

Well-child visits for kids 1 to 6 years old.

Taking your child to appointments with their primary care provider (PCP) for routine health tests and vaccinations can help them stay healthy. Anthem is here to help you stay on top of their health.

Check this chart to find out if it may be time for your child's checkup.

Immunization chart for children 1 to 6 years old

Immunization due	12 months	15 months	18 months	24 months	3 years	4 years	5 years	6 years
Varicella	✓ Dose 1					✓ Dose 2		
MMR	✓ Dose 1							
Hep A	✓ Dose 1							
PCV	✓ Dose 4							
Influenza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DTaP/Tdap		✓ Dose 4				✓ Dose 5		
Hib		✓ Dose 4						
IPV						✓ Dose 4		



Do you need help finding a doctor, making an appointment, or getting a ride to your child's visit?

We can help. Call Member Services at **844-396-2329 (TTY 711)** Monday through Friday, 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time. Or log in to [your secure account](#) to live chat with us or send a secure message.

anthem.com/nvmedicaid

Member Services, Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time, and 24/7 NurseLine: **844-396-2329 (TTY 711)**
Servicios para Miembros, de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico, y 24/7 NurseLine: **844-396-2329 (TTY 711)**



Visitas de control pediátrico para niños de 1 a 6 años.

Llevar a su hijo a las citas con el proveedor de atención primaria (PCP) para que le realice pruebas de salud de rutina y le coloque vacunas puede ayudarlo a estar saludable. Anthem está aquí para ayudarlo a estar informado sobre la salud de su hijo. **Consulte este cuadro para saber si es el momento para hacerle un chequeo.**

Esquema de vacunación para niños de 1 a 6 años

Vacuna que debe colocarse	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	3 años	4 años	5 años	6 años
Varicela	✓ Dosis 1					✓ Dosis 2		
MMR	✓ Dosis 1							
Hep A	✓ Dosis 1							
PCV	✓ Dosis 4							
Influenza	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
DTaP/Tdap		✓ Dosis 4				✓ Dosis 5		
Hib		✓ Dosis 4						
IPV						✓ Dosis 4		

¿Necesita ayuda para encontrar un médico, programar una cita o conseguir transporte para las visitas de su hijo? Podemos ayudarlo. Llame a Servicios para Miembros al **844-396-2329 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico. O inicie sesión en su [cuenta segura](#) para chatear en vivo con nosotros o enviar un mensaje seguro.

Tips for managing high blood pressure

High blood pressure, also called hypertension, can increase your risk for certain health problems, like heart disease, heart attack, and stroke. Here are steps you can take to help manage your high blood pressure and lower your risk for other health issues.

Measure your blood pressure regularly.



Checking your blood pressure is the best way to know if it is too high. You can measure it at home with a blood pressure monitor, or you can visit your doctor or a nurse to have it checked.

Take your medicine.



If you take medicine to help keep your blood pressure under control, follow your doctor's instructions carefully. Talk with your doctor before stopping any medicine you take for high blood pressure to help prevent any health issues.

Manage diabetes.



Most people living with diabetes may also have high blood pressure. If you have diabetes, check your blood sugar levels carefully and talk with your healthcare team about treatment options. Your doctor may recommend certain lifestyle changes to help keep your blood sugar levels under control. Those changes can also help you control high blood pressure.

Make lifestyle changes.



Exercise and eating more healthy foods can help lower your blood pressure.



Consejos para manejar la presión arterial alta

La presión arterial alta, también llamada hipertensión, puede aumentar el riesgo de ciertos problemas de salud, como enfermedades cardíacas, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Estos son los pasos que puede seguir para ayudar a manejar la presión arterial alta y reducir el riesgo de tener otros problemas de salud.

Mida su presión arterial periódicamente.



Controlar la presión arterial es la mejor manera de saber si está demasiado alta. Puede medirla en casa con un tensiómetro o puede visitar a su médico o enfermero para que hagan un control.

Maneje la diabetes.



La mayoría de las personas con diabetes también pueden tener presión arterial alta. Si tiene diabetes, controle atentamente los niveles de azúcar en sangre y hable con su equipo de atención médica sobre las opciones de tratamiento. Es posible que su médico le recomiende ciertos cambios en su estilo de vida que lo ayudarán a mantener controlados los niveles de azúcar en sangre. Esos cambios también pueden ayudarlo a controlar la presión arterial alta.

Tome sus medicamentos.



Si toma medicamentos que lo ayudan a mantener la presión arterial controlada, siga detenidamente las instrucciones de su médico. Antes de suspender cualquier medicamento para la presión arterial alta, hable con su médico para prevenir problemas de salud.

Haga cambios en su estilo de vida.



El ejercicio y una alimentación más saludable pueden ayudar a reducir la presión arterial.



Care after a behavioral health emergency

After a visit to the emergency room (ER) for a behavioral health emergency, it's important to see your doctor for follow-up care. Your primary care provider (PCP) can help make sure you get the care and services you need to manage your health and get through challenging times.

- **Call your PCP to schedule an appointment.** Or ask if your PCP offers telehealth visits. Telehealth visits are a safe way to visit your doctor from the comfort of your own home.
- **It is also important to call your therapist or psychiatrist** to schedule an appointment after your behavioral health emergency. Try to reconnect with your providers after you go to the hospital for behavioral health as soon as possible, post-discharge.

If you do not have a therapist or psychiatrist, please call Member Services at **844-396-2329 (TTY 711)** Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time. We can connect you to a provider to continue your care.



Do you need help finding a PCP?

Use our online [Find a Doctor](#) tool or call Member Services at **844-396-2329 (TTY 711)** Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time.



Keep your information current

We want to help you stay up to date about important renewal notices and benefits. If you recently moved and have a new mailing address or changed your phone number, please update your contact information with the Nevada Department of Health and Human Services right away to stay connected. Visit accessnevada.dwss.nv.gov.

Cómo cuidarse después de una emergencia de salud conductual

Después de una visita a la sala de emergencias (ER) debido a una emergencia de salud conductual, es importante ver a su médico para recibir cuidado de seguimiento. Su proveedor de atención primaria (PCP) puede ayudarlo a asegurarse de que reciba la atención y los servicios que necesita para manejar su salud y superar los momentos difíciles.

- **Llame a su PCP para programar una cita.** O pregunte si su PCP realiza visitas de telesalud. Las visitas de telesalud son una forma segura de consultar a su médico desde la comodidad de su hogar.
- **También es importante llamar a su terapeuta o psiquiatra** para programar una cita después de una emergencia de salud conductual. Intente volver a comunicarse con sus proveedores después de ir al hospital por cuestiones de salud conductual lo antes posible, después del alta. Si no tiene un terapeuta o psiquiatra, llame a Servicios para Miembros al **844-396-2329 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico. Podemos ponerlo en contacto con un proveedor para continuar con la atención.



¿Necesita ayuda para encontrar un PCP?

Use la herramienta en línea [Encontrar un doctor](#) (Find a Doctor) o llame a Servicios para Miembros al **844-396-2329 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico.



Mantenga su información actualizada

Queremos ayudarlo a estar actualizado sobre los beneficios y avisos importantes de renovación. Si se mudó recientemente y tiene una nueva dirección postal o cambió su número de teléfono, actualice su información de contacto en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nevada de inmediato para mantenerse conectado. Visite accessnevada.dwss.nv.gov.

Help caring for your behavioral health



If you're feeling stressed, isolated, or otherwise not like yourself after the last few years of the COVID-19 pandemic, you're not alone. Life during COVID-19 has left many feeling anxious, alone, and down. These feelings can have a negative impact on your emotional health, and that can be hard to manage on your own.

As we move into our new normal, you may feel safe visiting your doctor again. When you do, talk with them about any emotional health concerns you may have. They can help you decide what steps to take and what kinds of treatment you may need.

If you can't visit your doctor and want help managing your emotional health, here are a few no cost tools and resources that can help.



Emotional Well-being Resources

An online resource and community to help you take care of your emotional health. Just [log in to to get started](#).

24/7 Behavioral Health Crisis Line

Call **844-396-2331** any time you need help with a behavioral health crisis



National Suicide Prevention Line

Call or text **988** for care and support during a crisis. Learn more [here](#).

National Alliance on Mental Illness (NAMI) HelpLine

Call **800-950-NAMI (6264)** Monday through Friday 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time or email helpline@nami.org to get answers to your questions, support, and next steps.



NAMI Western Nevada's Teen Text Line

Anyone ages 14 to 24 in need of non-crisis support can text **775-296-8336** from noon to 10 p.m. seven days a week, 365 days a year. Parents and other concerned loved ones can ask for a supportive text to be sent to their teens by sending a request to NVtextline@gmail.com.

Ayuda para cuidar su salud conductual



Si se siente estresado, aislado o se siente mal con usted mismo después de los últimos años de la pandemia de COVID-19, no está solo. La vida durante la COVID-19 ha causado sentimientos de ansiedad, soledad o depresión a muchas personas. Estos sentimientos pueden afectar negativamente la salud emocional y ser difíciles de manejar sin ayuda.

A medida que avanzamos hacia una nueva normalidad, puede volver a sentirse seguro de visitar a su médico. Cuando lo haga, hable con él sobre cualquier inquietud relacionada con la salud emocional que pueda tener. Puede ayudarlo a decidir qué medidas tomar y qué tipos de tratamiento puede necesitar.

Si no puede visitar a su médico y quiere recibir ayuda para manejar su salud emocional, estas son algunas herramientas y recursos sin costo que puede usar.



Recursos para el bienestar emocional

Un recurso en línea y una comunidad que lo ayudan a cuidar su salud emocional. Simplemente, [inicie sesión para comenzar hoy](#).

Línea de crisis de salud conductual 24/7

Llame al **844-396-2331** cada vez que necesite ayuda con una crisis de salud conductual.

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

Llame o mande un mensaje de texto al **988** para recibir atención y apoyo durante una crisis. Obtenga más información [aquí](#).



Línea de ayuda de la Alianza Nacional Sobre Enfermedades Mentales (NAMI)

Llame al **800-950-NAMI (6264)** de lunes a viernes de 7 a.m. a las 7 p.m. hora del Pacífico o envíe un correo electrónico a helpline@nami.org para obtener respuestas a sus preguntas, apoyo e información sobre los próximos pasos.



Línea de NAMI para mensajes de texto de adolescentes del Oeste de Nevada

Cualquier persona de 14 a 24 años que necesite apoyo, aunque no esté pasando por una crisis, puede enviar un mensaje de texto al **775-296-8336** desde el mediodía hasta las 10 p.m. los 7 días de la semana, los 365 días del año. Los padres y otros seres queridos pueden pedir que se envíe un texto de apoyo a sus hijos adolescentes enviando una solicitud a NVtextline@gmail.com.

Tips for managing low back pain

Lifting objects

If you need to lift something that's lower than your waist, keep your back straight and bend at your knees and hips. Make sure to bend your knees when you bend forward at the waist to help prevent injury. Lift the object with your leg muscles to keep pressure off your back.

Sitting

Try sitting as little as possible, and only for short periods of time. If you can, sit with a low back support, like a rolled-up towel, and keep your knees and hips at a right angle. While driving, move your seat close to the steering wheel to support the curve of your back. The seat should be close enough to allow your knees to bend and your feet to reach the pedals.

Standing

Stand with your head up, shoulders straight, chest forward, hips tucked in, and weight balanced evenly on both feet. Try not to stand in the same position for a long time.

Sleeping and lying down

Sleep on a firm mattress that doesn't sag. If needed, place a board under your mattress or put the mattress on the floor to keep it from sagging.

Use a back support at night to help make you more comfortable. A rolled sheet or towel around your waist can help.

Try to sleep in a position that helps maintain the curve of your back, like on your back with a back support, or on your side with your knees slightly bent.

Source: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/4290-low-back-pain-coping>



Flu shot reminder

When it comes to the flu, there's no better way to defend yourself and others than by getting a flu shot. As an Anthem member, you can get a flu shot at no cost. All it takes is a visit to a plan pharmacy or your doctor's office.

Children ages 18 and under can get a flu shot at their doctor's office if the doctor is part of the Vaccines for Children program. Ask your child's doctor if they participate.

Visit our [Find a Doctor page](#) to find a plan pharmacy or provider near you.

Consejos para manejar el dolor lumbar

Levantar objetos

Si necesita levantar algo que está por debajo de la cintura, mantenga la espalda recta y flexione las rodillas y la cadera. Asegúrese de doblar las rodillas cuando se incline desde la cintura hacia adelante para ayudar a evitar lesiones. Levante el objeto con los músculos de las piernas para no ejercer presión sobre la espalda.

Sentarse

Intente sentarse lo menos posible y solo por períodos cortos de tiempo. Si puede, siéntese con un respaldo bajo, como una toalla enrollada, y mantenga las rodillas y las caderas en ángulo recto. Mientras conduce, mueva el asiento cerca del volante para apoyar la curvatura de la espalda. El asiento debe estar lo suficientemente cerca para permitir que sus rodillas se doblen y sus pies lleguen a los pedales.

Estar de pie

Párese con la cabeza erguida, los hombros rectos, el pecho hacia adelante, las caderas hacia adentro y el peso equilibrado en ambos pies. Trate de no estar de pie en la misma posición durante mucho tiempo.

Dormir y recostarse

Duerma en un colchón firme que no se hunda. Si es necesario, coloque una tabla debajo del colchón o coloque el colchón en el piso para evitar que se hunda.

Use un apoyo en la espalda durante la noche para sentirse más cómodo. Una sábana enrollada o una toalla alrededor de la cintura puede ser de ayuda.

Trate de dormir en una posición que ayude a mantener la curvatura de la espalda, como boca arriba con un apoyo en la espalda, o de costado con las rodillas levemente dobladas.

Fuente: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/4290-low-back-pain-coping>



Recordatorio de la vacuna contra la influenza

Cuando se trata de influenza, no hay mejor manera de protegerse uno mismo y proteger a los demás que vacunarse. Como miembro de Anthem, puede vacunarse contra la influenza sin costo. Lo único que debe hacer es acudir a una farmacia de la red o al consultorio de su médico.

Los menores de 18 años pueden vacunarse contra la influenza en el consultorio si el médico es parte del programa Vacunas para Menores. Pregúntele al médico de su hijo si participa en este programa.

Visite nuestra página [Encontrar un doctor](#) (Find a Doctor) para buscar un proveedor o una farmacia del plan cerca de su domicilio.

Where to go for care

Feeling sick or have an injury? You have options.

 Doctor	 Urgent Care	 Emergency room
Contact your primary care provider (PCP) first when you need healthcare.	When you can't see your PCP, visit an urgent care center for minor illnesses or injuries, like: • Fever • Vomiting • Sprains • Strains • X-rays • Small cuts • Back pain	Visit an emergency room (ER) for life-threatening or serious issues that need attention right away. • Chest pain • Trouble breathing • Head injury • Slurred speech • Seizure • Broken bones
 Telehealth		
Check with your PCP to see if they offer telehealth appointments.		

Trouble deciding where to go? Talk to a nurse. Call our 24/7 NurseLine at **844-396-2329 (TTY 711)** 24 hours a day, seven days a week.

For help finding a provider near you, use our online [Find a Doctor tool](#).

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

With a secure account, you can:

- Change your primary care provider (PCP).
- View or print your member ID card.
- Manage your IngenioRx pharmacy prescriptions.
- Take your Health Needs Assessment Screener (HNAS).
- View your contact info.
- Live chat with a representative.



Scan the QR code to register or log in to your online account. Or download the Anthem Medicaid app from the App Store® or Google Play™.

Check out our blog. Get health news, healthy lifestyle tips, and more at blog.anthem.com.



Dónde acudir para recibir atención

¿Se siente enfermo o tiene una lesión? Tiene opciones.

 Médico	 Atención de urgencia	 Sala de emergencia
Cuando necesite atención de la salud, comuníquese primero con su proveedor de atención primaria (PCP).	Si no puede acudir a su PCP, visite un centro de atención de urgencia en caso de enfermedades o lesiones menores, como las siguientes: • Fiebre • Vómitos • Esguinces • Torceduras • Radiografías • Cortes pequeños • Dolor de espalda	Visite una sala de emergencias (ER) si tiene problemas graves o que puedan ser mortales y que requieran atención de inmediato. • Dolor en el pecho • Dificultad para respirar • Lesión en la cabeza • Dificultad para hablar • Convulsiones • Fracturas de huesos
 Telesalud		
Consulte con su PCP para ver si realiza citas de telesalud.		

¿Tiene problemas para decidir a dónde ir? Hable con un enfermero. Llame a la Línea de Enfermería 24/7 al 844-396-2329 (TTY 711) los 7 días de la semana.

Si quiere obtener ayuda para buscar un proveedor cerca de usted, use nuestra herramienta en línea [Encontrar un doctor](#) (Find a Doctor).

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

Con su cuenta segura, puede hacer lo siguiente:

- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.
- Manejar sus recetas de farmacia con IngenioRx.
- Realizar su examen de evaluación de necesidades de salud (HNAS).
- Ver su información de contacto.
- Chatear en vivo con un representante.



Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. O descargue la aplicación Anthem Medicaid desde App Store® o Google Play™.

Consulte nuestro blog. Obtenga noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más en blog.anthem.com.





Can't get to your doctor?

Telehealth is a doctor visit through video chat or over the phone. It lets you take care of your health without leaving home. 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 with a web camera. There's no cost to you to use LiveHealth Online. Sign up today at livehealthonline.com.

If you still need to see a provider in person, mobile urgent care providers are available. Doctoroo can visit your home anytime and can treat anyone ages six months and older. We also work with Dispatch Health to provide the medical care you need, at home. Members in Reno can call **775-442-5872** and those in Las Vegas can call **702-848-4443** for Dispatch Health. Clark county residents can call **888-888-9930** for Doctoroo.

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 is not meant to give personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2020

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.



¿No puede ir al médico?

El servicio de telesalud es una visita al médico a través de una sesión de video o por teléfono. Le permite cuidar su salud sin salir de casa. Pregúntele a su médico si realiza visitas de telesalud.

También puede visitar a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana sin salir de casa con LiveHealth® Online. Solo necesita un teléfono inteligente, una tableta o una computadora con una cámara web. El uso de LiveHealth Online es sin costo. Inscribese hoy en livehealthonline.com.

Si aún necesita hacer una consulta en persona, hay proveedores de cuidados médicos de urgencia ambulatorios disponibles. Doctoroo puede visitar su hogar en cualquier momento y puede tratar a cualquier persona a partir de los seis meses de edad. También trabajamos con Dispatch Health para brindarle la atención médica que necesita en su hogar. Los miembros de Reno pueden llamar al **775-442-5872** y los que viven en Las Vegas pueden llamar al **702-848-4443** para comunicarse con Dispatch Health. Los residentes del condado de Clark pueden llamar al **888-888-9930** para comunicarse con Doctoroo.

¿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 médico. ©2021

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.