



Protecting teens and preteens against HPV

Human Papillomavirus (HPV) is a group of viruses that can cause certain kinds of cancer. HPV spreads through intimate skin-to-skin contact, and infects about 13 million people each year, including teens.

The HPV vaccine is a safe, effective way to protect against cancer caused by HPV infection. Kids who are 11 or 12 years old should receive two shots of the HPV vaccine 6-12 months apart. Teens who start receiving the HPV vaccine on or after their 15th birthday will need three shots over 6 months.

If your teen hasn't received the HPV vaccine yet, talk with their doctor. They can help make a plan for your teen and answer any questions you might have. To learn more about HPV and the HPV vaccine, visit the Centers for Disease Control and Prevention's website.

Source: cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv.html

anthem.com/nvmedicaid

Member Services, Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. PT, and 24/7
NurseLine: 844-396-2329 (TTY 711)

A full time job: we can help with that

Don't let lack of childcare, transportation, or adequate housing keep you from finding a job.

The Employment Solutions program offers one-on-one personalized support and many other benefits for Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions members, such as:

- Help getting industry-specific certifications.
- Cellphone with monthly data and texts.
- Career mentoring.
- Community resources, such as childcare, housing, food support, among many others.

Plus, you could be eligible for extra benefits like:

- Vouchers for GED/Nevada High School Equivalency Test prep class and exam.
- Costco Gold Card membership — one per family.
- Boys & Girls Club memberships for children ages 5-14.
- \$50 toward college application fees.
- \$100 for daycare for children ages 5-11 or children enrolled in kindergarten through 5th grade. The facility must be accredited and able to process the \$100 coded card.



To apply for Employment Solutions, visit **this link** and select *Apply* to fill out a form. Or call us at **844-396-2329 (TTY 711)** to learn more and find out if you're eligible.



Keep your information current

We want to help you stay in the know about important renewal notices and benefit updates.

If you recently moved and have a new mailing address 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**.

Stopping cancer before it starts

Regular screenings are an important part of preventing and detecting certain kinds of cancers. Below is a guide for when to get cervical, colorectal, and breast cancer screenings as recommended by the American Cancer Society (ACS) and the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Screening	Who should get it	Types of screening	Where to get it and how often
Cervical cancer screening	Adults ages 21 - 65	<ul style="list-style-type: none">• Pap test (pap smear): looks for cell changes on the cervix that may become cervical cancer if they are not treated appropriately.• HPV test: looks for the virus that can cause cell changes on the cervix.	<ul style="list-style-type: none">• Both tests can be done in a doctor's office or clinic.• From ages 21-29, get tested every three years or as recommended if you have normal Pap test results.• From ages 30-65, get tested every 3-5 years or as often as your doctor recommends.
Colorectal cancer screening	Adults ages 45-75 (or younger, depending on your risk factors and health history).	<ul style="list-style-type: none">• Stool tests check the stool for signs of cancer.• Visual exam looks at the structure of the colon and rectum for any abnormal areas.	<ul style="list-style-type: none">• Stool tests are typically done at home. If the result of your stool test is positive, you will need a colonoscopy.• A visual exam typically involves a colonoscopy. A colonoscopy can be done at a clinic or imaging center, and is recommended every 10 years for those who have normal risk.
Breast cancer screening	Women ages 40+	<ul style="list-style-type: none">• Mammogram: an X-ray of the breast to check for any abnormal tissue.• Breast Magnetic Resonance Imaging (MRI): radio waves and magnets are used to examine the breast for signs of cancer.• Clinical breast exam: a doctor or nurse will use their hands to feel for lumps or other changes.	<ul style="list-style-type: none">• You can get a breast cancer screening at a doctor's office, clinic, imaging center, or hospital.• Women ages 40-49: talk to your doctor about when to start getting a mammogram and how often.• Women ages 50-74 who are at normal risk: get a mammogram every 1-2 years.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention, [cdc.gov](https://www.cdc.gov). American Cancer Society, [cancer.org](https://www.cancer.org).

You can earn \$50 in rewards for getting a breast or cervical cancer screening each year. To start earning rewards, log in to your secure account and visit the [Benefit Reward Hub](#), then sign up for Healthy Rewards.

Help caring for your mental health

If you are feeling stressed, isolated, or otherwise not like yourself, you're not alone.

These feelings can have a negative impact on your mental health over time and become harder to manage on your own.

Talk with your doctor about any mental health concerns you may have. Your doctor 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 mental 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 mental health. Just log in to your secure account to get started.

Psych Hub

Visit psychhub.com to access free online resources and videos to help manage stress and cope with other challenges.

National Alliance on Mental Illness (NAMI) HelpLine

Call **800-950-NAMI (6264)** Monday through Friday from 10 a.m. to 10 p.m. Eastern 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 – 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.

24/7 Behavioral Health Crisis Line

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

988 Suicide and Crisis Lifeline

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



Make your voice heard

Our Member Advisory Council meeting is a chance for you to tell us how we are doing and let us know how we can serve you better. You can also learn more about using your Anthem plan and benefits. We'll even give you a \$15 gift card for attending.

To learn more about our Member Advisory Council meetings, email yatsiverobinson@anthem.com.

Coverage for clinical trials

A clinical trial is a type of research study you may participate in while you are getting care for a medical condition. These trials look at new developments in medicine. Since you have Anthem, your usual healthcare services are covered when you are part of a clinical trial.

Please note we will not cover anything that is experimental or not part of standard care during a clinical trial. That means we will not cover:

- Any new test or treatment that is being studied through a clinical trial.
- Anything that is not related to your usual healthcare.



If you have questions, chat with a live person or send us a secure message using your secure account. Just log in at [anthem.com/nvmedicaid](https://www.anthem.com/nvmedicaid). You can also call Member Services at **844-396-2329 (TTY 711)** Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time.



Where to go for care Feeling sick? You have options.

Doctor

Contact your primary care provider (PCP) first when you need healthcare.



Urgent care

When you can't see your PCP, visit an urgent care center if you think you need X-rays, or for minor illnesses or injuries, like:



- Fever
- Vomiting
- Sprains
- Strains
- Cuts that may require stitches
- Back pain

Telehealth

Check with your PCP to see if they offer telehealth appointments.



Emergency room

Visit an emergency room (ER) for injuries or life-threatening issues that need attention right away.



- Chest pain
- Trouble breathing
- Head injury
- Slurred speech
- Seizure
- Broken bones

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](#)



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 from the comfort of home. Ask your doctor if they offer telehealth visits.

If you need care in person at home, you can ask for a visit from a mobile urgent care provider. In Las Vegas, call **702-848-4443** to request a visit from Dispatch Health. They are available from 8 a.m. to 10 p.m. seven days a week and can treat people ages three months and up.

In Clark County, call **888-888-9930** to request a visit from Doctoroo. They are available from 8 a.m. to midnight seven days a week, and can treat people ages six months and up.

Mobile providers can treat:

- Fevers, sore throats, colds, flu, and sinus infections.
- Asthma, bronchitis, and shortness of breath.
- Nausea, vomiting, and diarrhea.
- Urinary tract infections (UTIs).
- Ear or eye infections.
- Headaches, high blood pressure, and diabetes.
- Dizziness or weakness.
- Strains, sprains, cuts, and bruises.

Mobile providers can provide:

- Lab draws and IV fluids.
- COVID testing, strep testing, and urinalysis.
- Mobile imaging and EKGs.
- First doses of more than 60 medications.



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 camera.

LiveHealth Online is no cost to you.



**Sign up for free today
at livehealthonline.com.**

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.
- 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™.



Anthem 

My Health is to provide health information. It is not meant to give personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2020

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 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.



Cómo proteger a los adolescentes y los preadolescentes contra el VPH

El virus del papiloma humano (VPH) es un grupo de virus que puede causar ciertos tipos de cáncer. El VPH se propaga a través del contacto íntimo piel con piel e infecta todos los años a alrededor de 13 millones de personas, incluidos los adolescentes.

La vacuna contra el VPH es una manera eficaz y segura de proteger contra el cáncer causado por la infección por VPH. Los niños de 11 o 12 años deberían recibir dos dosis de la vacuna contra el VPH con un intervalo de 6 a 12 meses. Los adolescentes que comiencen a recibir la vacuna contra el VPH después de cumplir los 15 años necesitarán tres dosis en un periodo de 6 meses.

Si su hijo aún no se vacunó contra el VPH, hable con su médico. Este podrá ayudarle a elaborar un plan para su adolescente y responderle sus preguntas. Para obtener más información sobre el VPH y la vacuna contra el VPH, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

Fuente: cdc.gov/vaccines/parents/diseases/hpv.html

anthem.com/nvmedicaid

Servicios para Miembros 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)

Un trabajo a tiempo completo: nosotros podemos ayudar

No permita que la falta de un lugar para el cuidado de niños, de transporte o de una vivienda adecuada sean un inconveniente para encontrar trabajo.

El programa Soluciones de Empleo ofrece apoyo individual personalizado y muchos otros beneficios a los miembros de Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions, como:

- Ayuda para obtener certificaciones específicas de la industria.
- Teléfono celular con datos y mensajes de texto mensuales.
- Orientación para el empleo.
- Recursos en la comunidad, como cuidado de niños, vivienda y ayuda con los alimentos, entre muchas otras cosas.

Además, es posible que califique para recibir beneficios extras, como:

- Cupones para los exámenes de desarrollo educativo general (GED)/clases de preparación y examen de equivalencia de escuela secundaria de Nevada.
- Tarjeta de membresía Dorada de Costco (una por familia).
- Membresías en Boys & Girls Club para niños de 5 a 14 años.
- \$50 para cargos de matrícula universitaria.
- \$100 para cuidado diurno de niños de 5 a 11 años o niños inscritos en el jardín de infantes hasta el 5.º grado. El centro debe estar acreditado y poder procesar la tarjeta codificada con \$100.



Para participar en el programa Soluciones de Empleo, visite **este enlace** y seleccione *Solicitar (Apply)* para completar un formulario. También puede llamarnos al **844-396-2329 (TTY 711)** para obtener más información y averiguar si es elegible.



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 y tiene una dirección postal nueva o cambió su número de teléfono, actualice sus datos en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de Nevada de inmediato para seguir en contacto. Visite **accessnevada.dwss.nv.gov**.

Detenga el cáncer antes de que comience

Los exámenes médicos regulares son una parte importante de la prevención y detección de ciertos tipos de cáncer. La guía a continuación indica cuándo debe hacerse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino, colorrectal y de mama según las recomendaciones de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (ACS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

Prueba de detección	Quién debe hacérsela	Tipos de pruebas	Dónde y con qué frecuencia hacerla
Prueba de detección de cáncer de cuello uterino	Adultos de 21 a 65 años	<ul style="list-style-type: none">◦ Prueba de Papanicolaou (Pap): detecta cambios en las células del cuello del útero que podrían convertirse en cáncer de cuello uterino si no se tratan de manera adecuada.◦ Examen de detección del VPH: detecta el virus que puede causar cambios celulares en el cuello uterino.	<ul style="list-style-type: none">◦ Ambas pruebas se pueden hacer en el consultorio del médico o en una clínica.◦ Entre los 21 y los 29 años, el examen se debe realizar cada tres años o según las indicaciones si los resultados de la prueba de Papanicolaou son normales.◦ Entre los 30 y los 65 años, el examen se debe realizar cada 3 a 5 años o según la frecuencia que le recomiende el médico.
Prueba de detección de cáncer colorrectal	Adultos de 45 a 75 años (o más jóvenes, según los factores de riesgo y el historial de salud).	<ul style="list-style-type: none">◦ Las pruebas de materia fecal analizan las heces para detectar signos de cáncer.◦ El examen visual analiza la estructura del colon y del recto para detectar anomalías.	<ul style="list-style-type: none">◦ En general, los análisis de materia fecal se realizan en casa. Si el resultado de la prueba de materia fecal es positivo, deberá hacerse una colonoscopia.◦ El examen visual suele incluir una colonoscopia. Se puede realizar en una clínica o en un centro de diagnóstico por imágenes, y se recomienda a las personas con índice de riesgo normal que se hagan una colonoscopia cada 10 años.
Prueba de detección de cáncer de mama	Mujeres a partir de los 40 años	<ul style="list-style-type: none">◦ Mamografía: radiografía de la mama para detectar si hay alguna anomalía en el tejido.◦ Resonancia magnética de mama (MRI): se utilizan ondas de radio e imanes para examinar la mama y detectar signos de cáncer.◦ Examen clínico de mamas: un examen que realiza un médico o enfermero con las manos para palpar bultos u otros cambios.	<ul style="list-style-type: none">◦ Se puede hacer la prueba de detección de cáncer de mama en el consultorio del médico, una clínica, un centro de diagnóstico por imágenes o un hospital.◦ Mujeres de 40 a 49 años: deben hablar con el médico para averiguar cuándo deben empezar a hacerse mamografías y con qué frecuencia.◦ Mujeres de 50 a 74 años con índice de riesgo normal: deben hacerse una mamografía todos los años o cada 2 años.

Fuentes: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, [cdc.gov](https://www.cdc.gov). Sociedad Americana Contra El Cáncer, [cancer.org](https://www.cancer.org).

Puede ganar recompensas de \$50 si se realiza una prueba de detección de cáncer de mama o cuello uterino todos los años. Para comenzar a ganar recompensas, inicie sesión en su cuenta segura, ingrese al **Centro de recompensas de beneficios (Benefit Reward Hub)** e inscribábase en el programa Recompensas Saludables (Healthy Rewards).

Ayuda para cuidar su salud mental

Si siente mucho estrés, soledad o que, por algún motivo, ya no es la misma persona, no está solo.

Con el tiempo, estas sensaciones pueden tener consecuencias negativas en su salud mental y puede ser cada vez más difícil manejarlas sin ayuda.

Hable con el médico sobre sus inquietudes relacionadas con la salud mental. El médico podrá brindarle ayuda para decidir cómo seguir y qué tipos de tratamiento puede necesitar. Si no puede ir al médico y quiere recibir ayuda para manejar su salud mental, estos son algunos recursos y herramientas sin costo que pueden servirle:

Recursos para el bienestar emocional

Un recurso en línea y una comunidad que le brindan apoyo para cuidar su salud mental. Solo tiene que iniciar sesión en su cuenta segura para comenzar.

El sitio Psych Hub

Visite [psychhub.com](https://www.psychhub.com) y obtenga acceso sin costo a recursos y videos en línea para manejar el estrés y afrontar otras situaciones difíciles.

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

Llame al **800-950-NAMI (6264)** de lunes a viernes de 10 a.m. a 10 p.m. hora del Este 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 en crisis, puede enviar un mensaje de texto al **775-296-8336** desde el mediodía hasta las 10 p.m. los siete 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. Para ello, deben enviar la solicitud a NVtextline@gmail.com.

Línea de crisis de salud conductual 24/7

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

Línea 988 de Crisis y Prevención del Suicidio

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



Hágase escuchar

Nuestra reunión del Consejo Asesor de Miembros es una oportunidad para que nos diga cómo vamos y cómo podemos mejorar los servicios que le prestamos. Además, podrá obtener más información sobre cómo usar el plan y los beneficios de Anthem. Incluso le daremos una tarjeta de regalo de \$15 por asistir.

Para obtener más información sobre las reuniones del Consejo Asesor de Miembros, envíe un correo electrónico a yatsiverobinson@anthem.com.

Cobertura para ensayos clínicos

Un ensayo clínico es un tipo de estudio de investigación en el que puede participar mientras recibe atención para tratar una condición médica. Estos ensayos clínicos analizan los nuevos avances en medicina. Como usted tiene Anthem, sus servicios de cuidado de salud habituales están cubiertos cuando participa en un ensayo clínico.

Tenga en cuenta que no cubriremos nada que sea de naturaleza experimental o que no forme parte del cuidado estándar durante un ensayo clínico. Esto significa que no cubriremos:

- Pruebas o tratamientos nuevos que se estén estudiando en un ensayo clínico.
- Nada que no esté relacionado con su cuidado de salud regular.



Si tiene preguntas, chatee con una persona en vivo o envíenos un mensaje seguro a través de su cuenta segura. Solo tiene que iniciar sesión en anthem.com/nvmedicaid. También puede llamar 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.



Dónde acudir para recibir atención ¿Se siente enfermo? Tiene opciones.

Médico

Cuando necesite cuidado médico, comuníquese primero con su proveedor de atención primaria (PCP).



Atención de urgencia

Cuando no pueda visitar a su PCP, vaya a un centro de atención de urgencia si cree que necesita radiografías o se trata de enfermedades o lesiones leves. Por ejemplo:



- Fiebre
- Esguinces
- Cortes que puedan necesitar puntos
- Vómitos
- Torceduras
- Dolor de espalda

Telesalud

Pregúntele a su PCP si realiza citas de telesalud.



Sala de emergencia

Visite una sala de emergencia (ER) si tiene lesiones o problemas que pueden ser mortales y requieren atención inmediata.



- Dolor en el pecho
- Dificultad para hablar
- Dificultad para respirar
- Convulsiones
- Lesión en la cabeza
- Fracturas de huesos

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

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor cercano, use nuestra herramienta en línea [Buscar un doctor \(Find a Doctor\)](#)



¿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 obtener atención médica en la comodidad de su hogar. Pregúntele a su médico si realiza visitas de telesalud.

Si necesita cuidado presencial en su casa, puede solicitar una visita del proveedor móvil de cuidados médicos de urgencia. En Las Vegas, llame al **702-848-4443** para solicitar una visita de Dispatch Health. Están disponibles los siete días de la semana de 8 a.m. a 10 p.m., y pueden atender a personas de todas las edades a partir de los tres meses de vida.

En el condado de Clark, llame al **888-888-9930** para solicitar una visita de Doctoroo. Están disponibles los siete días de la semana desde las 8 a.m. hasta la medianoche, y pueden atender a personas a partir de los seis meses de vida.

Qué pueden tratar los proveedores móviles:

- Fiebre, dolores de garganta, resfriados, influenza y sinusitis.
- Asma, bronquitis y falta de aire.
- Náuseas, vómitos y diarrea.
- Infecciones urinarias (UTI).
- Infecciones en los ojos o los oídos.
- Dolores de cabeza, presión arterial alta y diabetes.
- Debilidad o mareos.
- Torceduras, esguinces, cortes y moretones.

Qué pueden ofrecer los proveedores móviles:

- Extracciones de sangre y administración de fluidos intravenosos.
- Pruebas de COVID, para estreptococos y análisis de orina.
- Diagnósticos por imágenes y electrocardiogramas (EKG) móviles.
- Primeras dosis de más de 60 medicamentos.



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 cámara.

LiveHealth Online es sin costo para usted.



Inscríbese gratis hoy mismo en livehealthonline.com.



Todo lo que necesita saber sobre su plan médico. Todo 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 IngenioRx.
- 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 el llamado.

Escanee el código QR a continuación para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación Sydney Health de App Store® o Google Play™.



Anthem  

My Health (Mi Salud) es para brindar información de salud. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2020

¿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 es el nombre 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.