



Are you ready **for flu season?**

The flu is a seasonal illness caused by a virus. Flu season can begin as early as October and run as late as May. For some people, the flu is not very serious. For others, it can lead to hospital stays and even death. A flu shot is one way you can protect yourself and your family from the flu.

Here are three important facts to know about the vaccine:

- 1.** The flu shot will not give you the flu.
- 2.** The flu virus changes every year. So every year, a new vaccine is needed.
- 3.** Everyone older than 6 months should get a flu shot. Talk to your doctor or pharmacist if you have an allergy to eggs or any of the ingredients in the vaccine.

The flu shot is available at no cost to members and is available at most doctors' offices and pharmacies. Call **1-844-543-8996** if you need help finding out where to get one. Call our Nurse Advice Line at **1-844-543-8996** for answers to your health questions. You can call 24 hours a day, seven days a week. Remember to call 911 for an emergency or crisis.



Studying **new treatments, tests**

Your health is important to us. Western Sky Community Care watches for the latest in medical care. This may be new medicine, tests or surgeries. We want to make sure new treatments are safe and effective. Western Sky Community Care has a team of doctors that reviews new medical care. The team checks information from other doctors and scientific groups. The new medical care is then shared with our doctors. This allows Western Sky Community Care doctors to give you the most fitting and current types of care.

Your time matters

Western Sky Community Care wants to make sure you get the care you need, when you need it. We work with providers to set standards for wait times.

- For routine care, you will be seen within 30 days.
- For urgent care, you will be seen within 24 hours.
- For specialty care, you will be seen within 21 days.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within 1 hour of your scheduled visit time.

Are you unable to get an appointment within those time frames? Call us at **1-844-543-8996**. We can help.

We are here to help

Western Sky Community Care is here to help you with many of your healthcare needs. Just call us at **1-844-543-8996**. We can help you:

- Find a provider
- Get a new member ID card
- Get transportation to medical appointments
- Get paper copies of anything on our website

Do you need a copy of your member handbook? Would you like to update your personal information? You can do that by calling us. You can also find that and lots of other information on our website, **WesternSkyCommunityCare.com**.



Estudio de nuevos tratamientos y pruebas

Su salud es importante para nosotros. Western Sky Community Care busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. Queremos asegurarnos de que los tratamientos nuevos sean seguros y eficaces. Western Sky Community Care cuenta con un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica. El equipo evalúa la información de otros médicos y grupos científicos. Posteriormente, esos nuevos tratamientos de atención médica se comparten con nuestros médicos. Esto les permite a los médicos de Western Sky Community Care brindarle la atención más adecuada y actualizada.

Su tiempo importa

Western Sky Community Care quiere asegurarse de que usted reciba la atención que necesita, cuando la necesite. Trabajamos con los proveedores para establecer estándares relacionados con los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán en un plazo de 30 días.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán en un plazo de 24 horas.
- En el caso de atención especializada, lo atenderán en un plazo de 21 días.
- Una vez en la sala de espera, deben llevarlo a la sala de examen en un plazo de 1 hora a partir de la hora programada de su cita.

¿No ha podido obtener una cita dentro de esos plazos? Llámenos al **1-844-543-8996**. Podemos ayudarlo.

Estamos para ayudarlo

Western Sky Community Care está aquí para ayudarlo con muchas de sus necesidades de atención médica. Simplemente llámenos al **1-844-543-8996**. Podemos ayudarlo a:

- Encontrar un proveedor
- Obtener una nueva tarjeta de identificación de miembro
- Conseguir transporte a las citas médicas
- Adquirir una versión impresa de cualquier material de nuestro sitio web

¿Necesita una copia de su manual para miembros? ¿Desea actualizar su información personal? Puede solicitarlo a través de nuestro número telefónico. También puede encontrar esto y mucha más información en nuestro sitio web, **WesternSkyCommunityCare.com**.



Did you know?

Children can also get the flu shot at a pharmacy. Some pharmacies will provide the flu shot for children who are 7 and older. Younger children may need to get their flu shot at the doctor's office. Check with your local pharmacy for details.

It is very important for pregnant women to get the flu shot because they are at high risk for complications. Getting the flu shot while pregnant can help prevent complications and protect the baby after birth.

How can you get your flu shot at a pharmacy?

1. Visit your local pharmacy and request a flu shot (you don't need a prescription).
2. Make sure to present your health insurance card.
3. Fill out a form with questions about your health.
4. Wait for the pharmacist to administer the flu shot.

Other ways to get your flu shot? At your doctor's office or a flu shot health fair.

We care about quality

We want to improve the health of all our members. One way we do that is by improving the care we offer. Our Quality Improvement program sets goals for quality and helps us check up on how we are doing. We also review the quality and safety of our services and care. We ask our members if they are satisfied with their care.

Learn more and see how we're doing at **WesternSkyCommunityCare.com**. You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-844-543-8996**.

Start Smart

Our Start Smart for Your Baby® program helps you focus on your health during your pregnancy. To enroll in the Start Smart for Your Baby program, complete a Notification of Pregnancy form and send it back to us. You will receive a free digital thermometer for enrolling. Visit **WesternSkyCommunityCare.com** to learn more.

¿Sabía que...?

Los niños también pueden vacunarse contra la gripe en una farmacia. Algunas farmacias proporcionarán la vacuna contra la gripe a los niños mayores de siete años. Los niños más pequeños posiblemente necesiten vacunarse contra la gripe en el consultorio del médico. Consulte con su farmacia local para más detalles.

Es muy importante que las mujeres embarazadas se vacunen contra la gripe porque tienen un alto riesgo de complicaciones. Vacunarse contra la gripe durante el embarazo puede ayudar a prevenir complicaciones y proteger al bebé después del nacimiento.

¿Cómo puede vacunarse contra la gripe en una farmacia?

1. Acuda a su farmacia local y solicite una vacuna contra la gripe (no necesita una receta).
2. séguese de presentar su tarjeta de seguro de salud.
3. Complete un formulario con preguntas sobre su salud.
4. Espere a que el farmacéutico administre la vacuna contra la gripe.

¿Otras formas de vacunarse contra la gripe? Visite el consultorio de su médico o una feria de salud de vacunas contra la gripe.



Nos importa la calidad

Deseamos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Una forma de hacerlo es mejorando la atención que ofrecemos. Nuestro programa de mejora de la calidad (Quality Improvement Program) establece objetivos de calidad y nos ayuda a comprobar cómo vamos. Además, revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y atención. Les preguntamos a nuestros miembros si están satisfechos con su atención.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en **WesternSkyCommunityCare.com**. También puede solicitar una versión impresa de un informe. Llame al **1-844-543-8996**.

Start Smart (Comienzo inteligente)

Nuestro programa Start Smart for Your Baby® (Un comienzo inteligente para su bebé) le ayuda a enfocarse en su salud durante su embarazo. Para inscribirse en el programa Start Smart for Your Baby, todo lo que tiene que hacer es completar un formulario de aviso de embarazo y enviárnoslo. Recibirá un termómetro digital gratuito por la inscripción. Visite **WesternSkyCommunityCare.com** para obtener más detalles.

WESTERN SKY COMMUNITY CARE

5300 Homestead Rd NE
Albuquerque, NM 87110

1-844-543-8996

TTY: 711

WesternSkyCommunityCare.com

PSRT 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



¿Está listo para la **temporada de gripe?**

La gripe es una enfermedad estacional causada por un virus. La temporada de gripe puede comenzar en octubre y terminar en mayo. Para algunas personas, la gripe no es muy grave. Para otras, puede llevar a la hospitalización e incluso a la muerte. La vacuna contra la gripe es una manera de protegerse usted y a su familia contra esta enfermedad.

A continuación, tres datos importantes que debe saber sobre la vacuna:

1. La vacuna contra la gripe no le contagiará la enfermedad.
2. El virus cambia todos los años. Por lo tanto, cada año se necesita una nueva vacuna.
3. Todas las personas mayores de seis meses de edad

deben vacunarse. Hable con su médico o farmacéutico si tiene alergia a los huevos o a cualquiera de los componentes de la vacuna.

La vacuna contra la gripe está disponible sin costo alguno para los miembros y se puede conseguir en la mayoría de los consultorios médicos y farmacias. Llame al **1-844-543-8996** si necesita ayuda para averiguar dónde puede obtener una. Para recibir respuestas a sus preguntas sobre su salud, llame a nuestra línea de asesoramiento de enfermería al **1-844-543-8996**. Puede llamar las 24 horas del día, los siete días de la semana. Recuerde llamar al 911 en caso de emergencia o crisis.

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'íhída 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' hodíílnih.

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 ترجمی شفاهی و سایر انواع دیگر 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