

My health

Fall 2023



Well-Child Visits for Teens 13–17 Years

Regular visits with your child’s primary care provider (PCP) can help them stay healthy and receive any vaccines (shots) they may need. Use this chart to help determine if your child is due for a wellness visit:

Wellness chart for 13–17 years	13 years	14 years	15 years	16 years	17 years
Wellness checkup (once a year)	✓	✓	✓	✓	✓
Influenza vaccine (once a year)	✓	✓	✓	✓	✓
Vision and hearing screening (once a year)	✓	✓	✓	✓	✓
Dental exam (twice a year)	✓	✓	✓	✓	✓

You can earn \$100 for taking your child to their annual wellness visit through our Healthy Rewards program. To get started with Healthy Rewards, log in or create a secure account at anthem.com/nvmedicaid and visit the Benefit Reward Hub.



We’re here to help your child receive the care they need. To find a PCP in your plan, 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.

Mi salud

Otoño de 2023

Controles médicos para adolescentes de 13 a 17 años

Las visitas regulares con el proveedor de atención primaria (PCP) de su hijo pueden ayudarle a mantenerse saludable y recibir las vacunas (inyecciones) que necesite. Utilice este cuadro para determinar si a su hijo le corresponde realizarse una visita de bienestar:

Tabla de chequeos de bienestar para jóvenes de entre 13 y 17 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años
Chequeos de bienestar (una vez al año)	✓	✓	✓	✓	✓
Vacuna contra la influenza (una vez al año)	✓	✓	✓	✓	✓
Examen de diagnóstico de audición y visión (una vez al año)	✓	✓	✓	✓	✓
Examen dental (dos veces al año)	✓	✓	✓	✓	✓

A través de nuestro programa Recompensas Saludables (Healthy Rewards), usted puede ganar \$100 por llevar a su hijo a su visita anual de bienestar. Para comenzar con Recompensas Saludables, inicie sesión o cree una cuenta segura en anthem.com/nvmedicaid y visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub).



Estamos a su disposición para ayudar a que su hijo reciba el cuidado que necesita. Para encontrar un PCP en su plan, use nuestra 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.



Well Visits for Adults

Take charge of your health with regular visits and screenings with your primary care provider (PCP). During your visit, you and your PCP will talk about how to improve your health and prevent illness or diseases. You may receive recommended tests or immunizations (or “shots”) during your visit. These tests and immunizations may include:

Women:

- Cervical cancer screening (starting at age 21)
- Breast cancer screening (starting before age 50)
- Cholesterol and blood pressure check
- Colon cancer screening (starting at age 45)
- Flu shot

Men:

- Colon cancer screening (starting at age 45)
- Cholesterol and blood pressure check
- Prostate cancer screening
- Flu shot

Talk with your PCP about how often you should receive a well visit. If you have risk factors like a chronic disease, obesity, or a family history of a disease, your PCP may recommend additional screenings.



A safe place to stay

We know how important safe, stable housing is to our members' health and well-being. That's why we're proud to offer programs to help ensure members in need and their families have a safe place to stay. Call Member Services at **844-396-2329 (TTY 711)** to get connected with a Community Health Worker for housing assistance.



Visitas de bienestar para adultos

Tome el control de su salud con visitas y pruebas de detección regulares con su proveedor de atención primaria (PCP). Durante su visita, usted y su PCP hablarán sobre cómo mejorar su salud y prevenir enfermedades. Puede realizarse pruebas o recibir vacunas (o “inyecciones”) recomendadas durante su visita. Estas pruebas y vacunas pueden incluir:

Mujeres:

- Prueba de detección de cáncer de cuello uterino (a partir de los 21 años)
- Prueba de detección de cáncer de mama (a partir de los 50 años)
- Control de colesterol y presión arterial
- Prueba de detección de cáncer de colon (a partir de los 45 años)
- Vacuna contra la influenza

Hombres:

- Prueba de detección de cáncer de colon (a partir de los 45 años)
- Control de colesterol y presión arterial
- Prueba de detección de cáncer de próstata
- Vacuna contra la influenza

Sources: [cdc.gov/chronicdisease/about/preventive-care/index.html](https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/preventive-care/index.html), [cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html](https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/adult.html)

Hable con su PCP sobre la frecuencia con la que debería realizar una visita de bienestar. Si tiene factores de riesgo como una enfermedad crónica, obesidad o antecedentes familiares de alguna enfermedad, su PCP puede recomendar pruebas de detección adicionales.



Un lugar seguro donde quedarse

Sabemos lo importante que es una vivienda segura y estable para la salud y el bienestar de nuestros miembros. Por eso nos enorgullecemos de ofrecer programas para ayudar a asegurar que los miembros y sus familias tengan un lugar seguro donde quedarse. Llame a Servicios para Miembros al **844-396-2329 (TTY 711)** para conectarse con un trabajador de salud comunitaria y obtener asistencia con la vivienda.

Give yourself the best shot to stop the flu

Flu season is just around the corner. The flu vaccine can reduce your chance of getting sick by 50% and help keep your family safe, too. As an Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions member, the flu shot is no cost to you.

Call your primary care provider (PCP) or pharmacy to schedule your flu shot today. To find a doctor or pharmacy near you, use our online Find a Doctor tool.

Feeling sick?

Flu symptoms include fever, cough, fatigue, sore throat, and runny or stuffy nose. If you feel like you may have the flu, call your PCP. If you can't see your PCP and need care right away, visit an urgent care center near you. For help finding where to go for care, call 24/7 NurseLine at 844-396-2329 (TTY 711) anytime, day or night.

Steps to support a healthy pregnancy

If you are pregnant, there are a few steps you can take to support a healthy pregnancy and birth:



Schedule a visit with your obstetrical (OB) provider.

An OB provider is a medical expert in pregnancy care. They will monitor your pregnancy for any risks and help you set up the appointments you need. If you don't have an OB provider yet, we can help. Call us at 844-396-2329 (TTY 711).



Complete an OB health screener.

This screener helps us customize the support and care we provide to you throughout your pregnancy. Call 844-396-2329 (TTY 711) to complete the OB health screener.



Receive extra support. You can receive one-on-one support with a nurse who learns about your personal health needs and pregnancy through our case management program. Your OB case manager can help you set up health appointments, find community resources, and partner with you to make decisions before and after you deliver. Call 844-396-2329 (TTY 711) to connect with an OB case manager.



Take care of yourself. Eat nutritious foods, stay active, and avoid tobacco and alcohol to help stay healthy during your pregnancy.

You can also access these resources to help support you during your pregnancy:



My Advocate® — a digital program that offers personalized support, plus tools to help you track your baby's growth, count kicks in your pregnancy, and prepare for baby's birth. To join, download My Advocate in the App Store® or create an account at myadvocatehelps.com.



Healthy Rewards — earn rewards for going to prenatal, postpartum, and well-baby visits. To get started, log in to your secure account at anthem.com/nvmedicaid and visit the Benefit Reward Hub.



Community Resource Link — help finding food, housing, jobs, and other things you may need.

Reciba la mejor vacuna para detener la influenza

Ya se aproxima la temporada de influenza. La vacuna contra la influenza puede reducir sus probabilidades de enfermarse en un 50% y ayudar a que su familia también se mantenga segura. Como miembro de Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions, la vacuna contra la influenza no tiene costo para usted.

Llame a su proveedor de atención primaria (PCP) o farmacia para programar la administración de la vacuna contra la influenza hoy mismo. Para encontrar un médico o una farmacia cerca de usted, use nuestra herramienta en línea Encontrar un doctor (Find a Doctor).

¿Se siente enfermo?

Los síntomas de la influenza incluyen fiebre, tos, fatiga, dolor de garganta, y secreción nasal o nariz tapada. Si cree que puede tener influenza, llame a su PCP. Si no puede visitar a su PCP y necesita atención de inmediato, visite un centro de atención de urgencia cerca de usted. Para obtener ayuda para encontrar un lugar de atención, llame a la Línea de Enfermería 24/7 al 844-396-2329 (TTY 711) en cualquier momento, de día o de noche.

Pasos para un embarazo saludable

Si está embarazada, hay algunos pasos que puede dar para respaldar un embarazo y un parto saludables:



Programe una visita con su obstetra (OB).

Un OB es un médico experto en la atención durante el embarazo. Controlará su embarazo para ver si hay riesgos y la ayudará a programar las citas que necesite. Si todavía no tiene un OB, podemos ayudarle. Llámenos al 844-396-2329 (TTY 711).



Complete un examen de salud con el OB.

Este examen nos ayuda a personalizar el apoyo y el cuidado que le brindamos durante todo el embarazo. Llame al 844-396-2329 (TTY 711) para completar el examen de salud con el OB.



Reciba apoyo adicional. A través de nuestro programa de administración de casos, usted puede recibir apoyo personalizado de un enfermero que lleve un registro de su embarazo y de sus necesidades de salud personales. Su administrador de casos de obstetricia puede ayudarle a programar sus citas de salud, y a tomar decisiones informadas antes y después del parto. Llame al 844-396-2329 (TTY 711) para comunicarse con un administrador de casos de obstetricia.



Cuídese. Coma alimentos nutritivos, manténgase activa y evite el tabaco y el alcohol para mantenerse saludable durante el embarazo.

También puede acceder a estos recursos para recibir apoyo durante su embarazo:



My Advocate®: un programa digital que ofrece apoyo personalizado, además de herramientas para ayudarle a realizar un seguimiento del crecimiento de su bebé, contar las patadas en el embarazo y prepararse para el nacimiento del bebé. Para unirse, descargue My Advocate en la App Store® o cree una cuenta en myadvocatehelps.com.






Recompensas saludables (Healthy Rewards): gane recompensas por ir a visitas prenatales, de postparto y de control del bebé. Para comenzar, inicie sesión en su cuenta segura en anthem.com/nvmedicaid y visite el Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub).

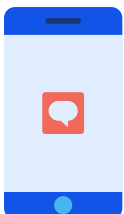


Enlace de recursos comunitarios: ayuda para encontrar alimentos, viviendas, trabajos y otras cosas que necesite.

Where to go for care

Feeling sick? You have options.

<Primary care provider (PCP)>	Contact your <PCP> first when you need healthcare.
<p>Telehealth</p> 	<p>Check with your <PCP> to see if they offer telehealth appointments.</p> <p>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>.</p>
<p>Urgent care</p> 	<p>When you can't see your <PCP>, visit an urgent care center for minor illnesses or injuries, like:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fever• Vomiting• Sprains• Strains• X-rays• Small cuts• Back pain
<p>Emergency room</p> 	<p>Visit an emergency room (ER) for life-threatening issues that need attention right away.</p> <ul style="list-style-type: none">• Chest pain• Trouble breathing• Head injury• Slurred speech• Seizure• Broken bones






Trouble deciding where to go? Talk to a nurse.

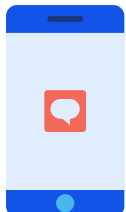
Call 24/7 NurseLine at **844-396-2329 (TTY 711)** 24 hours a day, seven days a week.

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

Dónde acudir para recibir atención

¿Se siente enfermo? Tiene opciones.

Proveedor de atención primaria (PCP)	Comuníquese con su PCP primero cuando necesite cuidado médico.
<p>Telesalud</p> 	<p>Pregúntele a su PCP si realiza citas de telesalud.</p> <p>También puede consultar a un médico las 24 horas, los 7 días de la semana sin salir de casa con LiveHealth Online. Solo necesita su teléfono inteligente, tableta o computadora. LiveHealth Online no tiene costo para usted. Inscríbase gratis hoy mismo en livehealthonline.com.</p>
<p>Atención de urgencia</p> 	<p>Si no puede acudir a su PCP, visite un centro de atención de urgencia en caso de enfermedades o lesiones menores, como las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fiebre• Vómitos• Esguinces• Torceduras• Radiografías• Cortes pequeños• Dolor de espalda
<p>Sala de emergencia</p> 	<p>Visite una sala de emergencia (ER) si tiene problemas que pueden ser mortales y requieren atención inmediata.</p> <ul style="list-style-type: none">• Dolor en el pecho• Dificultad para respirar• Lesión en la cabeza• Dificultad para hablar• Convulsiones• Huesos fracturados



¿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)** las 24 horas del día, los siete días de la semana.

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



Keep your information current

We want to help you stay in the know about important renewal notices and benefit updates. If you recently moved, or you 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.

Make your voice heard

If you receive a survey from us, please take a moment to complete it. When you tell us what you think about your benefits and services, we learn how to serve you and your family better.

With your feedback, we can look for new ways to meet your needs and:

- Help you get the care you need when you need it.
- Work with the best doctors and hospitals.
- Quickly answer your questions.
- Help you reach your wellness goals.





Mantenga su información actualizada

Queremos que se mantenga al tanto de avisos importantes sobre la renovación y las actualizaciones de los beneficios. Si se mudó recientemente o cambió su número de teléfono, actualice su información de contacto en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nevada de inmediato para seguir en contacto. Visite accessnevada.dwss.nv.gov.

Hágase escuchar

Si recibe una encuesta de parte nuestra, tómese un momento para completarla. Cuando nos dice lo que piensa sobre sus beneficios y servicios, aprendemos a brindarles un mejor servicio a usted y su familia.

Con sus comentarios, podemos buscar nuevas maneras de satisfacer sus necesidades y:

- Ayudarle a recibir el cuidado que necesita, cuando lo necesita.
- Trabajar con los mejores médicos y hospitales.
- Responder a sus preguntas rápidamente.
- Ayudarle a alcanzar sus objetivos de bienestar.





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 CarelonRx pharmacy prescriptions.
- Take your Health Needs Assessment Screener (HNAS).
- View your contact info.
- Chat with a live person or send us a secure message.
- Request a call back from Member Services.

Scan the QR code below to register or log in to your online account.



Or download the Sydney Health app from the App Store® or Google Play™.



**Check out our blog!
Get health news,
healthy lifestyle tips,
and more at [blog.
anthem.com](http://blog.anthem.com).**

My Health is to provide health information. It is not meant to give personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2023

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)**.

¿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)**.

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.



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

Con una cuenta segura, usted puede:

- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.
- Manejar sus recetas de farmacia con CarelonRx.
- Realizar su examen de evaluación de necesidades de salud (HNAS).
- 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.

Escanee el código QR a continuación para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet.



También puede descargar la aplicación Sydney Health 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.

Mi Salud (My Health) es para brindar información de salud. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2023

¿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)**.

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)**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre 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.