



## Find out about **your benefits**

**Your benefits are the services Western Sky Community Care covers.**

It's important that you understand your benefits. You can find out more about them in the member handbook. If you don't have a copy, we can send you one. Just call us at **1-844-543-8996**.

We can also help you make an appointment. We can help you find transportation to appointments. If you can't get to an appointment, let the provider's office know as soon as possible.

We offer free interpreter services to members. An interpreter can help you find out more about your benefits. An interpreter can also help you during medical appointments. Call Western Sky Community Care Member Services at **1-844-543-8996**.

## Conozca sus beneficios

Sus beneficios son los servicios que cubre Western Sky Community Care. Es importante que comprenda sus beneficios. Puede encontrar más información sobre ellos en el manual para miembros. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Simplemente llámenos al **1-844-543-8996**.

También podemos ayudarlo a programar una cita. Podemos ayudarlo a conseguir transporte a las citas. Si no puede llegar a una cita, infórmelo al consultorio del proveedor lo antes posible.

Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación para los miembros. Un intérprete lo puede ayudar a descubrir más sobre sus beneficios. Un intérprete también lo puede ayudar durante sus citas médicas. Llame a Servicios para Miembros de Western Sky Community Care al **1-844-543-8996**.



## Find us online

Western Sky Community Care is online at **WesternSkyCommunityCare.com**. Our website has lots of helpful information. You can find a copy of your handbook. You can look for a provider.

Use our secure member portal to:

- Change your primary care provider
- Update your personal information
- Find pharmacy benefit information
- Send Western Sky Community Care a message

Log in to the member portal at **WesternSkyCommunityCare.com**. Call **1-844-543-8996** if you have questions.

## Are you at risk for diabetes?

**Type 2 diabetes is a condition that makes blood sugar levels higher than normal.** This happens when your body doesn't use insulin the right way. Some people are more at risk for Type 2 diabetes. This includes people who:

- Are overweight
- Are over age 45
- Have family members with diabetes
- Have high blood pressure
- Are African-American, Alaska Native, American Indian, Asian-American, Hispanic/Latino, Native Hawaiian or Pacific Islander

If you have Type 2 diabetes, you should see your provider several times a year. Your provider can make sure your diabetes is under control. You may need to watch what you eat. You may need to take pills or give yourself insulin shots. It's important to treat your diabetes. Untreated diabetes can hurt the eyes, kidneys, nerves or heart.

Western Sky Community Care has health management services. We can help you live with chronic conditions like diabetes. Call **1-844-543-8996** to learn more.

### Are you a new member?

Do you have questions about your plan and benefits? Visit **WesternSkyCommunityCare.com** to locate the member handbook. It has many details about your health plan.



## The right care for you

Getting care that is right for your age and your health needs is important.

When your kids are young, they see a doctor who knows all about kids' health. That doctor is called a pediatrician. But when they grow up, their health needs change. That is when it is time to move to a doctor who knows about adult health.

Your doctor and your health plan can help you and your child make this change. If you need help finding a new doctor, talk with your doctor. Or call Member Services at **1-844-543-8996**.



## Encuéntrenos en línea

Western Sky Community Care está en línea en **WesternSkyCommunityCare.com**. Nuestro sitio web tiene mucha información útil. Puede encontrar una copia de su manual. También, puede buscar un proveedor. Utilice nuestro portal seguro para miembros para:

- Cambiar su médico de atención primaria
- Actualizar su información personal
- Encontrar información sobre los beneficios de la farmacia
- Enviar un mensaje a Western Sky Community Care.

Inicie sesión en el portal para miembros en **WesternSkyCommunityCare.com**. Si tiene preguntas, llame al **1-844-543-8996**. **WesternSkyCommunityCare.com**. Call **1-844-543-8996** if you have questions.

## ¿Está en riesgo de padecer diabetes?

**La diabetes tipo 2 es una afección en la que los niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal.**

Esto sucede cuando su cuerpo no usa la insulina de la manera adecuada. Algunas personas tienen más riesgo de padecer diabetes tipo 2. Esto incluye a personas que:

- Tienen sobrepeso
- Tienen más de 45 años de edad
- Tienen familiares con diabetes
- Tienen presión arterial alta
- Son afroamericanos, nativos de Alaska, indios americanos, asiáticos americanos, hispanos o latinos, nativos de Hawái o de las islas del Pacífico

Si tiene diabetes tipo 2, debe consultar a su proveedor varias veces al año. Su proveedor puede asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Es posible que necesite estar atento a lo que come. Es posible que deba tomar pastillas o inyectarse insulina. Es importante tratar su diabetes. La diabetes no tratada puede dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.

Western Sky Community Care cuenta con servicios de gestión de la salud. Podemos ayudarlo a vivir con enfermedades crónicas como la diabetes. Para obtener más información, llame al **1-844-543-8996**.

**¿Es un miembro nuevo?**  
**¿Tiene alguna pregunta sobre su plan y beneficios actuales? Visite **WesternSkyCommunityCare.com** para encontrar el manual para miembros. Contiene muchos detalles sobre su plan de.**

## La atención adecuada para usted

Es importante obtener asistencia médica adecuada para su edad y sus necesidades médicas.

Cuando sus hijos son jóvenes, acuden a un médico especializado en la salud infantil. A ese médico se le llama pediatra. Sin embargo, cuando sus hijos crecen, sus necesidades de salud cambian. Es entonces cuando llega el momento de cambiar a un médico que sepa sobre la salud de los adultos.

Su médico y su plan de salud pueden ayudarlo a usted y a su hijo a realizar este cambio. Si necesita ayuda para encontrar un médico nuevo, converse con su médico actual. O comuníquese con Servicios para Miembros al **1-844-543-8996**.





**WESTERN SKY COMMUNITY CARE**

5300 Homestead Rd NE  
Albuquerque, NM 87110

**1-844-543-8996**

**TTY: 711**

**WesternSkyCommunityCare.com**

PSRST STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stevens Point, WI  
Permit #422

Published by Manifest LLC. © 2019. 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. © 2019. 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.

*Such services are funded in part with the State of New Mexico  
Tales servicios se financian en parte con el Estado de Nuevo México*



## Estamos aquí para ayudarlo

Western Sky Community Care desea ayudarlo a que esté saludable y se mantenga de esa manera. Podemos ayudarlo con muchas cosas. Podemos ayudarlo a:

- Obtener una versión impresa de cualquier cosa en nuestro sitio web, **WesternSkyCommunityCare.com**
- Obtener información sobre su salud
- Encontrar un médico u otro proveedor
- Obtener servicios de idiomas, si no habla inglés
- Obtener una copia nueva de su manual para miembros
- Obtener una nueva tarjeta de identificación

Llame a Servicios para Miembros al **1-844-543-8996** para obtener más información sobre cómo podemos ayudarlo. O visite **WesternSkyCommunityCare.com** para obtener más información.

## We are here **to help**

**Western Sky Community Care wants to help you get and stay healthy.** We can help you with many things. We can help you:

- Get a paper copy of anything on our website, **WesternSkyCommunityCare.com**
- Get information about your health
- Find a doctor or another provider
- Get language services if you don't speak English
- Get a new copy of your member handbook
- Get a new ID card

Call Member Services at **1-844-543-8996** to learn how we can help you. Or visit **WesternSkyCommunityCare.com** for more information.

Medicaid Plan: 1-844-543-8996 (TTY: 711)  
Medicare Plan: 1-844-810-7965 (TTY: 711)

---

**English:** Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you free of charge. To obtain this, please call the number above.

---

**Español (Spanish):** Servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, traducción oral y escrita en letra más grande y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

---

**Diné Bizaad (Navajo):** Diné k'ehjí saad bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná haz'á, t'áá haada yit' éego kodóo naaltsoos da nich'í áł'íigo nitsaago ak'e'eshchíigo da dóo há ata' hane'go da éi doodago t'áá ha'át'ihída Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íji' hodíilnih.

---

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Các dịch vụ trợ giúp về ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, phông chữ khổ lớn, thông dịch bằng lời nói, và các dạng thức thay thế khác hiện có cho quý vị miễn phí. Để có được những dịch vụ này, hãy gọi số điện thoại nêu trên.

---

**Deutsch (German):** Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose, eine größere Schriftart, eine mündliche Übersetzung sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

---

**中文 (Chinese):** 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务、较大的字体、口译以及其他格式。如有需要请拨打上述电话号码。

---

العربية (Arabic): تتوفر لك خدمات المساعدة اللغوية والاعانات والمساعدات الإضافية بأحرف كبيرة وشفهي وغيرها من الأشكال البديلة مجاناً. للحصول على هذه الخدمات، اتصل بالرقم أعلاه.

---

**한국어 (Korean):** 언어 지원 서비스, 보조 지원 및 서비스, 대형 활자본, 통역, 기타 대체 형식을 무료로 이용하실 수 있습니다. 이를 위해 위의 전화번호로 연락해 주십시오.

---

**Tagalog (Tagalog):** Mayroon kang libreng makukuhang tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, mas malaking font, oral translation, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

---

**日本語 (Japanese):** 言語援助サービス、補助手段およびサービス、大きなフォントサイズ、通訳、その他のオルタナティブフォーマットが、無料でご利用いただけます。ご利用をお考えの方は、上記の番号にお電話ください。

---

**Français (French):** Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance complémentaires, des polices de caractères plus grosses, de la traduction orale et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, appelez le numéro ci-dessus.

---

Medicaid Plan: 1-844-543-8996 (TTY: 711)  
Medicare Plan: 1-844-810-7965 (TTY: 711)

---

**Italiano (Italian):** Sono disponibili servizi di assistenza linguistica, ausili e servizi accessori, testo in caratteri grandi, traduzione orale e altri formati alternativi. Per ottenerli, chiamare il numero di telefono riportato sopra.

---

**Русский язык (Russian):** Вам могут быть бесплатно предоставлены услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, материалы, напечатанные более крупным шрифтом, услуги устного перевода, а также материалы в других, альтернативных, форматах. Чтобы получить их, позвоните по указанному выше номеру телефона.

---

**हिन्दी (Hindi):** भाषा सहायता सेवाएं, सहायक उपकरण और सेवाएं, बड़ी फॉन्ट्स, मौखिक अनुवाद और अन्य वैकल्पिक प्रारूप आपके लिए निःशुल्क उपलब्ध हैं। इन्हें प्राप्त करने के लिए, कृपया उपरोक्त नंबर पर कॉल करें।

---

**فارسی (Persian):** خدمات ترجمه، حمایت های و خدمات کمکی؛ خط درشت تر و ترجمي شفاهي و ساير انواع ديگر خدمات به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای دست یابی به این خدمات، لطفا با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

---

**ไทย (Thai):** บริการความช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม แบบอักษรขนาดใหญ่ขึ้น การแปลด้วยปากเปล่า รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้คุณใช้ได้โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย หากต้องการใช้บริการนี้ กรุณาโทรศัพท์ติดต่อที่หมายเลขข้างต้น

---

NM\_19\_8200MLI 07242018