

My health

Q3: Fall 2024

Give yourself the best shot to stop the flu

Flu season is just around the corner. The flu shot can reduce your chances of getting sick by 50 percent. And it can 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 can 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.



As an Anthem member, you have the right to request and obtain the Anthem Member Handbook at least once per year or upon request. Additionally, your Anthem Member Handbook is available in paper format without charge within five (5) business days of request.

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

Member Services: **844-396-2329 (TTY 711)**
Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m. Pacific time

24/7 NurseLine: **844-396-2329 (TTY 711)**

Mi salud

T3: Otoño de 2024

Reciba la mejor vacuna para detener la influenza

Ya se aproxima la temporada de influenza. La vacuna contra la influenza puede reducir las probabilidades de enfermarse en un 50%. Y también puede ayudar a mantener segura a su familia. 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 atención, llame a la Línea de Enfermería 24/7 al **844-396-2329 (TTY 711)** en cualquier momento, de día o de noche.



Como miembro de Anthem, usted tiene derecho a solicitar y obtener el manual del miembro de Anthem al menos una vez al año o cuando lo solicite. Además, su manual del miembro de Anthem está disponible en formato impreso sin cargo dentro de los cinco (5) días hábiles posteriores a su solicitud.

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

Servicios para Miembros: **844-396-2329 (TTY 711)**
de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. hora del Pacífico

Línea de Enfermería 24/7: **866-946-5923 (TTY 711)**

Get in-person help at our Community Wellness Centers

Come see us at one of our Community Wellness Centers and an Anthem Medicaid representative can help you:

- Sign up for or renew Nevada Medicaid.
- Understand your Anthem Medicaid health plan and its benefits.
- Find or change your primary care provider (PCP).
- Find resources like food stamps, housing assistance, new and expecting parent support, and more.
- Apply for Anthem Medicaid support programming like Workforce Development, Justice Support, and our Housing Program.



Visit our Community Wellness Centers at:

- 294 E. Moana Lane, Suite B25
Reno, NV 89502
- 2348 E. Bonanza Road
Las Vegas, NV 89101

Hablamos español.



Obtenga ayuda en persona en nuestros Centros de bienestar comunitario

Venga a vernos a uno de nuestros Centros de bienestar comunitario, donde un representante de Anthem Medicaid puede ayudarlo con lo siguiente:

- Inscribirse o renovar su inscripción en Nevada Medicaid.
- Entender su plan médico de Anthem Medicaid y sus beneficios.
- Encontrar un proveedor de atención primaria (PCP) o cambiarlo.
- Encontrar recursos como cupones para alimentos, asistencia de vivienda, apoyo para padres recientes o futuros, y más.



Visite nuestros Centros de bienestar comunitario en:

- 294 E. Moana Lane, Suite B25
Reno, NV 89502
- 2348 E. Bonanza Road
Las Vegas, NV 89101

Hablamos español.

- Presentar una solicitud para los programas de apoyo de Anthem Medicaid, como Desarrollo de la fuerza laboral, Apoyo del sistema judicial y nuestro Programa de vivienda.





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 have 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.



Visitas de control médico 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





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





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 get 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, alcohol, and drugs to help stay healthy during your pregnancy.

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

 Pomelo is a virtual medical practice founded to address underlying risk factors to improve maternal and newborn health, through the baby's first year of life. Speak with your OB case manager or call **844-396-2329 (TTY 711)** for more information.

 As an Anthem member, you can get extra benefits — beyond what you expect. These include: free electronic breast pump, Baby Essentials bundle package, maternal health transportation benefit, and more. Speak with your OB case manager or call **844-396-2329 (TTY 711)** for more information.


 **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](https://www.anthem.com/nvmedicaid)** and visit the **[Benefit Reward Hub](#)**.


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





Pasos para un embarazo saludable

Si está embarazada, hay algunas medidas que puede tomar para tener 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 ayudarla. 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 ayudarla a programar sus citas de salud, encontrar recursos en la comunidad y tomar decisiones informadas antes y después del parto. Llame al **844-396-2329 (TTY 711)** para comunicarse con un administrador de casos de obstetricia.


 **Cúidese.** Coma alimentos nutritivos, manténgase activa y evite el tabaco, el alcohol y las drogas para mantenerse saludable durante el embarazo.

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

 Pomelo es un consultorio médico virtual creado para abordar los factores de riesgo subyacentes con el fin de mejorar la salud materna y neonatal durante el primer año de vida del bebé. Hable con su administrador de casos de obstetricia o llame al **844-396-2329 (TTY 711)** para obtener más información.





 Como miembro de Anthem, puede obtener beneficios adicionales, más allá de lo que espera. Entre ellos, se incluyen los siguientes: sacaleches electrónico gratuito, paquete de artículos esenciales para bebés, beneficio de transporte de salud materna y más. Hable con su administrador de casos de obstetricia o llame al **844-396-2329 (TTY 711)** para obtener más información.

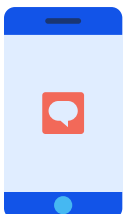
 **Recompensas Saludables (Healthy Rewards):** gane recompensas por ir a visitas prenatales, de posparto y de control del bebé. Para comenzar, inicie sesión en su cuenta segura en anthem.com/nvmedicaid y visite el [Centro de recompensas de beneficios \(Benefit Reward Hub\)](#).

 **Enlace de recursos comunitarios:** ayuda para encontrar alimentos, vivienda, trabajo 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. 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>In-home urgent care</p> 	<p>Book an in-home visit for non-urgent medical concerns.</p> <p>Dispatch Health — Las Vegas: 888-908-0553 or Reno: 775-387-2919, 365 days a year, between 8 a.m. and 10 p.m.</p> <p>Doctoroo — Las Vegas: 888-888-9930, 365 days a year, between 7 a.m. and midnight</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.

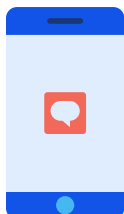
Call 24/7 NurseLine at **844-396-2329 (TTY 711)** 24 hours a day, seven days a week.

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>Pregunte a su PCP si ofrece citas de telesalud.</p> <p>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. LiveHealth Online es sin costo para usted. Inscríbase gratis hoy mismo en livehealthonline.com.</p>
<p>Atención de urgencia en casa</p> 	<p>Programa una consulta a domicilio para problemas médicos que no sean urgentes.</p> <p>Dispatch Health, Las Vegas: 888-908-0553 o Reno: 775-387-2919 los 365 días del año, entre las 8 a.m. y las 10 p.m.</p> <p>Doctoroo, Las Vegas: 888-888-9930 los 365 días del año, entre las 7 a.m. y la medianoche</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• 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, los siete días de la semana.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor cerca, 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:

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





Quality Improvement Program

At Anthem, your health is important to us — and our experienced team can help you stay focused on it. To help us serve you the best we can, we closely look at the access to medical care and programs we give you each year. We measure the quality and safety of the services we provide. The results tell us what works the best and what needs to be improved. The Quality Improvement program is the process of finding how we can improve your care.

We use the National Committee for Quality Assurance (NCQA) Health Plan Report Card (HPR) to measure how we're doing. This report card includes our quality initiatives and results from:

- Healthcare Effectiveness Data and Information Set (HEDIS®) — to measure quality of care and services
- Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS®) — a member satisfaction survey
- NCQA Accreditation Status



Our HPR can be found here — [Community Care Health Plan of Nevada, Inc. dba Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions - NCQA Report Cards](#)

If you have any questions, please call us at **844-396-2329 (TTY 711)**.



Programa de mejora de la calidad

En Anthem, su salud es importante para nosotros y nuestro equipo de expertos puede ayudarlo a mantenerse enfocado en ella. Para ofrecerle el mejor servicio posible, revisamos detenidamente el acceso al cuidado médico y los programas que le ofrecemos todos los años. Medimos la calidad y seguridad de los servicios que ofrecemos. Los resultados nos indican qué funciona mejor y qué debemos mejorar. El Programa de mejora de la calidad es el proceso de obtener información sobre cómo podemos mejorar su cuidado médico.

Utilizamos el Informe de calificaciones del plan de salud (HPR) del Comité Nacional de Aseguramiento de la Calidad (NCQA) para medir nuestro desempeño. Este informe incluye nuestras iniciativas de calidad y los resultados de:

- El Conjunto de datos e información sobre la eficacia del cuidado médico (HEDIS®), para medir la calidad del cuidado médico y los servicios
- La Evaluación del consumidor respecto de los proveedores y los sistemas de cuidado médico (CAHPS®), una encuesta de satisfacción de los miembros
- Estado de acreditación del NCQA



Nuestro HPR se puede consultar aquí: [Community Care Health Plan of Nevada, Inc. bajo el nombre comercial de Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions: Informes del NCQA](#)

Si tiene alguna pregunta, llámenos al **844-396-2329 (TTY 711)**.



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.

Log in to your online account or download the **SydneySM Health** mobile app from the [App Store[®]](#)



**Check out our blog.
Get health news,
healthy lifestyle
tips, and more at
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. ©2024

Do you need help with your health care, 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 de 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 lo llame.

Inicie sesión en su cuenta en Internet o descargue la aplicación móvil **SydneySM Health** desde [App Store[®]](#)



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

Mi Salud tiene como fin brindar información de salud. No pretende ofrecer consejos médicos personalizados. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2024

¿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 health care, 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.