



ER Redirections

The right care in the right place can help you stay healthy. Your primary care provider (PCP) is your main doctor and can help with all of your regular healthcare needs. If you can't make an appointment with your PCP, or need care right away, these resources can help you access the care you need when you need it.



LiveHealth Online

Video chat with a doctor 24/7 from your smartphone, tablet, or computer at no cost to you.



24/7 NurseLine

Call the 24/7 NurseLine at 844-396-2329 (TTY 711) to speak with a nurse any time, day or night. The nurse can:

- Help you decide what to do and where to go for care if you're unsure.
- Give you advice about you or your child's health and medicines.

[anthem.com/nvmedicaid](https://www.anthem.com/nvmedicaid)

Member Services, Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. PT and 24/7 NurseLine:
Servicios al Miembro, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico, y Línea de Enfermería 24/7:
844-396-2329 (TTY 711)

ER Redirections (continued)

DispatchHealth

Members in the Las Vegas area can receive care in the comfort of their own home for common health issues, like the flu, joint pain, asthma attacks, and more. They can also receive in-home COVID-19 testing.



Here's how it works:

1. Request a Visit

Call Reno: 775-442-5872 | Las Vegas: 702-848-4443 or visit their website at DispatchHealth.com. DispatchHealth is available 8 a.m. to 10 p.m., seven days a week including holidays.

2. Explain Your Symptoms

You will be asked about your illness or injury. They will also ask about your address and the name of your primary care provider.

3. Receive Care At Home

DispatchHealth arrives within a few hours with two medical professionals. They are the same people who would take care of you in the emergency room.

4. DispatchHealth Will Take Care of the Rest

DispatchHealth will call in any prescriptions you might need. They will also update your doctor.

To learn more, visit dispatchhealth.com.



If your injury or illness is an emergency, call 911 or go to the nearest emergency room. Do not use DispatchHealth in a life-threatening emergency. DispatchHealth does not replace your primary care provider.

Doctoroo

Doctoroo is like an urgent care on wheels. They can come to your home anytime from 8 a.m. to midnight 365 days a year. Doctoroo is able to treat anyone from 6 months old on up.



Doctoroo can help you with many different conditions including:

- Fevers, sore throats, cough, colds and flu
- COVID-19 tests
- Vomiting and diarrhea
- Asthma attacks, pneumonia, wheezing
- Urinary tract infections
- Ear infections, eye infections
- Headaches
- High blood pressure
- Dizziness, weakness
- Sprains and strains
- Cuts, bruises, wound care

You can reach Doctoroo at 888-888-9930 or doctoroo.com.





Alternativas a la sala de emergencia (ER)

La atención adecuada en el lugar correcto puede hacer que usted se mantenga saludable. Su proveedor de atención primaria (PCP) es su médico de cabecera y puede ayudarlo con todas sus necesidades de cuidado médico habituales. Si no puede hacer una cita con su PCP, o necesita recibir atención médica de inmediato, estos recursos pueden ser de utilidad para acceder a la atención que necesita cuando la necesita.



LiveHealth Online

Hable por video con un médico desde su teléfono inteligente, tableta o computadora las 24 horas, los siete días de la semana, sin costo.



Línea de Enfermería 24/7

Llame a la Línea de Enfermería 24/7 al 844-396-2329 (TTY 711) para hablar con personal de enfermería en cualquier momento, de día o de noche. El personal de enfermería puede realizar lo siguiente:

- Ayudarlo a decidir qué debe hacer y dónde debe ir para recibir atención en caso de que tenga dudas.
- Asesorarlo acerca de su salud y sus medicamentos o la salud y los medicamentos de su hijo.

Alternativas a la sala de emergencia (ER) (continuación)

DispatchHealth

Los miembros en el área de Las Vegas pueden recibir atención en la comodidad de su casa para problemas de salud comunes, como gripe, dolor articular, ataques de asma, entre otros. Además, pueden realizarse la prueba de COVID-19 a domicilio.



Así es cómo funciona:

- Solicite una visita**
Llame en Reno: 775-442-5872 | Las Vegas: 702-848-4443 o visite su sitio web en DispatchHealth.com. DispatchHealth está disponible de 8 a.m. a 10 p.m. los siete días de la semana, incluidos los días feriados.
- Explique sus síntomas**
Le preguntarán sobre su enfermedad o lesión. También le preguntarán su dirección y el nombre de su proveedor de atención primaria.
- Reciba atención en su casa**
Dos médicos profesionales de DispatchHealth llegarán en pocas horas. Son las mismas personas que lo atenderían en la sala de emergencia.
- DispatchHealth se ocupará del resto**
DispatchHealth solicitará por teléfono cualquier medicamento recetado que usted pueda necesitar. También mantendrá informado a su médico.

Para obtener más información, visite dispatchhealth.com.

Si su enfermedad o lesión es una emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencia más cercana. No utilice el servicio de DispatchHealth en una emergencia mortal. DispatchHealth no reemplaza a su proveedor de atención primaria.



Doctoroo

Doctoroo es una especie de atención de urgencia sobre ruedas. Pueden acudir a su casa en cualquier momento de 8 a.m. a la medianoche los 365 días del año. Doctoroo está disponible para tratar a cualquier persona a partir de los 6 meses de edad.



Doctoroo puede ayudarlo con muchas afecciones diferentes, entre ellas:

- Fiebre, dolor de garganta, tos, resfriado y gripe
- Pruebas de COVID-19
- Vómitos y diarrea
- Ataques de asma, neumonía y sibilancias
- Infecciones urinarias
- Infección del oído e infección ocular
- Dolores de cabeza
- Presión arterial alta
- Mareos y debilidad
- Torceduras y esguinces
- Cortes, contusiones y atención de heridas

Puede comunicarse con Doctoroo llamando al 888-888-9930 o en doctoroo.com.



Most women ages 40 to 54 should go for a mammogram every year. If you have not had your yearly screening, call your PCP today to set up an appointment.



Breast cancer screening/awareness

Breast cancer is a disease where the cells in your breast grow out of control. Each year in the U.S., about 250,000 cases of breast cancer are diagnosed in women and about 2,300 in men. About 42,000 women and 510 men in the U.S. die each year from breast cancer.

Finding breast cancer early saves lives. There are three major ways doctors screen for breast cancer.

1. Mammograms are an X-ray of the breast. This is currently the best way to spot breast cancer for most people with average risk.
2. Breast MRIs use radio waves and magnets to examine the breasts for any sign of cancer. This screening is typically used for people with higher risk.
3. Clinical breast exams are exams by a doctor or nurse using their hands to feel for lumps, pain, or changes in size.

You can do a simple screening at home.

You know your body the best. In between yearly exams with your doctor, you can perform a breast self-exam. You can check for lumps, pain, or any odd changes in size using your hands or just by looking. If you feel or see anything that seems unusual, call your doctor right away.

Risk factors for breast cancer include things you can and cannot change. You cannot change your genetic makeup, family history, breast density, or other traits that might put you at higher risk for breast cancer.



Here's what you can control to lower your risk, or to stop breast cancer in its tracks:



- Exercise regularly and try to keep a healthy weight.



- Breastfeed your children, if possible.

- Limit alcoholic drinks.



- If you take birth control or hormone replacements, talk to your doctor about the risks.



- If you have a family history of breast cancer, or inherited changes in your BRCA1 and BRCA2 genes, talk to your doctor about specific ways you can lower your risk.



Todas las mujeres de entre 40 y 54 años deben hacerse una mamografía por año. Si no se ha hecho la prueba de detección anual, llame a su PCP hoy mismo para programar una cita.



Prueba de detección de cáncer de mama

El cáncer de mama es una enfermedad en la que las células mamarias crecen fuera de control. Cada año, se diagnostican alrededor de 250,000 casos de cáncer de mama en mujeres y alrededor de 2,300 en hombres, en los EE. UU. Alrededor de 42,000 mujeres y 510 hombres mueren cada año a causa del cáncer de mama, en los EE. UU.

Detectar el cáncer de mama de forma temprana salva vidas. Existen tres pruebas principales para detectar el cáncer de mama.

1. Las mamografías son radiografías de las mamas. Actualmente, esta es la mejor manera para detectar el cáncer de mama en la mayoría de las personas con un riesgo promedio.
2. Las resonancias magnéticas (MRI) de mama usan ondas de radio e imanes para examinar las mamas y detectar cualquier signo de cáncer. Habitualmente, esta prueba de detección se usa para personas con mayor riesgo.
3. Los exámenes clínicos de las mamas consisten en el examen que realiza un médico o enfermero con las manos para palpar bultos, y ver si hay dolor o cambios de tamaño.

Usted puede hacerse una simple prueba de detección en su casa.

Usted conoce mejor su cuerpo. En el intervalo entre los exámenes anuales con su médico, puede autoexaminarse las mamas. Puede fijarse si tiene algún bulto, si siente dolor o nota algún cambio raro en el tamaño palpándose con las manos o solo mirándose. Si siente o ve cualquier cosa inusual, llame al médico de inmediato.

Los factores de riesgo del cáncer de mama incluyen aspectos que usted puede y no puede cambiar. Usted no puede cambiar su composición genética, sus antecedentes familiares, la densidad mamaria u otras características que implican un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama.



Esto es lo que puede controlar para reducir el riesgo o detener el cáncer de mama:



- Ejercite regularmente e intente mantener un peso saludable.



- Amamante a sus hijos, si es posible.



- Limite el consumo de bebidas alcohólicas.



- Si toma sustitutos de hormonas o para control de natalidad, hable con su médico sobre los riesgos.



- Si tiene antecedentes familiares de cáncer de mama o heredó cambios en los genes BRCA1 y BRCA2, hable con su médico sobre las maneras específicas para reducir el riesgo.

Prenatal and Postpartum Care

If you're pregnant, you may have a lot of questions. Here are some tips for taking care of yourself while you're pregnant:



Prenatal care

- As soon as you think you might be pregnant, go to the OB/GYN or your primary care provider (PCP).
- Go to all scheduled visits with the OB/GYN or your PCP the entire time you're pregnant.
- Get vaccines your PCP recommends.



Eat well

- Eat fresh fruits and vegetables, whole grains, low-fat dairy and lean proteins.
- Eat small meals often.
- Make sure all meats, seafood, and eggs you eat are cooked well-done.



Don't smoke, drink alcohol, or do drugs

- Any of these, including medical marijuana, may hurt your child.
- Ask your PCP before taking any medications, including over-the-counter medications.



More things you can do to help keep yourself and your baby healthy and safe are:

- Take a daily prenatal vitamin with folic acid.
- Don't touch cat litter and always wear gloves when gardening.



- Wear a seatbelt with a shoulder strap and place the lap belt under your belly.
- Use a condom or dental dam if having sex with a new partner.
- Get plenty of rest.
- Limit caffeine.

After you have your baby, it can take 4 to six weeks to heal. To help your body recover, you can:

- Rest as much as you can. Try to lie down or nap while the baby sleeps. It's OK if it feels like all you can do is eat, sleep and care for your baby at first.
- Don't lift anything heavier than your baby.
- Wait to take a bath and soak in the tub. Take showers until your OB provider says it's OK to take a bath. Bacteria can get into your vagina during a bath, which can cause an infection.
- See your OB provider for a checkup 1–3 weeks after delivery, but no later than 12 weeks. Your provider may want to see you sooner if you had certain issues before, during, or after delivery, such as high blood pressure or if you had a cesarean section (C-section).

Atención prenatal y cuidado de posparto

Si está embarazada, puede tener muchas preguntas. Estos son algunos consejos para cuidarse durante el embarazo:



Atención prenatal

- Apenas piense que puede estar embarazada, haga una visita al ginecólogo obstetra o a su proveedor de atención primaria (PCP).
- Concurra a todas las visitas programadas con el ginecólogo obstetra o su PCP durante todo el embarazo.
- Aplíquese las vacunas que le recomiende su PCP.



Aliméntese bien

- Coma frutas y vegetales frescos, cereales integrales, lácteos descremados y proteínas magras.
- Coma pequeñas cantidades a menudo.
- Asegúrese de que todas las carnes, los mariscos y los huevos que coma estén bien cocidos.



No fume, beba alcohol ni use drogas

- Todo esto, incluida la marihuana terapéutica, puede dañar a su hijo.
- Consulte a su PCP antes de tomar un medicamento, incluidos los de venta libre.



Estas son algunas otras cosas que puede hacer para que tanto usted como su bebé estén sanos y a salvo:

- Tome una vitamina prenatal con ácido fólico todos los días.
- No toque la arena para gatos y siempre use guantes cuando haga jardinería.
- Use el cinturón de seguridad de tres



puntos y coloque el cinturón de la falda por debajo del vientre.

- Si tiene relaciones sexuales con una pareja nueva, use un condón o una barrera dental de látex.
- Descanse mucho.
- Limite el consumo de cafeína.

Una vez que nazca su bebé, la recuperación puede tomar de 4 a 6 semanas. Para ayudar a que su cuerpo se recupere, puede hacer lo siguiente:

- Descanse todo lo que pueda. Intente recostarse o dormir una siesta mientras el bebé duerme. Al principio, está bien sentir que todo lo que puede hacer es comer, dormir y cuidar de su bebé.
- No levante cosas que pesen más que su bebé.
- Espere para darse un baño de tina. Hasta que el obstetra le indique que está bien darse un baño, utilice la ducha. Durante el baño, las bacterias pueden introducirse en su vagina, lo que puede causar una infección.
- Concurra a que su obstetra le haga un chequeo entre 1 y 3 semanas después del parto, pero antes de las 12 semanas. Es posible que su proveedor quiera verla antes si tuvo ciertos problemas antes, durante o después del parto, como presión arterial alta, o si tuvo un parto por cesárea.

Childhood immunizations

(0–2 years)

Immunizations (also known as vaccines or shots) are an important line of defense against preventable illnesses. Immunizations can help your baby develop immunity (or strength) against harmful diseases before they are exposed to them.

The Centers for Disease Control and Prevention recommends babies 0–2 years old receive several vaccines. To find out if your baby is up-to-date, call your child's PCP.



Vaccination chart for young children, according to the Centers for Disease Control and Prevention:

Vaccines	Birth	1-2 months	2 months	4 months	6 months	12 months	15 months	18 months	19-23 months	2 years
HepB (hepatitis B)	✓	✓				✓				
Rv (rotavirus)			✓	✓	✓					
DTaP (diphtheria, tetanus and pertussis)			✓	✓	✓		✓			
Hib (haemophilus influenzae type b)			✓	✓	✓	✓				
PCV13 (pneumococcal conjugate)			✓	✓	✓	✓				
IPV (polio)			✓			✓				
MMR (measles, mumps and rubella)						✓				
Varicella (chickenpox)						✓				
HepA (hepatitis A)							✓			
Yearly influenza shot					✓			✓		

Blue shading means one dose in the shown range of time. For children and teens of all ages, visit cdc.gov/vaccines to print out, save, or screenshot a full vaccine schedule.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention website: *Immunization Schedules* (accessed February 2021): cdc.gov. | Centers for Disease Control and Prevention website: *Diseases You Almost Forgot About (Thanks to Vaccines)* (accessed July 8, 2020): cdc.gov.

Childhood immunizations (continued)

Legend

The recommended vaccines protect from these illnesses:

Hepatitis B (HepB): Hepatitis B is a serious infection in the liver.

Rotavirus (Rv): Rotavirus can cause diarrhea and vomiting, which can lead to dehydration. If untreated, it can be fatal for small children or vulnerable people.

Diphtheria, tetanus, and pertussis (DTaP): The DTaP vaccine can help prevent diphtheria, pertussis (whooping cough), and tetanus.

Haemophilus influenza type B (Hib): This disease can cause severe infections, which lead to meningitis, pneumonia, and throat or blood infections.

Pneumococcal conjugate (PCV13): This bacterial disease can cause blood infections, pneumonia, and meningitis.

Inactivated poliovirus (IPV): Polio can infect the brain, spine, and eventually paralyze someone who is infected.

Measles, mumps, rubella (MMR): Measles and rubella both cause uncomfortable rashes. Mumps affect glands in the mouth, throat,

and ears. All of these illnesses can be prevented with one combined vaccination, MMR.

Varicella (chickenpox): Chickenpox is a painful, itchy, and very contagious rash. The illness also can cause fever and fatigue (or tiredness).

Hepatitis A (HepA): Hepatitis A is a liver infection that mostly affects adults. By giving your child a HepA vaccine, you can help them avoid hepatitis later in life.

Influenza: The flu shot is recommended once a year for children 6 months or older.



COVID-19 vaccine

New information about COVID-19 vaccines is coming out every day. You can count on us for the latest details:

- When Anthem members are able to receive a COVID-19 vaccine, their health plan benefits will cover it with zero out-of-pocket costs.
- Each state decides when and how to distribute vaccines.

You also can stay updated through your health plan's website or by visiting [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).

Vacunas infantiles

(0 a 2 años)

La vacunación (o las vacunas) son una importante línea de defensa contra enfermedades que pueden prevenirse. Las vacunas ayudan al bebé a desarrollar inmunidad (o fortaleza) contra enfermedades nocivas antes de estar expuesto a ellas.

Los Centers for Disease Control and Prevention recomiendan que a los bebés de 0 a 2 años se les coloquen varias vacunas. Para saber si su bebé está al día, llame al PCP del niño.



Tabla de vacunación para niños pequeños de acuerdo a los Centers for Disease Control and Prevention:

Vacunas	Nacimiento	1 a 2 meses	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	19 a 23 meses	2 años
HepB (hepatitis B)	✓	✓				✓				
Rv (rotavirus)			✓	✓	✓					
DTaP (difteria, tétanos, tos ferina)			✓	✓	✓		✓			
Hib (haemophilus influenzae tipo b)			✓	✓	✓	✓				
PCV13 (conjugada neumocócica)			✓	✓	✓	✓				
IPV (poliomielitis)			✓			✓				
MMR (sarampión, paperas, rubéola)						✓				
Varicela (viruela loca)						✓				
HepA (hepatitis A)							✓			
Vacuna anual contra la influenza (gripe)					✓			✓		

El color verde significa una dosis en el periodo indicado. Para los niños y adolescentes de todas las edades, visite [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines) para imprimir, guardar o hacer una captura de pantalla del calendario de vacunación completo.

Fuentes: Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *Calendarios de vacunación* (consultado en febrero de 2021): [cdc.gov](https://www.cdc.gov). | Sitio web de los Centers for Disease Control and Prevention: *Diseases You Almost Forgot About (Thanks to Vaccines)* (consultado el 8 de julio de 2020): [cdc.gov](https://www.cdc.gov).

Vacunas infantiles (continuación)

Referencia

Las vacunas recomendadas ofrecen protección contra estas enfermedades:

Hepatitis B (HepB): la hepatitis B es una infección grave en el hígado.

Rotavirus (Rv): el rotavirus puede causar diarrea y vómitos, lo que puede causar la deshidratación. Si no se trata, puede ser mortal para los niños pequeños o las personas vulnerables.

Difteria, tétano y tos ferina (DTaP): la vacuna DTaP ayuda a prevenir la difteria, la tos ferina y el tétanos.

Haemophilus influenzae tipo B (Hib): esta enfermedad

puede causar varias infecciones, que pueden derivar en meningitis, neumonía e infecciones de la sangre o la garganta.

Neumocócica conjugada (PCV13): esta enfermedad bacteriana puede causar infecciones en la sangre, neumonía y meningitis.

Antipoliomielítica inactivada (IPV): la polio puede infectar el cerebro, la columna vertebral y, con el tiempo, paralizar a la persona infectada.

Sarampión, paperas, rubéola (MMR): el sarampión y la rubéola causan erupciones cutáneas muy molestas. Las paperas afectan las glándulas de la boca, la garganta y los oídos. Todas

estas enfermedades pueden prevenirse con una sola vacuna combinada, la MMR.

Varicela: la varicela es dolorosa, pruriginosa y provoca una erupción muy contagiosa. También puede causar fiebre y fatiga (cansancio).

Hepatitis A (HepA): la hepatitis A es una infección del hígado que afecta mayormente a las personas adultas. Si le coloca la vacuna contra la hepatitis A a su hijo, contribuirá a que no desarrolle la enfermedad más adelante.

Influenza: se recomienda colocar la vacuna contra la gripe una vez por año a los niños de más de 6 meses.



Vacuna contra la COVID-19

Todos los días se publica información nueva sobre las vacunas contra la COVID-19. Cuenta con nosotros para enterarse de las últimas novedades:

- Una vez que los miembros de Anthem puedan recibir la vacuna contra la COVID-19, los beneficios del plan médico la cubrirán sin ningún gasto de bolsillo.
- Cada estado decide cuándo y cómo distribuir las vacunas.

Para mantenerse informado, también puede ingresar al sitio web de su plan médico o a [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).



Online and mobile tools to help manage your health

Can't get to your doctor? Telehealth is a doctor visit through video chat or over the phone. It allows you to take care of your health while keeping yourself and others safe. Ask your doctor if they offer telehealth visits.



You can also visit a doctor 24/7 without leaving home using LiveHealth Online. All you need is your smartphone, tablet, or computer. LiveHealth Online is no cost to you. Sign up for free today at livehealthonline.com.

We also offer these great tools for managing your health:

Anthem appon the App Store® or Google Play™

With this app you can:

- **Access your member ID card** on your smartphone anytime.
- **Find a doctor** near you.
- **Call a nurse** for answers to your health questions 24/7.
- **Manage your prescriptions.**



Anthem blogat blog.anthem.com

On the blog, you can:

- **Read the latest** medical news and health tips.
- **Learn more about how Medicaid works** and about your health plan.
- **Find resources** in the community.



Opciones de Telesalud

para recibir atención médica

Puede realizar una consulta con su médico sin salir de su casa. Telesalud es una visita al médico a través de video o por teléfono. Le permite cuidar su salud al mismo tiempo que respeta el distanciamiento social. Pregúntele a su médico si ofrece visitas de Telehealth.



Anthem también ofrece LiveHealth Online para que pueda consultar con un médico las 24 horas, los siete días de la semana a través de su teléfono inteligente, tableta o computadora. Es un beneficio cubierto sin costo para usted. Inscribese hoy mismo en livehealthonline.com.

Además, puede usar las siguientes herramientas gratuitas para cuidar su salud:

Aplicación de Anthem.....en la App Store® o Google Play™

Use la aplicación para lo siguiente:

- **Acceder a su tarjeta de identificación del miembro** en su teléfono inteligente en cualquier momento.
- **Encontrar un médico** en su zona.
- **Llamar a un miembro del personal de enfermería** para obtener respuestas a sus preguntas sobre salud las 24 horas, los siete días de la semana.
- **Administrar sus recetas.**



Blog de Anthem.....en blog.anthem.com

Visite nuestro blog para lo siguiente:

- **Leer las últimas** novedades médicas y consejos de salud.
- **Entender cómo funciona Medicaid** y los beneficios de su plan médico.
- **Encontrar recursos** en la comunidad.

Do you need help with your healthcare, 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 844-396-2329 (TTY 711).

My Health is to provide health information. It's not meant to give personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2021

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 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. ©2021

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