



## Help for **managing** **your care**

Do you need help taking care of your health? Maybe you are living with several illnesses or have a long-term condition such as cancer, high blood pressure or diabetes. Care Coordination may be able to help.

Care Coordination can:

- **Help you understand your health problems.** They can help you learn how to take care of yourself.
- **Work with your doctors to get you the best care possible.** They can help schedule appointments. They can help coordinate care.
- **Connect you to services and resources in the community.** These could include food stamps or housing support.

You or your doctor may ask for Care Coordination. It is not required. Call Member Services at **1-844-543-8996** to find out more.

### Ayuda para cuidarse

¿Necesita ayuda para cuidar de su salud? Quizá vive con varias enfermedades o una afección crónica, como cáncer, hipertensión arterial o diabetes. La Coordinación de Atención puede ayudar.

Con la Coordinación de Atención es posible:

- **Ayudarlo a comprender sus problemas de salud.** Allí pueden ayudarlo a aprender cómo cuidarse a sí mismo.
- **Trabajar con su médico para que usted reciba la mejor atención posible.** Ayudarlo a programar las citas. Ayudarlo a coordinar la atención.
- **Conectarlo a servicios y recursos en la comunidad.** Es posible que los mismos incluyan cupones de alimentos o ayuda para la vivienda.

Usted o su médico pueden solicitarla. No es obligatorio. Llame a Servicios para Miembros al **1-844-543-8996** para obtener más información.

## You have rights and responsibilities

Western Sky Community Care members have rights. They also have responsibilities.

**Rights are things you can expect from your health plan. They include:**

- Getting all the services we provide
- Being treated with respect
- Having your medical information kept private
- Getting a copy of your medical record

**Responsibilities are things your health plan expects from you. They include:**

- Asking questions if you don't understand your rights
- Keeping your scheduled appointments
- Having your member ID card with you at appointments
- Telling your doctor if you had care in an emergency room

You can find more rights and responsibilities in your member handbook. Read it online at **WesternSkyCommunityCare.com**. Call **1-844-543-8996** to ask for a paper copy.



## 3 ways to help your baby Start Smart

There are things you can do to help your newborn get a healthy start.

- 1. See your doctor.** Call your doctor if you think you are pregnant. You should have regular checkups throughout your pregnancy. Your doctor can check you for problems and make sure your baby is growing as expected.
- 2. Have healthy habits.** Eat nutritious foods and get plenty of rest and exercise. Also be sure to stay away from tobacco, drugs and alcohol.
- 3. Sign up for Start Smart for Your Baby®** by completing a Notification of Pregnancy (found in your Welcome Packet). This is a Western Sky Community Care program for women who are pregnant or who just gave birth. Call **1-844-543-8996** for more information.

### New to Western Sky Community Care?

Find details about your benefits and services in your member handbook and on our website. Visit **WesternSkyCommunityCare.com**.



## Pharmacy facts

Western Sky Community Care wants to help members get the medications they need. The preferred drug list (PDL) is the list of drugs Western Sky Community Care covers.

You can find the PDL at **WesternSkyCommunityCare.com**. You can also call **1-844-543-8996** to find out if a drug is covered. Your doctor or pharmacist can help you find medications that are covered.

## Usted tiene derechos y responsabilidades

Los miembros de Western Sky Community Care tienen derechos, y también responsabilidades.

**Los derechos son cosas que puede esperar de su plan de salud. Estos incluyen:**

- Obtener todos los servicios que ofrecemos
- Ser tratado con respeto
- Mantener la privacidad de su información médica
- Obtener una copia de su historial médico

**Las responsabilidades son cosas que su plan de salud espera de usted. Estas incluyen:**

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Mantener sus citas programadas
- Llevar a sus citas la tarjeta de identificación de miembro
- Comunicarle a su médico si lo atendieron en una sala de emergencias

Puede encontrar más derechos y responsabilidades en su manual de miembros. Léalo en línea en **WesternSkyCommunityCare.com**. Llame al **1-844-543-8996** para solicitar una copia impresa.



## 3 maneras de ayudar a su bebé con el programa Start Smart

Hay cosas que puede hacer para ayudar a su recién nacido a iniciar su vida de forma saludable.

### 1. Consulte a su

**médico.** Llame a su médico si piensa que está embarazada. Debe realizarse chequeos regulares durante su embarazo. Su médico puede evaluar sus condiciones médicas y asegurarse de que su bebé crece como se espera.

### 2. Tenga hábitos saludables. Coma alimentos nutritivos, descanse mucho y haga ejercicio.

También asegúrese de no consumir tabaco, drogas ni alcohol.

### 3. Regístrese en Start Smart for Your Baby®

al completar la Notificación de Embarazo (que se encuentra en su Paquete de Bienvenida). Es un programa de Western Sky Community Care para mujeres que están embarazadas o acaban de dar a luz. Llame al **1-844-543-8996** para obtener más información.

**¿Es usted un miembro nuevo en Western Sky Community Care?**

Encuentre detalles sobre sus beneficios y servicios en su manual para miembros y en nuestro sitio web. Visite **WesternSkyCommunityCare.com**.

## Datos de farmacia

Western Sky Community Care quiere ayudar a los miembros a obtener los medicamentos que necesitan. La lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL) es la lista de medicamentos cubiertos por Western Sky Community Care.

Puede encontrar la PDL en **WesternSkyCommunityCare.com**. También puede llamar al **1-844-543-8996** para consultar si se cubre algún medicamento. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a encontrar los medicamentos que están cubiertos.





**WESTERN SKY COMMUNITY CARE**

5300 Homestead Rd NE  
Albuquerque, NM 87110

**1-844-543-8996**

**TTY: 711**

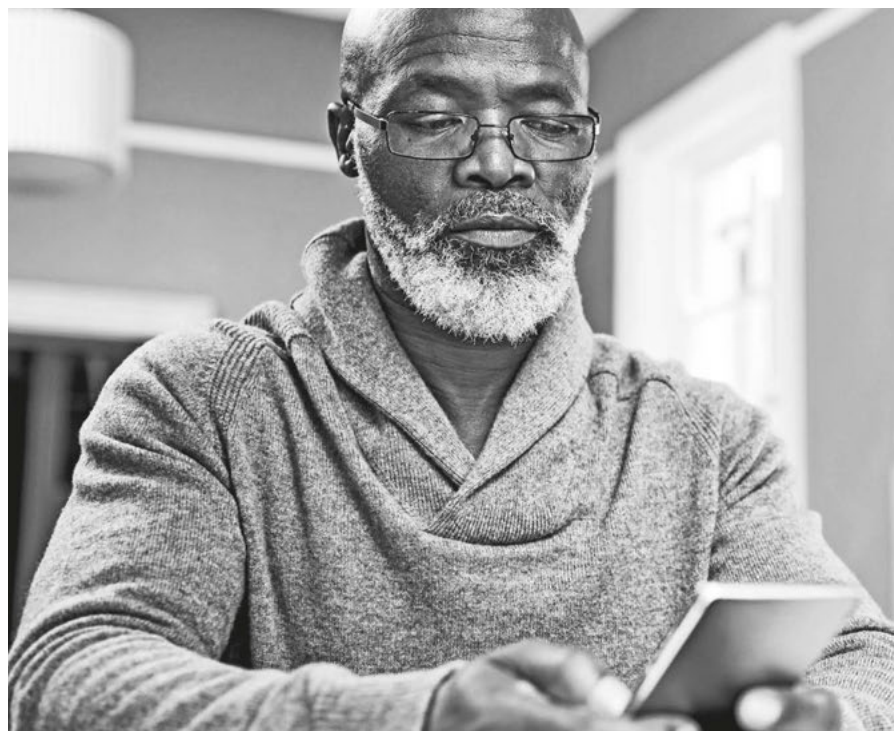
**WesternSkyCommunityCare.com**

PRSRT 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.*



## How can we help you?

**Western Sky Community Care is here to help you with many things.** Call Member Services if you need a paper copy of your member handbook or anything else on our website. We can help you find a doctor and make appointments. We can also help you get a ride to your health appointments (for members with transportation as a covered benefit). Call **1-844-543-8996** for these services.

Visit us online to learn more about health and your health plan. You can also find your member handbook online. Go to **WesternSkyCommunityCare.com**.

## ¿Cómo podemos ayudarlo?

Western Sky Community Care está aquí para ayudarlo con muchas cosas. Llame a Servicios para Miembros si necesita una copia impresa del manual para miembros o algo más en nuestro sitio web. Podemos ayudarlo a encontrar a un médico y programar una cita. También podemos ayudarlo a conseguir transporte para sus citas médicas (para los miembros con transporte como beneficio cubierto). Llame al **1-844-543-8996** para solicitar estos servicios.

Visítenos en línea para obtener más información sobre la salud y su plan en particular. También puede encontrar el manual para miembros en línea. Visite **WesternSkyCommunityCare.com**.

Getty Images

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 ál'íigo nitsaago ak'e'eshchíigo da dóó há ata' hane'go da éí doodago t'áá ha'át'íhida Diné k'ehjí bee shíká a'doowoł nínízingo bee ná ahóót'i'. Ákót' éego shíká a'doowoł nínízingo hódahgo béesh bee hane'í biká'íjì' 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 والإعانات 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 يابي به اين خدمات، لطفا با شماره تلفن بالا تماس بگيريد.

---

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

---

NM\_19\_8200MLI 07242018