



THE KEY TO A GOOD LIFE IS A GREAT PLAN HealthTALK



HEALTH PLAN OF NEVADA
A UnitedHealthcare Company



Generics save money

Generic drugs work just as well as brand name drugs. Your pharmacy may give you a generic drug instead of a brand name drug your doctor ordered. If you get a brand name drug, you may have a copay for it. Find out about your drug benefits, including any copay you may have. Check myHPNmedicaid.com, or call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY 711.

Fight the flu

Time for your annual vaccine

The flu virus is very common. It can cause serious problems and even death. An annual flu shot is the best protection. You and your children aged 6 months and older should get one each year.

The flu season can begin as early as October. Every flu season is different. The flu can affect people differently. Even healthy people can get very sick from the flu and spread it to others. When more people get vaccinated, less flu infection can spread throughout the community.



Your best shot. There is no cost to you for flu shots. The best place to get one is at your primary care provider's (PCP's) office. You can also get one at any clinic or store that accepts your plan. Visit myHPNmedicaid.com to find a location near you.



Health Plan of Nevada
PO Box 15645
Las Vegas, NV 89114-5645

PRSRST STD U.S. Postage
PAID
United Health Group

Top quality

Our quality improvement results

Health Plan of Nevada has a Quality Improvement program. It works to give members better care and services. Each year we report how well we are doing.

Last year, one of our goals was to increase the number of members who had dental checkups. We sent members information about how important it is to have regular dental checkups. We found that in many areas, more of our members did go for dental checkups.

Another goal we had was to increase the number of children who received yearly checkups. We sent members information about how important it is for their children to see their doctor every year for shots and screenings. We still want to improve in this area. In the coming year we want more of our members to get:

- Preventive screenings
- Vaccinations
- Physical exams

We also survey our members each year. We want to see how well we are meeting their needs. Our 2017 surveys showed mostly higher scores in how members rated their health care. In the coming year, we will work on improving how members rate their doctors. We have given our doctors tip sheets on what members like so they can better serve them.



Get it all. Want more information on our quality program? Call Member Services toll-free at **1-800-962-8074, TTY 711.**



Your partner in health

Your primary care provider (PCP) provides or helps with your health care. He or she is your partner in health. It's important for your PCP to be a good fit for you.

You want to feel comfortable talking with your PCP. You need a PCP with an office location and hours that work for you. You may want a PCP who speaks your language or understands your culture. You might prefer a male or a female PCP. If your PCP isn't right for you, you can switch at any time.

You can learn more about plan providers online or by phone. Information available includes:

- Address and phone number
- Qualifications
- Specialty
- Board certification
- Languages they speak
- Medical school
- Residency



Check it out.

To find a new PCP, visit **myHPNmedicaid.com**, or call us toll-free at **1-800-962-8074, TTY 711.**

Ask Dr. Health E. Hound®

Q: How much screen time is too much?

A: Screen time limits depend on your child's age and how the technology is being used. Screens include smartphones, computers, tablets, and TVs. The American Academy of Pediatrics (AAP) says children under 2 should have no screen time. For children over the age of 2, the AAP says no more than two hours of screen time per day.

There are some positives to screen time. The internet, social media, and smartphone apps offer many learning and creative opportunities. They also help with developing skills needed later in life.

But studies say using too much technology can lead to attention problems, and sleep and eating disorders. It can also contribute to being overweight. There are several ways you can limit your child's screen time:

- Set up rules
- Create time limits
- Limit what your child sees
- Keep televisions, tablets, and computers out of your child's room
- Set an example by staying active with physical and outdoor activities



Quitting time

Join The Great American Smokeout.

Did you know that 40 million Americans still smoke cigarettes? That is about 17 percent of adults. While cigarette smoking rates have fallen, more people are starting to smoke tobacco in other ways. Cigars, pipes, and hookahs are getting more popular.

Tobacco use is the largest preventable cause of disease and death. There is no safe way to use tobacco. If you use tobacco, consider quitting on The Great American Smokeout, a national event. This year the event falls on November 16.

Quitting smoking has immediate and long-term effects. It's not easy, but you can double or triple your chances of success with help. Counseling and/or medications work very well.



You can do it. The Stop Smoking Program can help.

You can get free coaching and education online or over the phone.

Visit myHPNmedicaid.com or call

1-866-707-6056, TTY 711.



Time for a change

Teens have different health care needs than children. Is your teen ready to leave the pediatrician? It may be time to switch to a primary care provider who treats adults. Your daughter may need a woman's health provider such as an OB/GYN.

We can help your teen choose the right provider. Visit myHPNmedicaid.com or call Member Services toll-free at **1-800-962-8074, TTY 711.**



Resource corner

Member Services Request a plan handbook, find a doctor, ask benefit questions, or voice a complaint, in any language (toll-free).

1-800-962-8074, TTY 711

24-hour Advice Nurse Get 24/7 health advice from a nurse (toll-free).

1-800-288-2264, TTY 711

Behavioral Healthcare Options Get help for mental health or substance abuse.

1-800-873-2246, TTY 711

Our website Learn about our privacy practices, use our provider directory, or read your plan handbook.

myHPNmedicaid.com

loveisrespect Teens can ask questions about dating violence and talk to a teen or adult (toll-free).

1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453

loveisrespect.org

Safe Nest Domestic Violence Hotline

(Las Vegas) Get help for domestic abuse.

1-800-486-7282

NAADV Domestic Violence Hotline

(Reno) Get help for domestic abuse.

1-800-799-SAFE (7233)

Atención Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

1-800-962-8074, TTY 711

Back-to-school word search



BACKPACK

LEARN

BOOKS

PENCIL

CLASS

PLAYGROUND

FRIENDS

TEACHER

J	A	X	U	P	D	J	D	N	P
Q	H	I	E	G	A	T	L	L	R
S	K	C	A	P	K	C	A	B	E
C	D	S	L	D	E	Y	L	L	H
D	M	N	N	A	G	T	I	E	C
Q	C	L	E	R	S	C	U	A	A
H	D	Q	O	I	N	S	J	R	E
I	E	U	O	E	R	X	X	N	T
Z	N	U	P	Q	A	F	W	L	S
D	B	O	O	K	S	T	Z	I	U



Sopa de letras de regreso a clases

Rincón de recursos

Servicios para miembros Solicite un manual del plan, encuentre un médico, haga preguntas sobre los beneficios o exprese una queja, en cualquier idioma (llamada gratuita).

1-800-962-8074, TTY 711

Línea de asesoría de enfermería disponible las 24 horas Obtenga consejos de salud de una enfermera las 24 horas del día, los siete días de la semana (llamada gratuita).

1-800-288-2264, TTY 711

Behavioral Healthcare Options Reciba ayuda en caso de salud mental o abuso de sustancias.

1-800-873-2246, TTY 711

Nuestro sitio web Obtenga información acerca de nuestras prácticas de privacidad, utilice nuestro directorio de proveedores o lea su manual del plan.

myHPNmedicaid.com

loveisrespect Los adolescentes pueden hacer preguntas acerca de la violencia en relaciones amorosas y hablar con un adolescente o un adulto (llamada gratuita).

1-866-331-9474, TTY 1-866-331-8453

loveisrespect.org

Línea de ayuda contra la violencia doméstica Safe Nest (Las Vegas)

Obtenga ayuda con el abuso doméstico.

1-800-486-7282

Línea de ayuda contra la violencia doméstica NAADV (Reno)

Obtenga ayuda con el abuso doméstico.

1-800-799-SAFE (7233)



MOCHILA

AMIGOS

PATIO DE JUEGOS

LIBROS

APRENDER

MAESTRO

CLASE

LÁPIZ

I	E	R	L	O	U	S	S	Z	P	P	M	K
F	X	K	I	O	M	M	O	D	I	U	G	Y
H	A	N	B	K	K	A	G	K	N	P	R	C
K	H	H	R	V	N	M	E	L	M	E	Á	N
X	I	W	O	O	K	G	U	S	D	S	A	L
B	H	Y	S	W	K	U	J	N	T	A	Z	E
S	B	V	C	V	A	M	E	O	C	R	I	N
C	U	R	Q	M	P	R	D	W	Q	H	O	H
G	Q	Z	I	D	P	B	O	K	N	J	B	P
N	S	G	H	A	E	D	I	F	B	L	D	D
M	O	C	H	I	L	A	T	E	S	A	L	C
S	V	U	D	C	Y	M	A	E	T	Z	U	K
F	U	E	A	D	P	A	P	V	A	L	J	K

Calidad superior

Nuestros resultados respecto a las mejoras de calidad

Health Plan of Nevada ofrece un programa de mejora de calidad, que funciona para ofrecer a los miembros mejor atención y mejores servicios. Cada año, informamos nuestro desempeño. El año pasado, una de nuestras metas era aumentar el número de miembros que acudieran a controles odontológicos de rutina y por ello les enviamos información sobre su importancia. Descubrimos que en muchas áreas, mayor cantidad de nuestros miembros sí estaban acudiendo.

Otra de nuestras metas era aumentar el número de niños que acudieran a controles de rutina anuales. Enviamos a los miembros información sobre lo importante que es que los niños vayan a su médico cada año para recibir vacunas y realizarse exámenes de detección de enfermedades. Aún queremos mejorar en esta área. El próximo año, queremos que una mayor cantidad de nuestros miembros:

- Se hagan exámenes de detección preventivos
- Se vacunen
- Se realicen exámenes físicos.

Encuestamos a nuestros miembros todos los años. Queremos conocer nuestro desempeño en cuanto a la atención de sus necesidades. Nuestras encuestas de 2017 revelaron principalmente mejores puntajes en la forma en que nuestros miembros calificaron su atención médica. Este año nos esforzaremos para mejorar la calificación de nuestros miembros a sus médicos. Hemos entregado a nuestros médicos hojas de sugerencias con lo que les gusta a los miembros para que puedan atenderlos mejor.



Téngalo todo. ¿Quiere obtener más información sobre nuestro programa de mejora de calidad? Llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-962-8074, TTY 711.**



Su socio en salud

Su proveedor de atención primaria (PCP) brinda o ayuda con su atención médica. Es su socio en salud. Es importante que su PCP sea una buena opción para usted.

Debe sentirse cómodo al hablar con su PCP. Tanto la ubicación de la oficina de su PCP como su horario de atención deben ajustarse a sus necesidades. Quizás quiera un PCP que hable su idioma o entienda su cultura. Puede preferir que sea hombre o mujer. Si su PCP no es adecuado para usted, puede cambiarlo cuando lo desee.

Puede obtener más información de los proveedores de los planes en Internet o por teléfono. La información disponible incluye:

- Dirección y número de teléfono
- Cualificaciones
- Especialidad
- Certificación de la Junta
- Idiomas que habla
- Escuela de medicina
- Residencia



Consulte. Para encontrar un nuevo PCP, visite **myHPNmedicaid.com**, o

llámenos gratis al **1-800-962-8074, TTY 711.**

Pregunte al Health E. Hound®

P: ¿Cuánto tiempo frente a la pantalla es demasiado?

R: Los límites de tiempo frente a la pantalla dependen de la edad de su hijo y de cómo se usa la tecnología. Las pantallas pueden ser de teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y televisores. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) indica que los niños menores de dos años no deben sentarse frente a la pantalla. En el caso de los niños mayores de dos años, la AAP señala que no deben estar más de dos horas al día frente a la pantalla.

Sin embargo, el tiempo frente a la pantalla tiene algunos aspectos positivos. Internet, las redes sociales y las aplicaciones de los teléfonos inteligentes ofrecen muchas oportunidades creativas y de aprendizaje. También ayudan en el desarrollo de las habilidades necesarias para más adelante en la vida.

No obstante, los estudios revelan que usar demasiada tecnología puede causar problemas de atención y trastornos de sueño y alimenticios. También puede contribuir al sobrepeso. Puede restringir el tiempo de su hijo frente a la pantalla de muchas formas:

- Establezca reglas
- Defina límites de tiempo
- Restrinja lo que ve su hijo
- No tenga televisores, tabletas ni computadoras en la habitación de su hijo
- Dé el ejemplo al mantenerse activo con actividades físicas y al aire libre



Es hora de dejar de fumar

Inscríbase en el Gran día de no fumar.

¿Sabía usted que 40 millones de estadounidenses aún fuman cigarrillos? Esto equivale a un 17 por ciento de los adultos. Si bien las tasas de consumo de cigarrillos han disminuido, más personas están comenzando a consumir tabaco de otras formas. Los puros, las pipas y los narguiles o hookahs son cada vez más populares.

El consumo de tabaco es la causa principal de enfermedades prevenibles y la muerte. No existe una forma segura de consumir tabaco. Si lo hace, considere dejar de hacerlo en el evento nacional, el Gran día de no fumar, que este año se llevará a cabo el 16 de noviembre.

Dejar de fumar tiene efectos inmediatos y a largo plazo. No es fácil, pero puede duplicar o triplicar sus probabilidades de éxito con ayuda. La orientación y/o los medicamentos son de gran utilidad.



Usted puede hacerlo. El programa para dejar de fumar (Stop Smoking Program) puede ayudarle. Puede recibir instrucciones gratis en línea o por teléfono. Visite myHPNmedicaid.com o llame al **1-866-707-6056, TTY 711**.

Tiempo para un cambio

La atención médica de los adolescentes es diferente a la de los niños. ¿Su hijo adolescente está listo para dejar de ir al pediatra? Es posible que sea el momento de cambiar a un proveedor de atención primaria que trate a adultos. Su hija puede necesitar un proveedor de salud de la mujer, como un ginecólogo u obstetra.

Podemos ayudar a su hijo a elegir el proveedor adecuado. Visite myHPNmedicaid.com o llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-962-8074, TTY 711**.



LA CLAVE PARA UNA BUENA VIDA ES UN GRAN PLAN

Health TALK



HEALTH PLAN OF NEVADA
A UnitedHealthcare Company

Ahorre dinero con medicamentos genéricos



Los medicamentos genéricos funcionan tan bien como los de marca. Su farmacia puede darle un medicamento genérico en lugar que el de marca que haya ordenado su médico. Si obtiene un medicamento de marca, es posible que tenga que pagar un copago. Averigüe sobre sus beneficios de medicamentos y los copagos que le corresponden. Visite myHPNmedicaid.com, o bien, llame gratis a Servicios para miembros al **1-800-962-8074**, TTY 711.

Combata la gripe

Es momento para su vacuna anual

El virus de la gripe es muy común. Puede causar graves problemas e incluso la muerte. Una vacuna anual es la mejor protección contra la gripe. Usted y sus hijos a partir de los seis meses de edad deben vacunarse cada año.

La temporada de gripe puede comenzar ya en octubre. Cada temporada de gripe es diferente. La gripe puede afectar de forma diferente a cada persona. Hasta las personas sanas pueden contraer la gripe y contagiársela a los demás. Mientras más personas se vacunen, menor será la posibilidad de que la infección por gripe se disemine en la comunidad.



No se arriesgue, vacúnese. Las vacunas contra la gripe no tienen costo para usted. El mejor lugar para recibir una vacuna es en el consultorio de su proveedor de atención primaria (PCP). También puede recibirlas en cualquier clínica o tienda que acepte su plan. Visite myHPNmedicaid.com para encontrar un lugar cerca de usted.

