

HealthTALK

FALL 2025

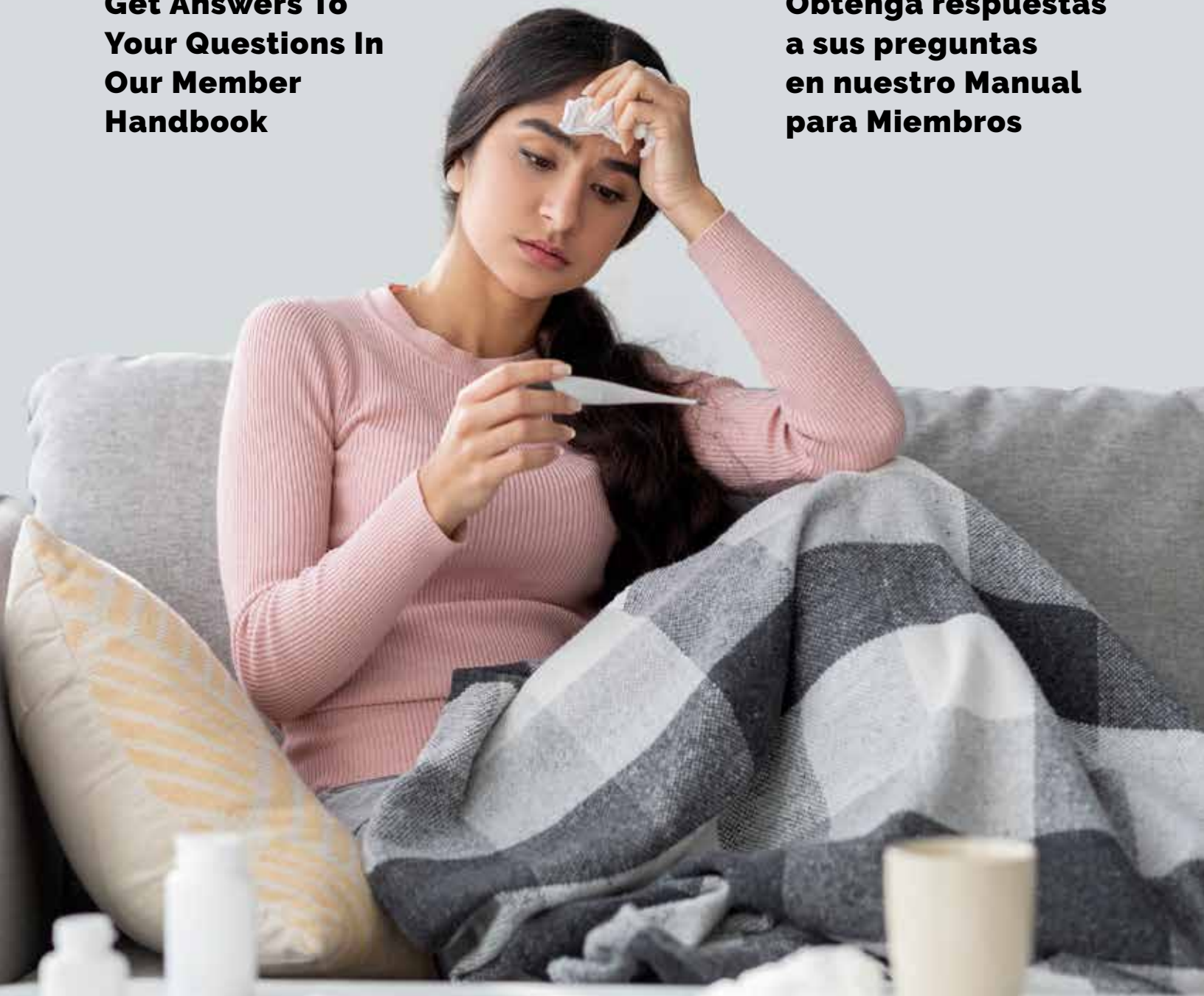
OTOÑO 2025

What is Influenza?

**Get Answers To
Your Questions In
Our Member
Handbook**

¿Qué es la gripe?

**Obtenga respuestas
a sus preguntas
en nuestro Manual
para Miembros**



Feeling Better Changes Everything

Our Health Education and Disease Management programs are available at no additional cost to eligible members. To join or opt-out of any of these programs, call toll-free 1-800-720-7253, TTY 711.



WEIGHT MANAGEMENT

Open to members age 18+ interested in weight-loss support.



DIABETES PROGRAM

Open to members age 18+ with Type 1, Type 2 or gestational diabetes.



PREDIABETES PROGRAM

Open to members age 18+ diagnosed with prediabetes.



ASTHMA SUPPORT

Open to members age 5+ diagnosed with asthma.



KIDNEY HEALTH

Open to members age 18+ diagnosed with stage 3 chronic kidney disease.



TOBACCO CESSATION PROGRAM

Open to members who want to quit tobacco/nicotine.

Contents

Fall 2025



Questions?

You can talk to our staff.
They're available Monday through Friday,
8 a.m. to 6 p.m. Call
toll-free **1-800-962-8074**, TTY **711**.

Or visit **MyHPNMedicaid.com**
and sign in.

We're on call 24/7.

If you're unsure about your condition,
our 24/7 advice nurse may be able to
help. Our nurse is available to answer
questions, provide self-care advice and
help you decide whether to seek urgent
care, emergency care, or schedule an
appointment with your provider. Just call
toll-free **1-800-288-2264**, TTY **711**.

- 4** Well-child Visits
- 5** Protecting the Privacy of Your Health Information
- 5** Member Handbook Updates
- 6** Keep Track of Your Health
- 7** Go Paperless
- 8** Planning Your Family
- 10** What Is Influenza?
- 12** Notice of change
- 13** Considering a Doula?
- 14** Supporting Steps Forward

HealthTALK is published as a community service for members of Health Plan of Nevada Medicaid. If you have specific questions regarding your coverage, please refer to your plan documents or call Member Services at the number on the back of your health plan ID card. This publication is not intended to replace professional medical advice or service. Personal health problems should be brought to the attention of your health care provider. Consult your health care provider before making any changes in your lifestyle or health care regimen.

Well-child Visits

Health Plan of Nevada (HPN) Medicaid's quality team remains dedicated to keeping kids healthy by increasing access to essential services such as well-child visits, immunizations, dental and vision exams, and developmental and behavioral health screenings.

One of the ways HPN supports this mission is by participating in back-to-school community events. In 2025, HPN attended over 30 events and connected with more than 30,000 families. At these events, our teams distributed school supplies, shared valuable health resources, and partnered with providers to offer on-site access to well-child visits and immunizations.

In addition, we continued the Medicaid member reward gift card program in 2025. This initiative promotes education, awareness, and access to well-child and back-to-school visits for Medicaid members ages 3 to under 21. In 2024, more than 200 gift cards were distributed to children and their families as part of this program. Whether your child is entering preschool, elementary school, high school, or college, our back-to-school events and reward program are designed to meet families where they are—supporting their health and readiness for the school year ahead.



For more details on the member reward program visit:

MyHPNMedicaid.com/member/member-perks

These programs are great resources for you and your family. To learn more about how your child can access school-based health services contact your school nurse or visit:

ssd.ccsd.net/parent-information-portal/

in Clark County or

[www.washoeschools.net/directory/student-health-](https://www.washoeschools.net/directory/student-health-services/immunizations)

[services/immunizations](https://www.washoeschools.net/directory/student-health-services/immunizations) in Washoe County.

PROTECTING

the Privacy of Your Health Information



By law, we must keep your health information (HI) private. We may also collect information about your race, ethnicity and language (REL). We guard this REL data with the same protection as your HI. This information may be oral, written or electronic.

Our employees and service providers only get access to your data when needed for certain purposes. We have the right to use your data for activities such as payment, treatment or managing your care. This includes sharing your data with your medical provider or facilities such as a hospital. We may also use this information to create special programs, evaluate health disparities and design marketing materials to invite you to a disease management, wellness or other program.

Your REL data will never be used for underwriting or denial of coverage and benefits. It will also never be disclosed to unauthorized individuals. If you have any questions about how we use and protect your health and REL information, please call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.

GET ANSWERS TO YOUR QUESTIONS

Member handbook updates

Have you read your member handbook? It's a great source of information. It tells you how to use your plan and includes changes to your benefit plan. Check out your member handbook on **MyHPNMedicaid.com**. Click on 'I Need Help With' and choose "Medicaid/Check Up Member Handbook". Or call Member Services toll-free at **1-800-962-8074**, TTY **711**, to request a hard copy. If you request a hard copy, it will be mailed within 5 business days.

Recent plan and benefit updates include:

- Breast pumps and supplies are available for people nursing infants up to 12 months of age
- Updates to Grievances and Appeals information
- Updates to Good Cause Disenrollment information
- Updates to our Notice of Privacy Practices



Keep Track of Your Health - Anywhere, Anytime

Take charge of your health plan benefits. Visit **MyHPNMedicaid.com** and sign in to the online member center.

Use the online member center to:

- Look up your benefits
- Find a doctor or care location near you
- Learn how to stay healthy
- Find a mental health provider
- Keep track of your medical history
- View your referrals and prior authorizations
- View claims history
- Review your explanation of benefits

First time users will need to create an account. Visit **MyHPNMedicaid.com** and select "Sign in." Then follow the simple prompts. You'll need to provide your member or Medicaid ID number to register for an account. You can also opt in to receive texts and emails about your plan.

All of your health plan documents are available to you in the online member center. You can save and print them from your computer or call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711** to request a printed copy.

GO PAPERLESS

Health Plan of Nevada Medicaid is working on ways to deliver information electronically. Make sure we have the right contact information for you.

Visit **MyHPNMedicaid.com** and sign in to the online member center. Click on the profile icon in the top right corner and select Communication Preferences.

Now, when we are ready to communicate with you electronically, such as by email or text, you're ready. If you don't have an online member center account, visit **MyHPNMedicaid.com** and create one.

If you need help, call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**.



Make sure your Contact Information is up to date and pick your Communication Preferences.

Planning Your Family, **Your Way**



Explore your covered benefits and family planning support. Taking control of your future starts with informed choices. Whether you're planning to grow your family or want to wait a little longer, we're here to support you every step of the way. Our programs and benefits are designed to help you make the decisions that are right for you.

Option 1: Not quite ready? That's okay.

Whether you're not ready to start a family or have recently had a child and need more time, family planning services are available as a covered benefit.

Contraception, or birth control, gives you the power to decide when the time is right. And because birth control isn't one-size-fits-all, you have access to a wide range of options to suit your lifestyle and preferences:

- Pills
- Shots
- Patches
- Diaphragms
- Condoms
- And more

If remembering a daily pill isn't ideal for you, consider a long-acting reversible contraceptive (LARC), a highly effective, low-maintenance option.

Planning for Birth Control After Delivery?

You now have the option to get a long-acting birth control method — like an IUD or implant — right after giving birth.

- Safe and effective
- Won't interfere with breastfeeding
- No extra appointment needed
- Covered by Medicaid in Nevada
- Talk to your provider during prenatal care or delivery planning to learn more

LARC options include:

- Intrauterine devices (IUDs)
 - o Small, T-shaped device placed in the uterus
 - o Lasts up to 7 years
 - o 99.9% effective
 - o Removable anytime
 - o Examples: Mirena®, Kyleena®, Paragard®
- Implants
 - o Thin, matchstick-sized rod placed under the skin of your upper arm
 - o Lasts up to 5 years
 - o 99% effective
 - o Example: Nexplanon®

Your health. Your choice.

Schedule an appointment with your doctor to find what works best for you. Need help finding a provider? Call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m.

Option 2: Ready to grow your family?

If you're planning a pregnancy or already expecting, we're here to support your journey.

Through our Obstetrical Case Management Program, you can connect with a nurse who will:

- Help schedule your first prenatal appointment
- Review medications and supplement guidelines
- Support you throughout your pregnancy
- Help you sign up for member rewards

Your family, your future, on your terms. Let us help you make the best choices for your health and your goals. For more information, call **1-844-851-7830**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 5 p.m.



What is **INFLUENZA?**

Influenza, commonly known as flu, is a contagious respiratory illness caused by influenza viruses that infect the nose, throat, and sometimes the lungs. It can cause mild to severe illness, and at times can lead to death. Most experts believe that flu viruses spread mainly by tiny droplets made when people with flu cough, sneeze or talk. The best way to prevent flu is by getting a flu vaccine each year.

Symptoms

Flu symptoms come on suddenly. People who have the flu can feel some or all these symptoms:

- Fever*/chills
- Cough
- Sore throat
- Runny or stuffy nose
- Muscle or body aches
- Headaches
- Fatigue (tiredness)
- Some people may have vomiting and diarrhea, though this is more common in children than adults

*It's important to note that not everyone with flu will have a fever. Some people with influenza virus infections do not develop any symptoms at all.

Prevention

The first and most important step in preventing flu is to get a flu vaccine each year. Everyone 6 months and older should get a flu vaccine every season with rare exceptions. Flu vaccine has been shown to reduce flu-related illnesses and the risk of serious flu complications that can result in hospitalization or even death. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) also recommends everyday preventive actions like staying away from people who are sick (distancing), covering coughs and sneezes, frequent handwashing, and taking steps for cleaner air to help slow the spread of germs that cause respiratory (nose, throat, and lungs) illnesses like flu.

Children younger than 18 are more than twice as likely to develop a symptomatic influenza virus infection than adults.

How do I get the flu vaccine?

An adult can receive the flu vaccine at an in-office visit with a primary care provider, at your local pharmacy, clinic, or health district. Children may receive their flu vaccine at their pediatrician's office. For more information contact your provider's office, pediatrician's office, or call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m. You may also access the Health Plan of Nevada Medicaid site at **MyHPNMedicaid.com** for more information.

Flu myths vs. facts

MYTH	FACT
I don't need a flu shot because I'm so healthy. I eat right and I work out.	Anyone, any age, any state of health, can get the flu.
All you have to do is get the flu shot and you won't get the flu.	Wash your hands. Stay away from sick people. Don't touch your face.
The flu is just a really bad cold.	NOPE!
If you feel ok, you can't spread the flu to anyone else.	20 – 30% of people carry the flu virus during flu season.
I got my flu shot last year so I should be good for a few years at least.	Immunity lasts for one year.
You can catch the flu by going out with wet hair.	You can only catch the flu by being exposed to the virus.
Older kids in the family can't make a baby sick because we all have the same germs.	Yes, they can!
Babies are too young to get the flu vaccine.	Flu vaccine is recommended for babies 6 months and older.
The flu vaccine can give my baby the flu.	NOPE!
Natural exposure to the flu is better than the vaccination.	Natural exposure is never the better option, especially with the flu.
Babies don't need the flu vaccine if they are breastfed.	Mothers pass immunity to their baby for the first 6 months of their life.

NOTICE OF CHANGE

Updates to Health Plan of Nevada Medicaid Health Plan Notices of Privacy Practices:

Knowing how your medical information is used and disclosed is important. Effective January 1, 2025, we've made some changes to our Health Plan **Notices of Privacy Practices** that make it easier for you to understand the information we collect, may be used, and disclosed.

You can access the updated Health Plan Notices of Privacy Practices at **MyHPNMedicaid.com** or call Member Services and request a copy at **1-800-962-8074**, TTY **711**.





Considering a Doula?

HERE'S WHAT YOU SHOULD KNOW

Welcoming a new baby is a life-changing experience and having the right support can make all the difference. That's where a doula comes in. A doula is a trained professional who provides emotional, physical, and educational support before, during, and after childbirth. Their goal is to help families have a safe, memorable, and empowering birth experience.

Benefits of doula support

According to research supported by the CDC, using a doula can significantly improve maternal and infant health outcomes, especially among underserved populations. Here are some key findings:

- Higher breastfeeding initiation rates
 - A study published in the Journal of Midwifery & Women's Health and archived by the CDC found that 97.9% of Medicaid-covered women who received doula support initiated breastfeeding, compared to 80.8% of the general Medicaid population.
 - Among African American women, 92.7% with doula support initiated breastfeeding, a notable improvement over average rate.
- Support for vulnerable populations
 - Doula care was especially effective for low-income and racially diverse women, helping to reduce disparities in maternal and infant health outcomes.
- Non-medical, culturally appropriate support
 - Doulas provide psychosocial and practical support during pregnancy, childbirth, and postpartum, which can be tailored to the cultural needs of the birthing person.

- Potential for better long-term outcomes
 - The CDC has highlighted doula access as a strategy to improve birth outcomes and reduce maternal and infant mortality, particularly through multi-sector collaborations and Medicaid reimbursement programs*

Doulas and your medical team

It's important to know that doulas do not provide medical care or replace your OB/GYN or midwife. Instead, they work alongside your health care team to ensure your birth plan is respected and your comfort is prioritized. Whether you're planning your first birth or adding to your growing family, a doula can be a valuable part of your support system.

For more information on finding a doula, contact our Joyful Journeys case management team at **HPNOBTeam@UHC.com** or call **1-844-851-7830**, TTY **711**.

*Source: **CDC.gov**



SUPPORTING STEPS FORWARD

At Health Plan of Nevada Medicaid, we know that life can be hard, especially if you or someone in your family has been involved with the justice system. That's why we created Supporting Steps Forward. This program helps you get the care and support you need to stay healthy and move forward.

Supporting Steps Forward is for members who have been in jail, prison, or involved with the courts. It's also for family members who are affected. Our team is here to help you take the next step toward a better future.

We can help you with

- **Health care:** We help you find doctors, make appointments, and understand your health plan.
- **Community services:** We connect you to programs that offer food, housing, job help, and more.
- **Life goals:** We support your goals and help you stay on track.
- **Understanding your benefits:** We explain what your plan covers and how to use it.

We're here for you

Our team understands your community and your needs. We listen without judgment and treat you with respect. We believe everyone deserves care and a fresh start.

Let's take the next step together

If you or someone in your family could use this program, we're ready to help. Call Member Services at **1-800-962-8074**, TTY **711**, Monday through Friday, 8 a.m. to 6 p.m. Or visit **MyHPNMedicaid.com** to learn more.

You're not alone—and we're here to support you and your family through your journey.

¡Sentirse mejor lo cambia todo!

Nuestros programas de Educación de Salud y Manejo de Enfermedades están disponibles sin costo adicional para los miembros elegibles. Para unirte o darte de baja de cualquiera de estos programas, llama gratis al 1-800-720-7253, TTY 711.



CONTROL DEL PESO

Disponible para miembros de 18 años de edad en adelante interesados en recibir apoyo para bajar de peso.



PROGRAMA DE DIABETES

Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante con diabetes tipo 1, tipo 2 o diabetes gestacional.



PROGRAMA DE PREDIABETES

Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con prediabetes.



APOYO PARA EL ASMA

Disponible para los miembros de 5 años de edad en adelante diagnosticados con asma.



SALUD RENAL

Disponible para los miembros de 18 años de edad en adelante diagnosticados con enfermedad renal crónica en etapa 3.



PROGRAMA PARA DEJAR EL TABACO

Disponible para los miembros que quieren dejar el tabaco/la nicotina.

- 17** Visitas de control para niños
- 18** Ten el control de tu salud
- 19** No uses más papel
- 20** Planifica tu familia
- 22** ¿Qué es la gripe?
- 24** Protección de la privacidad de tu información de salud
- 24** Actualizaciones del Manual para Miembros
- 25** Aviso de cambio
- 26** ¿Estás considerando una doula?
- 27** Apoyo para salir adelante



¿Tienes preguntas?

Puedes hablar con nuestro personal. El horario de atención es de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. Llama al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711**.

O bien, visita **MiHPNMedicaid.com** e inicia sesión.

Estamos de guardia las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si tienes dudas sobre tu condición, nuestro servicio telefónico de enfermeras asesoras disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, puede ayudarte. Nuestras enfermeras están disponibles para responder preguntas, proporcionar asesoramiento de cuidado personal y ayudarte a decidir si debes buscar atención de urgencia, atención de emergencia, o programar una cita con tu proveedor. Llama al número gratuito **1-800-288-2264**, TTY **711**.

HealthTALK se publica como un servicio comunitario para los miembros de Medicaid de Health Plan of Nevada. Si tienes preguntas específicas sobre tu cobertura, consulta los documentos de tu plan o llama a Servicios a los Miembros al número que aparece en la parte de atrás de tu tarjeta de identificación del plan de salud. Esta publicación no tiene el fin de reemplazar el servicio ni el asesoramiento médico profesional. Los problemas de salud personales deben ser comunicados a tu proveedor de atención de salud. Consulta a tu proveedor de atención de salud antes de realizar cualquier cambio de estilo de vida o en tu régimen de atención de salud.

Visitas de control para niños

El equipo de Calidad de Health Plan of Nevada (HPN) Medicaid continúa con su compromiso de mantener la salud de los niños al aumentar el acceso a los servicios esenciales, tales como las visitas de control para niños, las vacunas, los exámenes dentales y de la vista, y los exámenes de detección de la salud del desarrollo y conductual.

Una de las formas en que HPN apoya esta misión es con la participación en eventos comunitarios de regreso a clases. En 2025, HPN asistió a más de 30 eventos y se conectó con más de 30.000 familias. En estos eventos, nuestros equipos distribuyeron útiles escolares, compartieron valiosos recursos de salud y se asociaron con proveedores para ofrecer acceso en el lugar a visitas de control para niños y vacunas.

Además, continuamos con el programa de tarjetas de regalo de recompensa para miembros de Medicaid en 2025. Esta iniciativa promueve la educación, la concientización y el acceso a visitas de control para niños y visitas de regreso a la escuela para miembros de Medicaid de 3 a menos de 21 años. En 2024, se distribuyeron más de 200 tarjetas de regalo a los niños y sus familias como parte de este programa. Ya sea que tu hijo esté ingresando al preescolar, la escuela primaria, la escuela secundaria o la universidad, nuestros eventos de



regreso a clases y nuestro programa de recompensas están diseñados para acompañar a las familias donde se encuentren, brindando apoyo a su salud y preparación para el próximo año escolar.

Para obtener más detalles sobre el programa de recompensas para miembros, visita:

MiHPNMedicaid.com/member/member-perks

Estos programas son recursos muy buenos para ti y tu familia. Para saber más acerca de las maneras en que tu hijo puede acceder a servicios de salud en la escuela, comunícate con la enfermera de tu escuela o visita: **ssd.ccsd.net/parent-information-portal/** en el condado de Clark o **www.washoeschools.net/directory/student-health-services/immunizations** en el condado de Washoe.



Ten el control de tu salud **En cualquier momento y en cualquier lugar**

Toma el control de los beneficios de tu plan de salud. Visita **MiHPNMedicaid.com** y regístrate en el centro para miembros en línea.

Utiliza el centro para miembros en línea para:

- Buscar tus beneficios
- Encontrar un médico o un centro de atención cercano
- Aprender cómo estar saludable
- Encontrar un proveedor de salud mental
- Tener el control de tu historia clínica
- Ver tus referencias y autorizaciones previas
- Ver el historial de reclamos
- Revisar tu explicación de beneficios

Si es la primera vez que visitas el sitio, tendrás que crear una cuenta. Visita **MiHPNMedicaid.com** y selecciona "Sign in" (Registrarme). Luego sigue las indicaciones sencillas. Tendrás que proporcionar tu número de identificación de miembro o de Medicaid para registrarte para una cuenta. También puedes inscribirte para recibir mensajes de texto y correos electrónicos acerca de tu plan.

Todos los documentos de tu plan de salud están disponibles para ti en el centro en línea para miembros. Puedes guardarlos e imprimirlos desde tu computadora o llamar a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711** para solicitar una copia impresa.

NO USES MÁS PAPEL

Health Plan of Nevada Medicaid está trabajando para enviarte la información de forma electrónica. Asegúrate de que tengamos tu información de contacto correcta.

Visita **MiHPNMedicaid.com** y regístrate en el centro para miembros en línea. Haz clic en el ícono del perfil en el extremo superior derecho y selecciona "Communication Preferences" (Preferencias de comunicación).

Cuando estemos listos para comunicarnos contigo de forma electrónica, como por ejemplo por correo electrónico o mensaje de texto, ya estarás preparado. Si no tienes una cuenta en el centro para miembros en línea, visita **MiHPNMedicaid.com** y crea una cuenta.

Si necesitas ayuda, llama a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.



Asegúrate de que tu información de contacto esté actualizada y elige tus Preferencias de comunicación.

Planifica tu familia, a tu manera



Explora tus beneficios cubiertos y el apoyo para la planificación familiar. Para tomar el control de tu futuro, empieza con las decisiones informadas. Ya sea que estés planeando hacer crecer tu familia o quieras esperar un poco más, estamos aquí para apoyarte a cada paso. Nuestros programas y beneficios están diseñados para ayudarte a tomar las decisiones que sean adecuadas para ti.

Opción 1: ¿Aún no estás listo? Está bien.

Si no estás listo para formar una familia o has tenido un hijo recientemente y necesitas más tiempo, los servicios de planificación familiar están disponibles como un beneficio cubierto.

La anticoncepción, o control de la natalidad, te da el poder de decidir cuándo es el momento adecuado. Y como la anticoncepción no es una solución única para todos, tienes acceso a una amplia gama de opciones que se adaptan a tu estilo de vida y preferencias:

- Píldoras
- Inyecciones
- Parches
- Diafragmas
- Condones
- Y más

Si recordar tomar una píldora diaria no es lo ideal para ti, considera un anticonceptivo reversible de acción prolongada (LARC), una opción altamente efectiva y que requiere poco mantenimiento.

¿Estás planeando tomar anticonceptivos después del parto?

Ahora tienes la opción de obtener un método anticonceptivo de acción prolongada, como un DIU o un implante, inmediatamente después de dar a luz.

- Seguro y eficaz
- No interferirá con la lactancia materna
- No se necesita una cita adicional
- Cubierto por Medicaid en Nevada
- Habla con tu proveedor durante la atención prenatal o la planificación del parto para obtener más información

Las opciones de anticonceptivos reversibles de acción prolongada (LARC) incluyen:

- Dispositivo intrauterino (DIU)
 - o Un dispositivo pequeño en forma de T que se coloca en el útero
 - o Dura hasta 7 años
 - o 99,9% de efectividad
 - o Removible en cualquier momento
 - o Ejemplos: Mirena®, Kyleena®, Paragard®
- Implante
 - o Se coloca una varilla delgada, del tamaño de un fósforo, debajo de la piel de la parte superior del brazo
 - o Dura hasta 5 años
 - o 99% de efectividad
 - o Ejemplo: Nexplanon®

Tu salud. Tu decisión.

Programa una cita con tu médico para averiguar lo que funciona mejor para ti. ¿Necesitas ayuda para encontrar un proveedor? Llama a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m.

Opción 2: ¿Estás listo para hacer crecer tu familia?

Si estás planeando un embarazo o ya estás en la espera de un bebé, estamos aquí para apoyar tu viaje.

A través de nuestro Programa de Manejo de Casos Obstétricos, puedes conectarte con una enfermera que:

- Te ayudará a programar tu primera cita prenatal
- Revisará las pautas sobre medicamentos y suplementos
- Te brindará apoyo durante todo tu embarazo
- Te ayudará a registrarte para obtener recompensas para miembros

Tu familia, tu futuro, según tus términos. Permítenos ayudarte a tomar las mejores decisiones para tu salud y tus objetivos. Para más información, llama al **1-844-851-7830**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



¿Qué es **LA GRIPE?**

La influenza, comúnmente conocida como gripe, es una enfermedad respiratoria contagiosa causada por los virus de la influenza que infectan la nariz, la garganta y, a veces, los pulmones. Puede provocar enfermedades de leves a graves y, en ocasiones, provocar la muerte. La mayoría de los expertos creen que los virus de la gripe se propagan principalmente a través de pequeñas gotas que se producen cuando las personas con gripe tosen, estornudan o hablan. La mejor manera de prevenir la gripe es aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años.

Síntomas

Los síntomas de la gripe aparecen de repente. Las personas que tienen gripe pueden sentir algunos o todos estos síntomas:

- Fiebre*/escalofríos
- Tos
- Dolor de garganta
- Nariz que gotea o congestionada
- Dolores musculares o corporales
- Dolor de cabeza
- Fatiga (cansancio)
- Algunas personas pueden tener vómitos y diarrea, aunque esto es más común en niños que en adultos.

*Es importante tener en cuenta que no todas las personas con gripe tienen fiebre. Algunas personas infectadas por el virus de la gripe no desarrollan ningún síntoma.

Prevención

El primer paso y el más importante para prevenir la gripe es aplicarse la vacuna contra la gripe todos los años. Todas las personas de 6 meses de edad o más deberían recibir una vacuna contra la gripe todos los años, salvo raras excepciones. Se ha demostrado que la vacuna contra la gripe reduce las enfermedades relacionadas con la gripe y el riesgo de complicaciones graves relacionadas con la gripe que pueden resultar en una hospitalización o incluso la muerte. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también recomiendan acciones preventivas diarias como mantenerse alejado de personas enfermas (distanciamiento), cubrirse al toser o estornudar, lavarse las manos con frecuencia y tomar medidas para tener un aire más limpio para ayudar a frenar la propagación de gérmenes que causan enfermedades respiratorias (de la nariz, la garganta y los pulmones) como la gripe.

Los niños menores de 18 años tienen más del doble de probabilidades que los adultos de desarrollar una infección sintomática por el virus de la gripe.

¿Cómo puedo obtener la vacuna contra la gripe?

Los adultos pueden recibir la vacuna contra la gripe en una visita al consultorio de un proveedor de atención primaria, en su farmacia, clínica o distrito de salud local. Los niños pueden recibir la vacuna contra la gripe en el consultorio de su pediatra. Para obtener más información, comunícate con el consultorio de tu proveedor, el consultorio del pediatra o llama a Servicios para Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 6 p.m. También puedes acceder al sitio de Health Plan of Nevada Medicaid en **MiHPNMedicaid.com** para obtener más información.

Mitos y verdades sobre la gripe

MITO	VERDAD
No necesito una vacuna contra la gripe porque estoy muy sano. Como bien y hago ejercicio.	Cualquier persona, de cualquier edad y cualquier estado de salud, puede contraer gripe.
Lo único que tienes que hacer es vacunarte contra la gripe y no la contraerás.	Lávate las manos. Mantente alejado de las personas enfermas. No te toques la cara.
La gripe es simplemente un resfriado muy fuerte.	¡NO!
Si te sientes bien, no puedes contagiar la gripe a nadie más.	Entre el 20 y el 30% de las personas son portadoras del virus de la gripe durante la temporada de gripe.
Me vacuné contra la gripe el año pasado, por lo que debería estar bien al menos durante algunos años.	La inmunidad dura un año.
Puedes contraer la gripe si sales con el pelo mojado.	La única forma de contraer la gripe es exponerse al virus.
Los niños mayores de la familia no pueden enfermar a un bebé porque todos tenemos los mismos gérmenes.	¡Sí, pueden!
Los bebés son demasiado pequeños para recibir la vacuna contra la gripe.	Se recomienda la vacuna contra la gripe para bebés de 6 meses en adelante.
La vacuna contra la gripe puede contagiarle la gripe a mi bebé.	¡NO!
La exposición natural a la gripe es mejor que vacunarse.	La exposición natural nunca es la mejor opción, especialmente con la gripe.
Los bebés no necesitan la vacuna contra la gripe si son amamantados.	Las madres transmiten inmunidad a sus bebés durante los primeros 6 meses de vida.

PROTECCIÓN

de la privacidad de tu información de salud



Por ley, debemos mantener confidencial tu información de salud. También podemos reunir información sobre tu raza, origen étnico e idioma

(REL). Guardamos estos datos REL con las mismas protecciones que tu información de salud. Esta información puede ser oral, escrita o electrónica.

Nuestros empleados y proveedores de servicios solo tienen acceso a tus datos cuando es necesario para determinados fines. Tenemos derecho a usar tus datos para actividades tales como pago, tratamiento o manejo de tu atención. Esto incluye compartir tus datos con tu proveedor médico o con los centros, como por ejemplo un hospital. También es posible que usemos esta información para crear programas especiales, evaluar desigualdades de salud y diseñar materiales de comercialización para invitarte a un programa de manejo de enfermedades, bienestar u otro programa.

Los datos de REL nunca se utilizarán para la suscripción o denegación de la cobertura y los beneficios. Tampoco se divulgarán a personas no autorizadas. Si tienes alguna pregunta sobre cómo utilizamos y protegemos tu información de salud y datos de REL, llama a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**.

OBTÉN RESPUESTAS A TUS PREGUNTAS.

Actualizaciones del Manual para Miembros

¿Has leído tu Manual para Miembros? Es una excelente fuente de información. Te indica cómo usar tu plan e incluye los cambios en tu plan de beneficios. Consulta tu Manual para Miembros en **MiHPNMedicaid.com**. Haz clic en "Necesito ayuda con" (I Need Help With) y elige "Manual para Miembros de Medicaid/Check Up" (Medicaid/Check Up Member Handbook). O llama a Servicios a los Miembros al número gratuito **1-800-962-8074**, TTY **711** para solicitar una copia impresa. Si solicitas una copia impresa, se te enviará por correo, dentro de 5 días hábiles.

Las actualizaciones recientes del plan y los beneficios incluyen:

- Hay extractores de leche y suministros disponibles para personas que amamantan a bebés de hasta 12 meses de edad
- Actualizaciones de la información sobre quejas formales y apelaciones
- Actualizaciones de la información sobre la cancelación de la inscripción por buena causa
- Actualizaciones de nuestro Aviso de prácticas de privacidad

AVISO DE CAMBIO

Actualizaciones sobre el Aviso de Prácticas de Privacidad de Health Plan of Nevada Medicaid Health Plan:

Es importante que conozcas cómo se usa y se divulga tu información médica. A partir del 1 de enero de 2025, hemos implementado algunos cambios en los **Avisos de Prácticas de Privacidad** de nuestro Plan de Salud para que sea más fácil comprender la información que recopilamos y cómo puede usarse y divulgarse.

Puedes acceder a los Avisos sobre las Prácticas de Privacidad actualizados en **MiHPNMedicaid.com** o llamar a Servicios a los Miembros y solicitar una copia al **1-800-962-8074**, TTY **711**.





¿Estás considerando una doula?

ESTO ES LO QUE DEBERÍAS SABER

Dar la bienvenida a un nuevo bebé es una experiencia que cambia la vida, y contar con el apoyo adecuado puede marcar la diferencia. Ahí es donde aparece la doula. Una doula es una profesional capacitada que brinda apoyo emocional, físico y educativo antes, durante y después del parto. Su objetivo es ayudar a las familias a tener una experiencia de parto segura, memorable y de empoderamiento.

Beneficios del apoyo de una doula

Según una investigación respaldada por los CDC, el uso de una doula puede mejorar significativamente los resultados de salud materna e infantil, especialmente en las poblaciones marginadas. A continuación se presentan algunas conclusiones clave:

- Tasas más altas de inicio de la lactancia materna
 - o Un estudio publicado en la Revista de Partería y Salud de la Mujer (Journal of Midwifery & Women's Health) y archivado por los CDC descubrió que el 97,9% de las mujeres cubiertas por Medicaid que recibieron el apoyo de una doula iniciaron la lactancia materna, en comparación con el 80,8% de la población general de Medicaid.
 - o Entre las mujeres afroamericanas, el 92,7% que contó con el apoyo de una doula inició la lactancia materna, una mejora notable respecto de la tasa promedio.
- Apoyo a poblaciones vulnerables
 - o La atención de una doula fue especialmente eficaz para las mujeres de bajos ingresos y con diversidad racial, lo que ayudó a reducir las disparidades en los resultados de salud materna e infantil.
- Apoyo no médico y culturalmente apropiado
 - o Las doulas brindan apoyo psicosocial y práctico durante el embarazo, el parto y el posparto, que puede adaptarse a las necesidades culturales de la persona que da a luz.

- Potencial para mejores resultados a largo plazo
 - o Los CDC han destacado el acceso a doulas como una estrategia para mejorar los resultados de los nacimientos y reducir la mortalidad materna e infantil, en particular a través de colaboraciones multisectoriales y programas de reembolso de Medicaid*

Las doulas y tu equipo médico

Es importante saber que las doulas no brindan atención médica ni reemplazan a tu obstetra/ ginecólogo o partera. En cambio, trabajan junto a tu equipo de atención médica para garantizar que se respete tu plan de parto y se priorice tu comodidad. Ya sea que estés planeando tu primer parto o ampliando tu familia, una doula puede ser una parte valiosa de tu sistema de apoyo.

Para obtener más información sobre cómo encontrar una doula, comunícate con nuestro equipo de gestión de casos de Joyful Journeys a **HPNOBTeam@UHC.com** o llama al **1-844-851-7830**, TTY **711**.

*Fuente: **CDC.gov**



APOYO PARA SALIR ADELANTE

En Health Plan of Nevada Medicaid, sabemos que la vida puede ser difícil, especialmente si tú o alguien de tu familia han estado involucrados con el sistema judicial. Por eso creamos Apoyo para salir adelante (Supporting Steps Forward). Este programa te ayuda a obtener la atención y el apoyo que necesitas para mantenerte saludable y seguir adelante.

El Apoyo para salir adelante está dirigido a los miembros que han estado en la cárcel, en prisión o involucrados con los tribunales. También es para los familiares afectados. Nuestro equipo está aquí para ayudarte a dar el siguiente paso hacia un futuro mejor.

Nosotros podemos ayudarte con lo siguiente:

- **Atención de salud:** Te ayudamos a encontrar médicos, concertar citas y comprender tu plan de salud.
- **Servicios comunitarios:** Te conectamos con programas que ofrecen comida, vivienda, ayuda laboral y más.
- **Metas para la vida:** Apoyamos tus objetivos y te ayudamos a mantenerte encaminado.
- **Comprender tus beneficios:** Te explicamos qué cubre tu plan y cómo utilizarlo.

Estamos a tu disposición

Nuestro equipo entiende a tu comunidad y tus necesidades. Escuchamos sin juzgar y te tratamos con respeto. Creemos que todos merecen atención y un nuevo comienzo.

Demos juntos el próximo paso.

Si tú o alguien de tu familia podría utilizar este programa, estamos listos para ayudar. Llama a Servicios a los Miembros al **1-800-962-8074**, TTY **711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 6 p.m. O visita **MiHPNMedicaid.com** para obtener más información.

No estás solo. Estamos aquí para apoyarte a ti y a tu familia en tu camino.

Health Plan of Nevada Medicaid complies with applicable civil rights laws. We do not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex (including pregnancy, sexual orientation, and gender identity). We do not exclude people or treat them less favorably because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

We provide free aids and services to help you communicate with us. You can ask for interpreters and/or for communications in other languages or formats such as large print. We also provide reasonable modifications for persons with disabilities.

If you need these services, call the toll-free number
1-800-962-8074, TTY 711.

If you believe that we failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can send a complaint to the Civil Rights Coordinator:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

If you need help filing a complaint, call the toll-free number **1-800-962-8074, TTY 711.**

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

Online: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Phone: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Mail: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

This notice is available at:

<https://myhpnmedicaid.com/content/dam/hpnv-public-sites/documents/UA-Non-Discrimination-Notice-And-Taglines.pdf>

Health Plan of Nevada Medicaid cumple con las leyes de derechos civiles aplicables. No discriminamos por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo (lo que incluye la condición de embarazo, la orientación sexual y la identidad de género). No excluimos a las personas ni las tratamos de manera menos favorable debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

Ofrecemos ayuda y servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros. Puede solicitar intérpretes y/o comunicaciones en otros idiomas o formatos, como letra grande. También ofrecemos modificaciones razonables para personas con discapacidades.

Si necesita estos servicios, llame al número gratuito **1-800-962-8074, TTY 711.**

Si considera que no hemos proporcionado estos servicios o hemos discriminado de otro modo por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo, puede enviar una queja al coordinador de derechos civiles:

Civil Rights Coordinator
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance
P.O. Box 30608
Salt Lake City, UT 84130

UHC_Civil_Rights@uhc.com

Si necesita ayuda para presentar una queja, llame al número gratuito **1-800-962-8074, TTY 711.**

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:

En línea: **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**

Por teléfono: 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)

Correo postal: U.S. Department of Health and Human Services
200 Independence Avenue SW
Room 509F, HHH Building
Washington, D.C. 20201

Los formularios de quejas están disponibles en
<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Este aviso está disponible en:

<https://myhpnmedicaid.com/content/dam/hpvn-public-sites/documents/UA-Non-Discrimination-Notice-And-Taglines.pdf>

ATTENTION: If you speak **English**, language help and communications in other formats, like large print, are available and free to you. Call the phone number included in this document.

ATENCIÓN: Si habla **español (Spanish)**, tiene acceso gratuito a asistencia lingüística y a materiales en otros formatos, como impresión en tamaño grande. Llame al número de teléfono que aparece en este documento.

ATENSYON: Kung nagsasalita ka ng **Tagalog**, ang tulong sa wika at komunikasyon sa iba pang mga format, tulad ng malalaking print, ay available at libre para sa iyo. Tawagan ang numero ng teleponong kasama sa dokumentong ito.

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية (Arabic)، فإن المساعدة اللغوية والتواصل بتنسيقات أخرى، مثل الطباعة بحروف كبيرة، متاحة لك مجانًا. يُرجى الاتصال برقم الهاتف المذكور في هذا المستند.

মনোযোগ দিন: আপনি যদি **বাংলায় (Bengali)**, কথা বলেন, তাহলে ভাষা সহায়তা এবং বড় প্রিন্টের মতো অন্যান্য ফর্ম্যাটে যোগাযোগ আপনার জন্য বিনামূল্যে উপলভ্য। এই নথিতে দেওয়া ফোন নম্বরে কল করুন।

ARONGORONG: Ngare' ukassal falawasch, eyoor alillis me' **arongorong (Carolinian)**, Ilon akaaw met, gnare' min tuttumogh na iisch, emween ubwe ya'ya' sin ubwe abwos. Faingii numero ye eno won documento yen.

ATENSION: Yanggen fumimino' **Chamorro** hao, guaha dibåtde para hagu na ayudun lengguahi yan kumunikasion ni difirentes na fotmat, yan danglulo na tinigi'. Agang i numero nai gaige guini na dokumento.

注意: 如果您說**中文(Chinese)**，您可以免費獲得語言協助和其他格式（例如大字版）的通訊。請撥打本文件內的電話號碼。

توجه: اگر به فارسی (Farsi)، صحبت میکنید، خدمات کمکی زبان و مطالب در قالبهای دیگر، مانند پرینت درشت، بصورت رایگان برای شما فراهم است. با شماره تلفنی که در این سند ذکر شده، تماس بگیرید.

ATTENTION: si vous parlez **français (French)**, une assistance linguistique et des communications dans d'autres formats, tels que du texte en gros caractères, sont gratuitement mis à votre disposition. Appelez le numéro de téléphone inclus dans ce document.

HINWEIS: Wenn Sie **Deutsch (German)**, sprechen, stehen Ihnen Sprachdienste und Mitteilungen in anderen Formaten, wie z. B. in Großdruck, kostenlos zur Verfügung. Rufen Sie die in dieser Mitteilung angegebene Telefonnummer an.

ધ્યાન આપો: જો તમે **ગુજરાતી (Gujarati)**, બોલો છો, તો ભાષા સહાય અને સંદેશાવ્યવહાર અન્ય ફોર્મેટમાં, જેમ કે મોટી પ્રિન્ટમાં, તમારા માટે નિ:શુલ્ક અને ઉપલબ્ધ છે. આ દસ્તાવેજમાં આપેલા ફોન નંબર પર કોલ કરો.

ATANSYON: Si w pale **Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole)**, genyen èd pou lang ou a disponib gratis pou ou ansanm ak kominikasyon nan lòt fòm, pa egzanp gwo lèt. Rele nan nimewo telefòn ki nan dokiman sa a.

ध्यान दें: यदि आप **हिन्दी (Hindi)**, बोलते हैं, तो भाषा संबंधी मदद और अन्य प्रारूपों, जैसे बड़े प्रिंट, में संचार, आपके लिए उपलब्ध और निःशुल्क हैं। इस दस्तावेज़ में शामिल किए गए फ़ोन नंबर पर कॉल करें।

ATTENZIONE: se parla **italiano (Italian)**, può usufruire gratuitamente di assistenza linguistica e comunicazioni in altri formati, come la stampa a caratteri grandi. Chiami il numero di telefono riportato in questo documento.

注意: 日本語(**Japanese**),を話される場合は、言語サポートや大きな活字などの他の形式でのコミュニケーションを無料でご利用いただけます。本書に記載されている電話番号までお電話ください。

참고: 한국어를 (**Korean**) 구사하신다면 언어 지원 및 의사소통을 큰 인쇄물과 같은 형식으로도 무료로 이용하실 수 있습니다. 본 문서에 있는 전화번호로 전화하십시오.

BAA' ÁKONÍNÍZIN: Diné (Navajo), bizaad bee yáníłti'go, saad bee áka'aná'awo' dóó bee ahił dahane'í nááná łahgo át'éego bee hada'dilyaaígíí, díí nitsaa bee ak'eda'ashchíní t'áá jiik'eh ná dahóló. Díí naaltsoos bee éédahóziní bąąh námboo biká'ígíí bee hodiłnih.

WICHDICH: Wann du **Deutsch (Pennsylvania Dutch)**, schwetzscht, kenne mer dich Schprooch-Hilf griege, wann du's brauchscht, un Information in differnti Wege, so wie gross Schreiwes (large print). All sell zellt dich nix koschde. Call der Toll-Free-Number as do debei is.

UWAGA: jeśli mówisz po **polsku (Polish)**, oferujemy bezpłatną pomoc językową i materiały w innych formatach, w tym napisane dużym drukiem. Zadzwoń pod numer telefonu wskazany w tym dokumencie.

ATENÇÃO: se você fala **português (Portuguese)**, a ajuda com o idioma e as comunicações em outros formatos, como letras grandes, por exemplo, estão disponíveis e são gratuitas. Ligue para o número de telefone incluído neste documento.

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-**русски (Russian)**, Вы можете бесплатно воспользоваться помощью переводчика и информационными материалами в альтернативных форматах, например, крупным шрифтом. Позвоните по номеру телефона, указанному в этом документе.

MO LE SILAFIA: Pe afai e te tautala i le faa-**Samoa (Samoan)**, o le fesoasoani tau gagana ma feso'ota'iga i isi auala, e pei o lomiga e lapopo'a mata'itusi, o loo avanoa mo oe aunoa ma se totogi. Valaau le numera o le telefoni o loo aofia ai i lenei pepa.

توجہ فرمائیں: اگر آپ اردو (**Urdu**) بولتے ہیں تو بڑے پرنٹ جیسی دوسری شکلوں میں لسانی امداد اور مواصلات آپ کے لیے مفت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ اس دستاویز میں شامل فون نمبر پر کال کریں۔

LƯU Ý: Nếu quý vị nói tiếng **Việt (Vietnamese)**, quý vị sẽ được hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí và các định dạng thông tin miễn phí khác như bản in khổ lớn. Hãy gọi số điện thoại có trong tài liệu này.

Health Plan of Nevada

A UnitedHealthcare Company 

PO Box 15645
Las Vegas, NV 89114-5645

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
LAS VEGAS, NV
PERMIT 952

MDCD8804_25.1 (10/25)

FLU VACCINES

Staying healthy is more important than ever! Flu vaccines are available at no cost to you. They can help protect you and others. Visit your health plan's website for more information.

VACUNAS CONTRA LA GRIPE

¡Mantenerte saludable es más importante que nunca!
Las vacunas contra la gripe están disponibles
sin costo para ti. Pueden ayudarte a protegerte y
a proteger a los demás. Visita el sitio web de tu plan de
salud para obtener más información.

