



Cold or flu? Get the right care

When you feel sick, you want to get better fast. Over-the-counter medicine can treat cold or flu symptoms such as headaches, sore throats and fevers. It may be tempting to ask for antibiotics. But antibiotics do not work against viruses. Viruses cause colds, the flu, and most sore throats and cases of bronchitis.

An annual flu shot can help you avoid the flu. Everyone over 6 months of age should get the shot. It is available at no cost.

You can also stay healthy by washing your hands often. Use soap and warm water. Cover your mouth and nose when you sneeze. Avoid contact with people if they are sick.

If you need help finding out where to get a flu shot, you can call Member Services at **1-855-694-4663** or check the website at **www.HomeStateHealth.com**.

¿Resfrío o gripe? Reciba la atención adecuada

Cuando usted se siente enfermo, quiere recuperarse rápidamente. Los medicamentos de venta libre pueden tratar los síntomas del resfrío o de la gripe, tales como dolores de cabeza, dolores de garganta y fiebre. Puede que sea tentador pedir antibióticos. Pero los antibióticos no son eficaces contra los virus. Los virus provocan resfríos, gripe y la mayoría de los dolores de garganta y los casos de bronquitis.

Una vacuna anual contra la gripe puede ayudar a evitarla. Todas las personas de 6 meses en adelante deberían recibir la vacuna. Está disponible sin costo alguno.

También puede mantenerse saludable lavándose las manos con frecuencia. Use jabón y agua tibia. Cúbrase la boca y la nariz al estornudar. Evite el contacto con personas que estén enfermas.

Si necesita ayuda para averiguar en dónde puede vacunarse contra la gripe, puede llamar a Servicios para Miembros al **1-855-694-4663** o visitar nuestro sitio web en **www.HomeStateHealth.com**.

Preventive care for women

Screenings help doctors spot health problems early. With proper treatment, they can also prevent future health problems. Here are three conditions women should be screened for:

- 1. Breast cancer.** Mammograms are X-rays that look for cancer.
- 2. Cervical cancer.**
 - Pap tests check for cancer in your cervix or uterus.
 - HPV tests look for human papillomavirus. The virus is a main cause of cervical cancer.
- 3. Chlamydia.** This infection is passed from person to person during sex. It may not cause symptoms, but it can lead to health problems if left untreated.

Talk to your doctor about what tests you need. You may need some tests every year. If you need help finding a provider or getting an appointment, call us at **1-855-694-4663**.



We care about quality

We want to improve the health of all our members. That means we want to make our care better. Our Quality Improvement Program (QI Program) helps us do this. We check how we are doing by setting goals for quality. We also review the quality and safety of our services and care. Learn more and see how we're doing at www.HomeStateHealth.com. You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-855-694-4663**.

Your time matters

How long a wait can you expect for your healthcare appointment? Home State Health works with providers to set standards for wait times.

- Urgent care for physical or behavioral illness/injuries that require care immediately but do not constitute emergencies: Appointments within 24 hours.
- Routine care with physical or behavioral symptoms: Appointments within one week or five business days, whichever is earlier.
- Routine care without physical or behavioral symptoms: Appointments within 30 calendar days.
- Aftercare appointments within seven calendar days after hospital discharge.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within one hour of your scheduled visit time.

We are here to help

We can help you with many things. Just call **1-855-694-4663** if you:

- Have questions
- Need help finding a doctor or getting an appointment
- Need help getting to appointments*
- Need a copy of your handbook
- Would like a paper copy of anything in this newsletter or on our website, www.HomeStateHealth.com

* For our members receiving transportation as a covered benefit

Atención preventiva para las mujeres

Las pruebas de detección ayudan a los médicos a detectar problemas de salud en forma temprana. Con el tratamiento adecuado, también pueden evitar futuros problemas de salud. A continuación, presentamos tres afecciones para las que las mujeres deberían someterse a pruebas de detección:

- 1. Cáncer de mama.** Las mamografías son radiografías para detectar el cáncer.
- 2. Cáncer de cuello uterino.**
 - Las pruebas de Papanicolaou detectan el cáncer en el cuello uterino o en el útero.
 - Las pruebas de VPH detectan el virus del papiloma humano. El virus es la causa principal del cáncer de cuello uterino.
- 3. Clamidia.** La infección se contagia de una persona a otra durante el sexo. Es posible que no provoque síntomas, pero puede causar problemas de salud si no se la trata.

Hable con su médico sobre qué pruebas necesita. Es posible que necesite pruebas todos los años. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llámenos al **1-855-694-4663**.



Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros afiliados. Eso significa que queremos que nuestra atención sea mejor. Nuestro programa de mejora de la calidad (Programa QI, por sus siglas en inglés) nos ayuda a lograrlo. Verificamos nuestro desempeño estableciendo metas de calidad. También revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y de nuestra atención. Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en www.HomeStateHealth.com. También puede solicitar una versión impresa de un informe. Llame al **1-855-694-4663**.

Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo debería esperar para su cita de atención médica? Home State Health trabaja con proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- Atención de urgencia para lesiones físicas o enfermedades del comportamiento que requieren atención inmediata, pero no constituyen una emergencia: Citas en un plazo de 24 horas.
- Atención de rutina con síntomas físicos o del comportamiento: Citas en un plazo de una semana o cinco días hábiles, lo que ocurra primero.
- Atención de rutina sin síntomas físicos o del comportamiento: Citas en un plazo de 30 días calendario.
- Citas de seguimiento en un plazo de siete días calendario después del alta del hospital.
- Desde la sala de espera, deberían llevarlo al consultorio en menos de una hora del horario de la consulta programada.

Estamos aquí para ayudarlo

Podemos ayudarlo con muchas cosas. Solo llame al **1-855-694-4663** si:

- Tiene preguntas
- Necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita
- Necesita ayuda para programar citas*
- Necesita una copia de su manual
- Desea una versión impresa de cualquier información en este boletín informativo o en nuestro sitio web, www.HomeStateHealth.com

*Para los miembros que reciben transporte como un beneficio cubierto

English:

If you, or someone you're helping, has questions about Home State Health, you have the right to get help and information in your language at no cost. American Sign Language interpreter services are available as well. To talk to an interpreter, call 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113).

Español (Spanish):

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Home State Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113).

中文 (Chinese):

如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Home State Health 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。還提供美國手語口譯服務。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-855-694-4663 (TTY/TDD 1-877-250-6113)。

Non-Discrimination Notice, English:

Home State Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish):

Home State Health cumple con las leyes Federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo.

Chinese:

Home State Health 遵守適用的聯邦民權法律規定，不因種族、膚色、民族血統、年齡、殘障或性別而歧視任何人。

HSHP18164 - 10/27/2017

Published by Manifest LLC. © 2017. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. © 2017. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.

