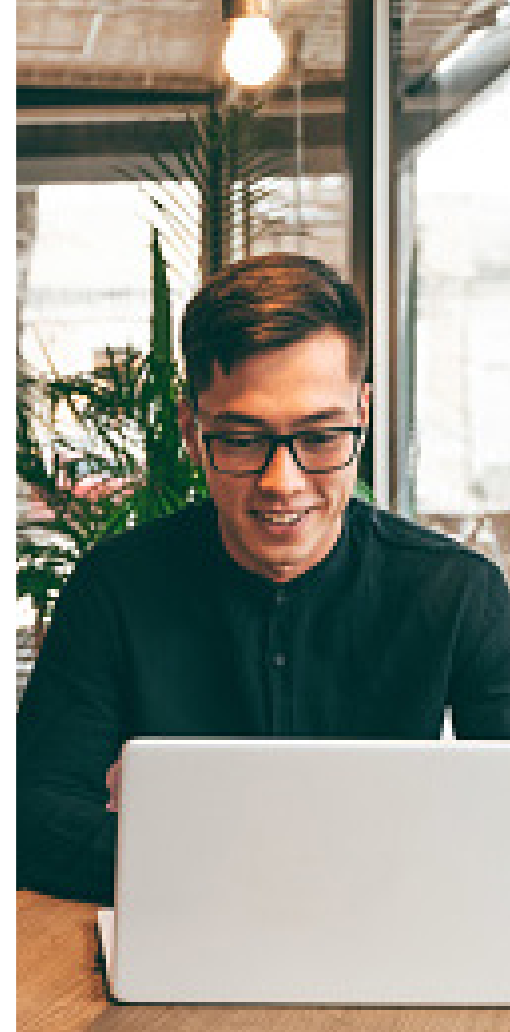
Abuse: When someone misuses health insurance, usually for money or to receive extra health services or supplies they do not need.

Protect your identity and your health benefits:

- If your member ID card is lost or stolen, report it to us right away.
- Report all suspicious activities from doctors, pharmacies, or other medical providers to **844-521-6941 (TTY 711)**.



Learn more about how you can help prevent fraud, waste, and abuse by visiting our website at myhealthybluela.com. Scroll to the bottom of the page and select **Fraud, Waste, and Abuse**.



Usted puede ayudar a evitar el fraude, desperdicio y abuso

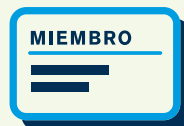
Fraude: Cuando alguien miente intencionalmente a una compañía de seguro de salud, a Medicaid o a Medicare para obtener dinero.

Desperdicio: Cuando alguien usa los servicios de salud de manera excesiva e irresponsable.

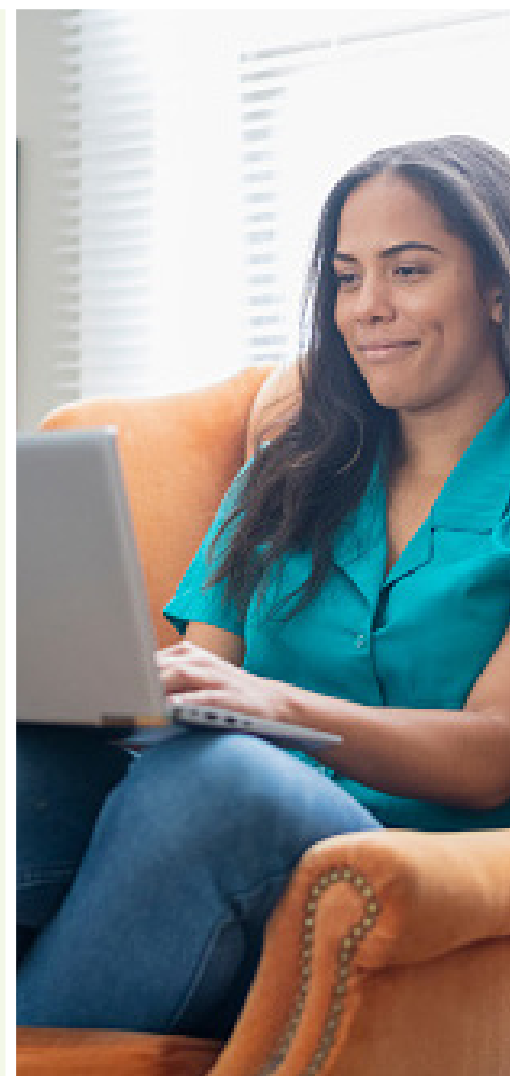
Abuso: Cuando alguien usa indebidamente el seguro de salud, en general, para obtener dinero o recibir suministros o servicios de salud adicionales que no necesita.

Proteja su identidad y sus beneficios de salud:

- Infórmenos de inmediato si pierde su tarjeta de identificación del miembro o si se la roban.
- Informe sobre todas las actividades sospechosas de médicos, farmacias u otros proveedores médicos al **844-521-6941 (TTY 711)**.



Visite nuestro sitio web myhealthybluela.com y sepa más sobre cómo puede ayudar a evitar el fraude, desperdicio y abuso. Desplácese hasta la parte inferior de la página y seleccione **Fraude, desperdicio y abuso (Fraud, Waste, and Abuse)**.



If Medicaid needs to reach you, they will send you a letter

If you get a letter from the Louisiana Department of Health (LDH) asking for more information or to verify your income, please respond as soon as possible. That way, you won't lose your benefits.

You can mail, email, or fax important documents to:

Medicaid
P.O. Box 91283
Baton Rouge, LA 70821-9278
Fax: 877-523-2987
Email: MyMedicaid@la.gov



Have you moved?

You can update your address online at [MyMedicaid.la.gov](https://www.mymedicaid.la.gov), or call Member Services at **844-521-6941 (TTY 711)**.

Si Medicaid necesita contactarse con usted, le enviarán una carta

Si recibe una carta del Departamento de Salud de Louisiana (LDH) en la que se le solicita más información o que usted verifique sus ingresos, responda lo antes posible. De este modo, no perderá sus beneficios.

Puede enviar sus documentos importantes por correo, correo electrónico o fax a:

Medicaid
P.O. Box 91283
Baton Rouge, LA 70821-9278
Fax: 877-523-2987
Correo electrónico: MyMedicaid@la.gov



¿Se mudó?

Puede actualizar su dirección en línea en [MyMedicaid.la.gov](https://www.mymedicaid.la.gov) o llamar a Servicios para Miembros al **844-521-6941 (TTY 711)**.



Tell us how we're doing

Our Health Education Advisory Committee (HEAC) meetings give members the chance to learn more about their plan and provide feedback on us. We invite you to join our next meeting. To attend, call **877-440-4065 (TTY 711)** Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m.

Upcoming HEAC meetings:

- Wednesday, December 20, 2023



Díganos qué piensa de la calidad de nuestro servicio

Las reuniones de nuestro Comité Asesor de Educación sobre Salud (HEAC) les brindan a los miembros la oportunidad de obtener más información sobre su plan y darnos su opinión. Lo invitamos a participar en nuestra próxima reunión. Para asistir, llame al **877-440-4065 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Próximas reuniones del HEAC:

- Miércoles 20 de diciembre de 2023



You can request a copy of the member handbook at any time by calling Member Services at **844-521-6941 (TTY 711)** Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m., or visiting our website at **myhealthybluela.com**.



Puede solicitar una copia del manual del miembro en cualquier momento llamando a Servicios para Miembros al **844-521-6941 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., o visitando nuestro sitio web en **myhealthybluela.com**.

My Health is published by Healthy Blue to give you information, but it is not personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2023 Healthy Blue is the trade name of Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. Sydney Health is offered through an arrangement with Carelon Digital Platforms, a separate company offering mobile application services on behalf of your health plan. ©2020-2023

Sydney Health se ofrece a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una compañía aparte que ofrece servicios de aplicación móvil a nombre de su plan médico. ©2020-2023

Do you need help with your healthcare, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 844-521-6941 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito 844-521-6941 (TTY 711) para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Mi Salud es una publicación de Healthy Blue que le brinda información, pero no debe considerarse como asesoramiento médico personal. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2023

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., un licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.