

Garden variety allergies and asthma

Summer's finally here – starting June 21!

For people with allergies and asthma, spring, summer and warm weather can bring more of your symptoms, too.

Asthma	Allergies
<p>Asthma is a lung disease. You may have or feel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wheezing. • Out of breath. • Tight feeling in chest. • Coughing. 	<p>Allergies happen when the immune system overreacts. You may have:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sneezing. • Coughing. • Itching.

Here's how you can help control them:

Take medicines as prescribed and get refills on time.

These could be:

- Quick relief or long-term inhalers.
- Antihistamines.
- Decongestants.



Avoid common triggers:

- Mold
- Dust
- Pollen from weeds (like ragweed), trees, grass and flowers

Avoid them by:



- Staying indoors when pollen counts are high (search the internet for pollen counts).
- Using an air filter in your home.
- Dusting and vacuuming often.
- Keeping windows closed in the house and car.
- Showering before bed.
- Never air-drying your clothes on a line outdoors.



Call your primary care provider (PCP) to make an appointment if either:

- You're out of your asthma and/or allergy medicine.
- You think you may have allergies or asthma and need treatment.



www.anthem.com/nvmedicaid

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

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



Distintas alergias de exteriores y asma



¡Por fin llegó el verano — comienza el 21 de junio!

Las personas con alergias y asma pueden presentar más síntomas en primavera, verano y climas calurosos.

Asma	Alergias
<p>El asma es una enfermedad pulmonar. Puede tener o sentir lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sibilancias.• Falta de aire.• Opresión torácica.• Tos.	<p>Las alergias se manifiestan cuando el sistema inmunitario reacciona desproporcionadamente. Es posible que tenga:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estornudos.• Tos.• Picazón.

Le indicamos cómo controlarlos:

Tome los medicamentos como se le indicó y obtenga los resurtidos a tiempo. Pueden ser:

- Inhaladores de alivio rápido o de largo plazo.
- Antihistamínicos.
- Descongestivos.

Evite los desencadenantes comunes:

- Moho
- Polvo
- Polen de las malezas (como la ambrosia), árboles, pasto y flores



Evítelos de las siguientes maneras:

- 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 carro.
- Tome una ducha antes de acostarse.
- Nunca seque la ropa afuera en una soga al aire libre.



Llame a su proveedor de cuidado primario (PCP) para programar una cita si:

- Se quedó sin su medicamento para el asma y/o la alergia.
- Cree que puede tener alergias o asma y que necesita un tratamiento.

Your mental health matters

Mental and behavioral health issues are very common. According to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 1 in 5 Americans will have one in the time span of a year.

They can have negative effects on the way you:

- Think.
- Behave.
- Feel.
- Interact with others.



If you or someone you care for shows signs of a mental health issue, the best thing to do is get help from a professional.

You may have or feel one or more of these issues:

- Anxiety — feeling fear, dread or panic at certain times.
- Trouble paying attention or being overly active.
- Overly angry, defiant or trying to upset others.
- Very sad or guilty for long periods of time for little or no reason.
- Obsessed with food or body image.
- Extreme and unbending personality issues that cause problems at home, work, school, etc.
- Reliving a traumatic event or situation long after they happen.
- Believing, seeing or hearing things that are not real or true.
- Using substances like alcohol or drugs to the point of hurting yourself or other areas of life (work, home, school, etc.).



Treatment may include:

- Psychotherapy, also called talk therapy.
- Medicine — like antidepressants, antipsychotics, mood stabilizers and more.
- Crisis intervention.
- Rehab, detox and methadone services.

You don't need a referral to get treated for mental, behavioral or substance use disorders.

Just call and make an appointment with someone who accepts your insurance.

You may want to call a:

- **Primary care provider (PCP).**
- **Community mental health center.**
- **Specialist** like a counselor, therapist, psychiatrist or psychologist.

! If you or a loved one feels like hurting yourself or others, call 911 or go the nearest hospital right away.

Su salud mental es importante

Los problemas de salud mentales y del comportamiento son muy frecuentes.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), 1 de cada 5 estadounidenses tendrá un problema de ese tipo en el transcurso de un año.

Pueden tener efectos negativos en la forma en que:

- Piensa.
- Se comporta.
- Siente.
- Interactúa con otros.

Si usted o un ser querido muestra signos de un problema de salud mental, lo mejor que puede hacer es recurrir a un profesional.

Puede tener o sentir una o más de las siguientes cosas:

- Ansiedad — sentir miedo, terror o pánico en determinados momentos.
- Dificultad para prestar atención o estar demasiado activo.
- Enojo excesivo, actitud desafiante o irritante con los demás.
- Mucha tristeza o culpa por largos periodos de tiempo por algo insignificante o sin motivo alguno.
- Obsesión con la comida o la imagen corporal.
- Problemas de personalidad extremos e inflexibles que ocasionan problemas en el hogar, el trabajo, la escuela, etc.
- Revivir un evento o situación traumática mucho tiempo después de que sucedió.
- Ver, escuchar o creer en cosas que no son reales o verdaderas.
- Consumir sustancias como alcohol o drogas al punto de perjudicarse a sí mismo u otras áreas de la vida (trabajo, hogar, escuela, etc.).

El tratamiento puede incluir:

- Psicoterapia (también llamada terapia de diálogo).
- Medicamentos como antidepresivos, antipsicóticos, estabilizadores del estado de ánimo y otros.
- Intervención en caso de crisis.
- Servicios de rehabilitación, desintoxicación y administración de metadona.

No necesita un referido para recibir tratamiento por trastornos mentales, del comportamiento o de consumo de sustancias.

Simplemente llame y programe una cita con alguien que acepte su seguro. Es conveniente que se comunique con:

- **Proveedor de cuidado primario (PCP).**
- **Centro comunitario de salud mental.**
- **Especialista** como un consejero, terapeuta, psiquiatra o psicólogo.

Si usted o un ser querido siente que quiere lastimarse o lastimar a otros, llame al 911 o diríjase al hospital más cercano de inmediato.



Goodbye smoking! Hello health!

So you're ready to quit smoking. That's great news! It's one of the best things you can do for your health.

Smoking can cause:

- Cancer.
- Heart disease.
- Stroke.
- And many more health issues.



Did you know we offer a free stop smoking program? Sign up today and break the habit for good. Call 1-844-396-2329 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.

Tips to help you quit

- Talk to your doctor about medicines that can help.
- Set a quit date.
- Tell everyone — it helps when you have moral support.
- Remove ashtrays and cigarettes from places you normally smoke.
- Walk away when other people smoke around you.
- Be patient with yourself — it's normal to have setbacks when you're stressed. Don't give up, and get right back on track!



If you've tried to quit before, it's great that you're trying again. It often takes a few tries.

Reasons to quit and stick with it

- You'll have more energy.
- You'll breathe easier.
- You'll save money.
- Your hair, clothes and home will smell better.
- You won't cough as much.
- You won't risk harming others with secondhand smoke.

¡Despídase del cigarrillo y dele la bienvenida a la salud!

Usted está listo para dejar de fumar. ¡Fabuloso! Es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud.

El tabaco puede causar lo siguiente:

- Cáncer.
- Enfermedad cardíaca.
- Accidente cerebrovascular.
- Y muchos otros problemas de salud.

¿Sabía que ofrecemos un programa para dejar de fumar gratis? Inscríbese hoy mismo y deje el hábito para siempre. Llame al 1-844-396-2329 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Consejos útiles para dejar de fumar

- Hable con su doctor sobre los medicamentos complementarios.
- Fije una fecha para dejar de fumar.
- Dígaselo a todos; contar con apoyo moral ayuda.
- Quite las cenizas y los cigarrillos de los lugares donde suele fumar.
- Váyase cuando haya otras personas fumando a su alrededor.
- Téngase paciencia — es normal recaer cuando está estresado. ¡No se rinda y vuelva a intentarlo!



Si ya ha intentado dejarlo anteriormente, lo felicitamos por volver a intentarlo. Se suelen necesitar más de un intento.

Motivos para dejar de fumar y no recaer

- Tendrá más energía.
- Respirará mejor.
- Ahorrará dinero.
- Su cabello, su ropa y su hogar tendrán un olor más agradable.
- No toserá tanto.
- No pondrá en riesgo a otras personas por el humo de su cigarrillo.



LGBTQ

Coming out for better health

Your health is important. And being healthy is about more than just going to the doctor when you feel sick.

It's important that you find a doctor who:

- You can be open and honest with.
- Treats you with respect.
- Can help you with all (or many) of your health needs.

LGBTQ often experience higher rates of:

- Smoking.
- Substance use disorder (abusing drugs or alcohol).
- Depression, anxiety and feeling lonely.
- Suicide attempts.
- Discrimination such as prejudice, stereotyping, harassment and bullying from others.
- Certain sexually transmitted infections or diseases.

That's why coming out to your doctor is so important.

Don't wait to be asked the right questions.

Let them know up front about:

- Your sexual orientation and gender identity.
- Your emotions, including things like body image issues.
- Whether or not you smoke, drink alcohol or use other substances.
- Whether or not you're having sex with a man or woman and if you have more than one partner.

Sharing all this with the doctor may not be easy. But it's an important step for your life-long health.

Sincerarse para una vida más saludable



Su salud es importante. Y ser saludable no es solo ir al doctor cuando no se siente bien.

Es importante que encuentre un doctor que:

- Lo escuche y con el que puede ser abierto y honesto.
- Lo trate con respeto.
- Pueda ayudarlo con todas (o muchas de) sus necesidades de salud.

Las personas LGBTQ sufren índices más altos de:

- Consumo de tabaco.
- Trastorno por consumo de sustancias (consumo excesivo de drogas o alcohol).
- Depresión, ansiedad y sentimiento de soledad.
- Intentos de suicidio.
- Discriminación como prejuicios, estereotipos, hostigamiento y acoso por parte de otras personas.
- Ciertas infecciones o enfermedades de transmisión sexual.

Es por eso que sincerarse con su doctor es tan importante.

No espere a que le pregunten.

Expresa directamente:

- Su orientación sexual e identidad de género.
- Sus emociones, incluidos los trastornos relacionados con la imagen corporal.
- Si fuma, toma alcohol o consume otras sustancias.
- Si tiene relaciones sexuales con un hombre o una mujer y si tiene más de una pareja sexual.

Compartir todo esto con el doctor puede ser difícil. Pero es un paso importante para su salud permanente.

If you need help finding or changing doctors, give us a call at 1-844-396-2329 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.



Si necesita ayuda para cambiar de doctor o buscar uno, llámenos al 1-844-396-2329 (TTY 711), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m.

Vaccines — take your best shot at healthy living

Most Americans have never and will never see the devastating effects of deadly disease outbreaks. That's because many of them have been prevented by immunizations, also called vaccines or shots. It's important to get all needed shots on time for you and your family.

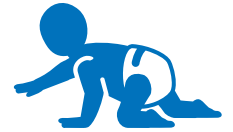


Vacunas — comprométase con un estilo de vida saludable

La mayoría de los estadounidenses nunca han visto y nunca verán los efectos devastadores de los brotes de enfermedades mortales. Eso se debe a que muchos de ellos previnieron enfermedades con las vacunas. Para cuidar de usted y de su familia, es importante que le coloquen todas las vacunas necesarias de forma oportuna.

Vaccines for your baby

Newborns and infants age 2 and under need the most vaccines. It's very important that you take your baby to the doctor at:



- 2 months old
- 4 months old
- 6 months old
- 9 months old
- 1 year old
- 1 year, 3 months old
- 1 year, 6 months old
- 2 years old

Vaccines for kids, teens and adults

Make sure every family member visits the doctor once a year for a checkup — even if they're not sick. The doctor may recommend that you come again for other shots, including:



- The flu shot.
- Human papillomavirus (HPV) shots for kids, teens and young adults.
- And more.

If you or your child is due for a visit, call the doctor today and schedule a checkup.

Vacunas para su bebé

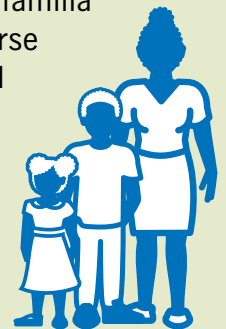
Los bebés recién nacidos y los niños de 2 años o menos son los que más necesitan vacunas. Es muy importante que lleve a su bebé al doctor a las siguientes edades:



- 2 meses
- 4 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 1 año
- 1 año y 3 meses
- 1 año y 6 meses
- 2 años

Vacunas para niños, adolescentes y adultos

Asegúrese de que todos los miembros de la familia acudan al doctor una vez al año para realizarse un chequeo, incluso si no están enfermos. El doctor puede recomendar que vuelva para colocarle otras vacunas, como:



- Vacuna contra la influenza.
- Vacunas contra el virus del papiloma humano (HPV) para niños, adolescentes y adultos jóvenes.
- Y mucho más.

Si es hora de que usted o su hijo/a programen una visita, llame al doctor hoy mismo y concierten un chequeo.



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

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 7 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



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.

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.