

Where do you go when you're sick or injured?



We know health issues can come up anytime. Try to see your primary care provider (PCP) first unless it's urgent. If their office is closed, you can also try one of the places below, depending on your health issue.



Urgent care center

- Throwing up, diarrhea or stomach pains (especially if getting dehydrated)
- Minor burns or injuries that need stitches
- Sprains and strains
- Broken bones
- Bad coughs, colds and sore throats
- Ear infections
- Allergic reactions (not life-threatening)
- Fever or flu-like symptoms
- Bad rash or other skin irritations
- Mild asthma
- Animal bites

Emergency room (call 911)

- Chest pains (signs of heart attack or asthma attack)
- Difficulty breathing
- Severe bleeding
- Severe head trauma (that causes confusion, blurry vision, dizziness)
- Loss of consciousness (fainting)
- Shakes or convulsions called seizures
- Sudden loss of vision or blurred vision



Not sure where to go? Call our 24/7 NurseLine at 1-844-396-2329 (TTY 711) and ask. Our team of trained nurses can also give you medical advice.



www.anthem.com/nvmedicaid

Member Services and 24/7 NurseLine: 1-844-396-2329 (TTY 711)

Servicios al Miembro y 24/7 NurseLine (Línea de enfermería de 24/7): 1-844-396-2329 (TTY 711)

A dónde ir

cuando está enfermo o tiene alguna lesión

Sabemos que las preguntas sobre salud pueden surgir en cualquier momento. A menos que se trate de una urgencia, intente consultar primero con su proveedor de cuidado primario (PCP). Si está fuera del horario de atención del consultorio, también puede intentar en algunos de los lugares que se mencionan a continuación, según el problema de salud que tenga.



Centro de cuidado de urgencia

- Vómitos, diarrea o dolor de estómago (en especial si está deshidratado)
- Quemaduras o lesiones menores que requieren suturas
- Esguinces y desgarros
- Huesos fracturados
- Tos fuerte, resfríos y dolores de garganta
- Infecciones en los oídos
- Reacciones alérgicas (no mortal)
- Fiebre o síntomas parecidos a los de la influenza
- Erupción grave u otras irritaciones de la piel
- Asma leve
- Mordeduras de animales

Sala de emergencias (llame al 911)

- Dolor en el pecho (signos de ataque cardíaco o ataque de asma)
- Dificultad para respirar
- Hemorragia intensa
- Traumatismo de cabeza grave (que causa confusión, visión borrosa o mareos)
- Pérdida del conocimiento (desmayo)
- Temblores o convulsiones
- Pérdida repentina de la visión o visión borrosa



¿No sabe a dónde ir?

Llame a la 24/7 NurseLine al 1-844-396-2329 (TTY 711) y consulte. Nuestro equipo de enfermería capacitado puede ofrecerle asesoramiento médico.

Let's stay in touch!

We've launched a new, interactive program to help us communicate better.



We can chat with you via:	<ul style="list-style-type: none">• Text messages• Emails• Reminder calls
Messages may be about:	<ul style="list-style-type: none">• Reminders to get checkups and other preventive services• Visiting your PCP, along with their contact info• Special programs and services, like Live Health Online — visiting a doctor via video chat



Update your contact info today

To make sure you get the message, please call our Member Services team at 1-844-396-2329 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.

¡Manténgase en contacto!

Hemos lanzado un nuevo programa interactivo que nos permite comunicarnos mejor.



Podemos hablar con usted a través de estos medios:	<ul style="list-style-type: none">• Mensajes de texto• Correo electrónico• Llamadas de recordatorio
Los mensajes pueden ser sobre cualquiera de estos temas:	<ul style="list-style-type: none">• Recordatorios para hacerse chequeos y otros servicios preventivos• Consultas con su PCP y la información de contacto• Servicios y programas especiales, como LiveHealth Online (consultas con un doctor a través de comunicación por video)

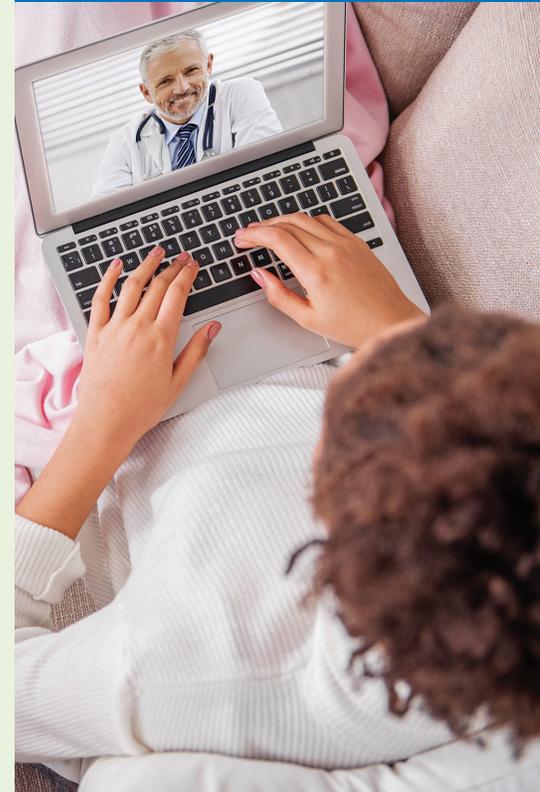


Actualice su información de contacto hoy mismo

Para asegurarse de recibir el mensaje, llame a nuestro equipo de Servicios al Miembro al 1-844-396-2329 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Can't get to your doctor?

Visit a doctor 24/7 through live video using LiveHealth Online. All you need is your smartphone, tablet or computer. Sign up for free today at livehealthonline.com.



¿No se puede comunicar con su doctor?

Consulte a un doctor las 24 horas del día, los siete días de la semana con LiveHealth Online mediante una comunicación por video en vivo. Solo necesita un teléfono inteligente, una tableta o una computadora. Inscríbese gratis hoy mismo en livehealthonline.com.



Free perks for kids

Have children?

We offer free, yearly Boys & Girls Club membership for kids ages 5-14 enrolled in our plan.

The Boys & Girls Club is a safe place for children to learn and grow — all while having fun. It's about:

- Connecting kids with opportunities.
- Meeting role models in their community.
- Learning and career development.
- Building strong leaders and character.
- Gaining health skills and life skills.

Want to enroll your child?

1. Find a participating club. Either:
 - Call 1-844-396-2329 (TTY 711).
 - Or contact a local club and ask.
2. Show them your child's member ID card.
3. Fill out an application.

Note: This benefit can't be used for summer camp.

Beneficios sin cargo para niños

¿Tiene hijos?

Ofrecemos una membresía anual sin cargo al Boys & Girls Club para niños de 5 a 14 años inscritos en nuestro plan.

Boys & Girls Club es un lugar seguro para que los niños aprendan y crezcan — al mismo tiempo que se divierten. Se trata de:

- Conectar a los niños con oportunidades.
- Presentarles modelos a seguir en su comunidad.
- Brindarles oportunidades de desarrollo educativo y profesional.
- Ayudarlos a forjar la personalidad y el liderazgo sólidos.
- Ayudarlos a obtener habilidades para la salud y la vida.

¿Quiere inscribir a su hijo?

1. Encuentre un club participante. Puede hacer lo siguiente:
 - Llamar al 1-844-396-2329 (TTY 711).
 - O comunicarse con un club en su localidad y consultar.
2. Presente la tarjeta de identificación de miembro de su hijo.
3. Complete una solicitud.

Nota: Este beneficio no se puede utilizar para campamentos de verano.





Reciba la mejor vacuna para detener la influenza



Give yourself the best shot to stop the flu

Influenza (flu) is a viral infection. Even healthy people can catch it. The best way to protect yourself is by getting a flu shot. We recommend getting one in the fall.

Here are some more tips:

- Avoid close contact with people who have cold or flu-like symptoms.
- Wash your hands often with soap and water.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth.

Avoid sick days this season. Call your PCP, pharmacy or local health department today and get your flu shot.

Think you have the flu? Here's what to expect:

Some signs include:

- | | |
|------------|---------------|
| Fever | Sore throat |
| Body aches | Dry cough |
| Headaches | Feeling tired |

You should also know:

- The worst part of the flu tends to last 3-4 days. But it can take up to two weeks or more to feel 100%.
- Since it's a virus, antibiotics won't help. If detected early, you could try an antiviral medicine, like Tamiflu.
- It's often best treated at home by drinking lots of water and getting lots of rest.
- If flu symptoms get worse or don't get better, call your PCP right away. If you can't reach them, go to an urgent care center.

La influenza (gripe) es una infección viral. Aún las personas más sanas pueden tenerla. La mejor manera de protegerse es colocarse una vacuna contra la influenza. Le recomendamos que lo haga en otoño.

Estos son algunos consejos adicionales:

- Evite el contacto con gente que está resfriada o tiene síntomas similares a los de la influenza.
- Lávese con frecuencia las manos con agua y jabón.
- Evite tocarse los ojos, la nariz y la boca.

Evite enfermarse esta temporada. Llame a su PCP, farmacia o departamento de salud de su localidad y vacúnese contra la influenza.

¿Cree que tiene influenza? Esto es lo que puede esperar:

Las señales incluyen las siguientes:	
Fiebre	Dolores de garganta
Dolores corporales	Tos seca
Dolores de cabeza	Cansancio

También debe saber:

- En general, la peor parte de la influenza dura 3 o 4 días. Sin embargo, puede llevar dos semanas o más volver a sentirse completamente recuperado.
- Como es un virus, no se cura con antibióticos. Si la enfermedad se detecta de manera temprana, podría tomar un medicamento antiviral, como Tamiflu.
- Generalmente, el mejor tratamiento es hacer mucho reposo y tomar mucha agua.
- Si los síntomas de la influenza continúan o no mejoran, llame al PCP de inmediato. Si no logra ubicarlo, acuda a un centro de cuidados de urgencia.



Breathe easier with asthma

It's hard to breathe easy when you're living with asthma. But taking a few steps can help you get in control. You could avoid an attack or even skip a trip to the emergency room.

Prevention — stop the asthma attack before it happens:



Take controller medicine (daily inhalers) and get refills on time.

Keep seeing your doctor so they can manage your medicines and make sure they're working the way they should.

Avoid triggers such as dust, pollen and smoke. Here are some tips:

- Stay indoors when pollen counts are high (search the internet for pollen counts).
- Use an air filter in your home.
- Dust and vacuum often.
- Keep windows closed in the house and car.
- Shower before bed.
- Never air-dry your clothes on a line outdoors.



Intervention — when you have an asthma attack:

Use rescue inhalers when you feel signs of an attack.

Stick to the asthma action plan you made with your PCP (who to call and where to go when you have an attack).



Visit the ER in the event of an emergency.

When's the last time you followed up with your doctor to manage your asthma? If you're due for a visit, call them and make an appointment.



Respire mejor si tiene asma

Es difícil respirar bien cuando se vive con asma. Sin embargo, si sigue algunos pasos puede controlarla. Puede evitar una crisis o incluso una visita a la sala de emergencias.

Prevención — detenga el ataque de asma antes de que ocurra:



Tome los medicamentos de control (inhaladores diarios) y obtenga los resurtidos a tiempo.

No deje de ver a su doctor para que pueda ayudarlo a administrar sus medicamentos y asegurarse de que estén surtiendo efecto.

Evite los factores desencadenantes, como el polvo, el polen y el humo. Estos son algunos consejos:

- No salga cuando haya gran cantidad de polen (busque en internet los niveles de polen).
- Use un filtro de aire en su hogar.
- Quite el polvo y pase la aspiradora con frecuencia.
- Mantenga las ventanas cerradas en el hogar y en el automóvil.
- Tome una ducha antes de acostarse.
- Nunca seque la ropa afuera en una soga al aire libre.

Intervención — si tiene un ataque de asma, haga lo siguiente:

Utilice los inhaladores de alivio rápido cuando tenga señales de una crisis.

Siga el plan de acción para el asma que hizo con su PCP (a quién llamar y adónde concurrir cuando tiene una crisis).

Concurra a la sala de emergencias (ER) en caso de una emergencia.

¿Cuándo fue la última vez que concurrió a una visita de seguimiento con su doctor para controlar el asma? Si es momento de realizarse un control, llame para programar una cita.



Understanding your health insurance

Want to learn more about what your plan covers?



Your best bet is the member handbook! In it, you can learn about:

- Preventive health care, including preventive care for women.
- How to access different types of health care and special programs.
- Language help, including requesting materials in other formats (Braille, audio, etc.).
- Pharmacy and prescription medicines.
- Case management (specialized nurses to help you with ongoing health issues).
- Member rights and responsibilities.
- Notice of privacy practices.
- Medical necessity.
- Advanced directives (often called a living will).

Get a copy of your handbook:

The most up-to-date copy is on our website, www.anthem.com/nvmedicaid.

If you prefer a printed copy, call 1-844-396-2329 (TTY 711) and ask. We'll mail one to you.



Comprender su seguro de salud

¿Desea obtener más información sobre qué cubre el plan?

La mejor manera de hacerlo es en el manual del miembro. Allí puede aprender sobre lo siguiente:

- Cuidado de la salud preventivo, incluido el cuidado preventivo para la mujer.
- La manera de tener acceso a los distintos tipos de cuidado de la salud y programas especiales.
- Ayuda de idiomas, incluida la manera de solicitar material en otros formatos (Braille, audio, etc.).
- Farmacia y medicamentos recetados.
- Administración de casos (personal de enfermería especializado para ayudarlo con los problemas de salud en curso).
- Derechos y obligaciones de los miembros.
- Notificación de prácticas de privacidad.
- Necesidad médica.
- Directivas anticipadas (denominadas comúnmente "testamento en vida").



Reciba una copia del manual:

En nuestro sitio web, www.anthem.com/nvmedicaid, encontrará la copia más actualizada.

Si prefiere una copia impresa, llame al 1-844-396-2329 (TTY 711) para solicitarla. Le enviaremos una por correo.



Do you need help with your health care, talking with us or reading what we send you? We provide our materials in other languages and formats at no cost to you. Call us toll free at 1-844-396-2329 (TTY 711).

My Health is to provide health information. It's not meant to give personal medical advice. Get health advice straight from your doctor. ©2019

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions is the trade name of Community Care Health Plan of Nevada, Inc., an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem is a registered trademark of Anthem Insurance Companies, Inc.

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-844-396-2329 (TTY 711).

Mi salud es para brindar información. No pretende dar consejos médicos personales. Pida recomendaciones de salud directamente a su doctor. ©2019

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es la marca comercial de Community Care Health Plan of Nevada, Inc., un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.