Get Your Flu Shot

Get your flu shot so you can stay healthy this season. Make sure to get a flu shot before you get sick. Everyone over the age of six months should get a flu shot. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) especially recommends flu shots for:

- Children over the age of 6 months.
- Adults over the age of 65.
- Pregnant women.
- Children and adults with a chronic health problem like asthma, diabetes, or heart disease.

The kind of flu virus can change each year. It’s important to get a flu shot each year to protect yourself and your family. Call your doctor today to schedule your flu shot.

If you have a chronic health problem or weakened immune system, ask your doctor if you should get vaccinated for pneumonia, too.

If you have both medical and pharmacy benefits with EmblemHealth, you can get the flu shot at a nearby drug store. Call ahead to make sure your drug store is giving flu shots and to make an appointment. Members under 19 years old must see a doctor to get the shot.

Questions? Call the EmblemHealth Flu Information Hotline at 877-859-9001 or go to emblemhealth.com/flu.
Care When It Matters Most

When you have a health problem that requires a lot of care, like asthma, diabetes, or hypertension, our Care Management PATH program services can help and support you to meet your health care needs. Our social workers and registered nurses can help you sort through your options and make sure you get the right care.

These care managers are here to:

- Help you understand your disease or health issue.
- Work with you and your doctors.
- Provide guidance on taking care of yourself.
- Connect you with local services.

Call us at 800-447-0768 (TTY: 711) for more information and to ask if you qualify. Our hours are 9 a.m. to 5 p.m., Monday through Friday.

As Your Child Grows

When your child becomes a teen, it’s time to find the right doctor to help with the transition to adulthood. We’re here to help. Simply go to emblemhealth.com/findadoctor to see a list of doctors in our network who can meet your growing child’s needs. If you have questions, call Customer Service at the number on the back of your child’s member ID card. A representative will be happy to help.

Looking for a Doctor?
Provider Directories Are Available

Need to find a network pharmacy or doctor near you? Our online directories are updated daily. Go to emblemhealth.com/findadoctor to search our most up-to-date listings for doctors, dentists, drug stores, and other health care professionals. Or call us at 855-283-2146. Our hours are 8 am to 6 pm, Monday through Friday. A representative will be happy to help.
Bringing home your baby is a time of great joy. During this happy time, there can also be emotional and physical challenges. Make sure to see your doctor 21-56 days after you give birth to ensure that you’re healing properly.

Some women experience “baby blues.” This is caused by changes in the body and hormones. It’s normal to have a mild case of “baby blues” that decrease over time — even up to six weeks after birth. Get help if the symptoms last for longer than that or if you experience severe symptoms of depression.

For help with the “baby blues,” call the Postpartum Resource Center of New York at 855-631-0001 or call the number on the back of your member ID card.

Call 911 or 311 right away if you feel you may harm yourself or your baby.

**Join Our Healthy Beginnings PATH Program**

For a healthy pregnancy and newborn, it’s important to have all the necessary visits with your OB/GYN (doctor) or midwife. This applies to your prenatal (before birth) and postpartum (after birth) care. For support, you can enroll in our Healthy Beginnings PATH (Positive Actions Toward Health) program.

The program offers two phone calls during your pregnancy to check in on you and talk about any difficulties you may be facing. Then, a third phone call will take place after you deliver your baby.

If your pregnancy is high risk, a maternity nurse care manager will work with you one-on-one throughout your pregnancy. The nurse will call you and will coordinate with your doctor or midwife to make sure your special needs are met.

You can call our toll-free Nurse Line at 877-444-7988, 24 hours a day, seven days a week throughout your pregnancy and after your baby is born. A nurse can answer your questions about pregnancy, child care, family planning, and more.

For more information about the Healthy Beginnings PATH program, please call 888-447-0337. Our hours are Monday to Friday, 9 a.m. to 5 p.m. Or visit emblemhealth.com/hbpath.
Pick Fresh Fruits and Vegetables

Eating fresh food is important for your nutrition. Fruits and vegetables help keep you healthy and fight disease. They provide vitamins, minerals, fiber, and key nutrients. They also reduce the risk of health problems like stroke, diabetes, some types of cancer, heart disease, and high blood pressure.

Here are three easy ways to eat more fruits and vegetables:

- Choose recipes with vegetables or fruits as the main ingredient. Try vegetable stir fry or fresh fruit mixed in your salads.
- Try snacking on fruits or vegetables. Pick something easy to eat on the go, like baby carrots or grapes.
- Try grocery shopping at the farmers market. Farmers markets are a great source for fresh, locally-grown fruits and vegetables.

For healthy recipe ideas, visit emblemhealth.com/recipes.

What is CAHPS?

You may receive an experience survey called Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems (CAHPS\(^\text{®}\)). It asks you questions about your satisfaction with EmblemHealth and your doctors.

The survey:

- Measures how well we and your doctors meet your expectations.
- Lets us compare our performance with other health plans.

If you get a survey, please fill out and return the survey in the envelope you receive.

Medicaid Renewal for Nassau, Suffolk, and Westchester County Members

If you live in Nassau, Suffolk, or Westchester County, you may need to renew your Medicaid coverage through the New York State of Health (NYSOH) instead of through your Local Department of Social Services (LDSS). If this change applies to you, the LDSS or NYSOH will send you a letter telling you that your eligibility for Medicaid must be determined through the NYSOH. If you receive this letter and do not take action to complete your renewal by the due date, you may lose your coverage.

Need help completing your renewal? Call us at 888-432-8026. Our hours are Monday through Friday, from 9 a.m. to 5 p.m.
In 2019, your child may have more access to behavioral health services through the Medicaid Managed Care benefit package. As part of the New York State Children's Medicaid transformation, the following six new Children and Family Treatment and Support Services have been created and will be implemented over time starting in January 2019:

- Other Licensed Practitioners, such as professionals who perform evaluation, counseling and crisis services
- Psychosocial Rehabilitation
- Community Psychiatric Supports and Treatment (CPST)
- Family Peer Support
- Youth Peer Support and Training
- Crisis Intervention

These services work to keep your child's development on track by identifying needs early and taking action while keeping the child at home. They are built to focus on recovery and preparing them for adulthood.

Any child under 21 years old enrolled in our Medicaid Managed Care plan who meets Medical Necessity Criteria (recommendation in writing) can access these services.

Starting in April 2019, Home and Community Based Services (HCBS) will be accessible to individuals under 21 years old who:

- Are enrolled in our Medicaid Managed Care plan and;
- Who meet level of care or level of need criteria and/or;
- Are enrolled in a 1915 (c) waiver program*.

These services include Caregiver and Family Support, Prevocational Services, Habilitation, Respite, and much more. HCBS access will require an assessment and a plan of care by a care manager. These services are intended to support individuals in their recovery goals while keeping them in the home or community.

As part of this, outpatient behavioral services that are available to adults today will be made available to children starting in July 2019. These services include treatment programs like Assertive Community Treatment (ACT), Comprehensive Psychiatric Emergency Program (CPEP), Continuing Day Treatment (CDT), and many OASAS Outpatient and Rehabilitation services. Any individual under 21 who meets Medical Necessity Criteria can access these behavioral health services through our Medicaid Managed Care benefit package.

Looking forward to a healthier you in 2019!

*Waiver programs include: Office of Children and Families Bridges to Health for either Children with Serious Emotional Disturbances, Developmental Disabilities, Medical Fragile Children, The Office for People with Developmental Disabilities Care at Home program; The Department of Health Care at Home I/II program and the Office of Mental Health Serious Emotional Disturbances program.
Health Home Program

The New York State Department of Health (NYSDOH) Medicaid Health Homes program is free for eligible adults and children. This program offers social service support and helps you stay on top of your health care needs. Health Home Serving Children is specially designed to support Medicaid members under 21 years old. All your Medicaid benefits and providers will remain unchanged. Participation is voluntary.

How does it work?

To be eligible for Health Home services, a member has to have:

• Two or more chronic conditions or;
• Serious mental illness or;
• HIV/AIDS diagnosis or;
• Serious emotional disturbance (SED) or complex trauma (under 21 years of age).

After enrollment, a Health Home care manager will work with you to meet your personal and health goals. Your care manager can assist you with:

• Finding a new doctor or changing doctors and coordinating appointments.
• Medical transportation application assistance.
• Working with you to obtain social services, like housing and supplemental nutrition assistance (SNAP).
• Providing wellness and self-care education.
• If you are enrolled in HARP (Enhanced Care Plus), access to additional Home and Community Based services (HCBS).

For more information about the Health Homes program and services, call us at 888-377-8277. Our hours are Monday through Friday, from 9 a.m. to 5 p.m. You can also email us at healthhomememberinquiry@emblemhealth.com.

Using Quest Diagnostics for Lab Work

To save money on laboratory services, encourage your doctors to use an in-network laboratory. Our network is a group of health care professionals and facilities that contracts with EmblemHealth to provide your covered products and services. While EmblemHealth does contract with hospital labs and specialty labs, we suggest using our network provider Quest Diagnostics for most of your routine lab work. This could save you money.
Programa Health Home

El programa Medicaid Health Homes del Departamento de Salud del Estado de Nueva York (New York State Department of Health, NYSDOH) es gratis para adultos y niños elegibles. Este programa ofrece apoyo de servicios sociales y le ayuda a mantenerse actualizado con sus necesidades de cuidado de la salud. El programa Health Home Serving Children está especialmente diseñado para apoyar a los miembros de Medicaid menores de 21 años. Todos sus beneficios y proveedores de Medicaid permanecerán sin cambios. La participación es voluntaria.

¿Cómo funciona?
Para ser elegible para los servicios de Health Home, el miembro debe tener:

- dos o más afecciones crónicas o
- una enfermedad mental grave o
- diagnóstico de VIH/SIDA o
- perturbaciones emocionales graves (Serious emotional disturbance, SED) o trauma complejo (menor de 21 años).

Después de la inscripción, un administrador de atención de Health Home trabajará con usted para cumplir con sus metas personales y de salud. Su administrador de atención puede ayudarlo:

- a encontrar un nuevo médico o cambiar de médico y coordinar citas;
- con la solicitud de asistencia de transporte médico;
- a trabajar con usted para obtener servicios sociales, como vivienda y Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assisstance, SNAP);
- brindándole educación sobre bienestar y cuidado personal;
- si está inscrito en un plan de salud y recuperación (HARP) (Enhanced Care Plus), a tener acceso a Servicios Basados en el Hogar y la Comunidad (Home and Community Based Services, HCBS) adicionales.

Para obtener más información sobre el programa y los servicios de Health Homes, llámenos al 888-377-8277. Nuestro horario es de lunes a viernes, de 9 am a 5 pm. También puede enviarnos un correo electrónico a healthhomememberinquiry@emblemhealth.com.

Usar Quest Diagnostics para servicios de laboratorio

Para ahorrar dinero en servicios de laboratorio, aliente a sus médicos a usar un laboratorio dentro de la red. Nuestra red es un grupo de centros y profesionales del cuidado de la salud que tienen contrato con EmblemHealth para proveer sus productos y servicios cubiertos. Mientras que EmblemHealth realiza contratos con laboratorios de hospitales y especializados, sugerimos usar nuestro proveedor de la red Quest Diagnostics para la mayoría de sus servicios de laboratorio de rutina. Así podrá ahorrar dinero.

Puede solicitar una copia impresa de este boletín informativo o de cualquiera de estos artículos llamando al Servicio de Atención al Cliente al número que aparece en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.
Elija frutas y vegetales frescos

Comer alimentos frescos es importante para su nutrición. Las frutas y vegetales ayudan a mantenerse saludable y combatir las enfermedades. Proporcionan vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes clave. También reducen el riesgo de padecer problemas de salud, como accidente cerebrovascular, diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades del corazón y presión arterial alta.

Estas son tres formas fáciles de comer más frutas y vegetales:

• Elija recetas que incluyan vegetales o frutas como ingrediente principal. Pruebe un salteado de verduras, o bien, agregue una mezcla de frutas frescas a sus ensaladas.

• Intente consumir frutas o vegetales como refrigerio. Elija algo fácil de comer fuera de casa, como zanahorias pequeñas o uvas.

• Intente comprar en los mercados de productores. Los mercados de productores son una excelente fuente de frutas y verduras frescas cultivadas en la zona.

Para obtener ideas de recetas saludables, visite emblemhealth.com/recipes.

¿Qué es CAHPS?

Es posible que reciba una encuesta de experiencia llamada Evaluación de sistemas y proveedores del cuidado de la salud por parte del consumidor (Consumer Assessment of Healthcare Providers and Systems, CAHPS®). En ella encontrará preguntas sobre su satisfacción con EmblemHealth y sus médicos.

La encuesta:

• mide qué tan bien nosotros y sus médicos cumplen con sus expectativas;
• nos permite comparar nuestro rendimiento con otros planes de salud.

Si recibe la encuesta, complétela y devuelva la encuesta en el sobre que recibe.

Renovación de Medicaid para miembros que residen en los condados de Nassau, Suffolk y Westchester

Si vive en los condados de Nassau, Suffolk o Westchester, es posible que deba renovar su cobertura de Medicaid a través del Mercado de salud del estado de Nueva York (New York State of Health, NYSOH) en vez de su Departamento Local de Servicios Sociales (Local Department of Social Services, LDSS). Si este cambio aplica a usted, el LDSS o el NYSOH le enviarán una carta que indique que su elegibilidad para Medicaid debe ser determinada a través del NYSOH. Si recibe esta carta o no toma medidas para completar su renovación antes de la fecha de vencimiento, podría perder su cobertura.

¿Necesita ayuda con su renovación? Llámenos al 888-432-8026. Nuestro horario es de lunes a viernes, de 9 am a 5 pm.
En 2019, su hijo/a podría tener más acceso a servicios de salud conductual a través del paquete de beneficio de atención administrada de Medicaid. Como parte de la transformación de Medicaid para niños del Estado de Nueva York, se crearon los siguientes seis nuevos Servicios de tratamiento y apoyo para niños y familias, que serán implementados con el tiempo, a partir de enero de 2019:

- Otros proveedores autorizados, como profesionales que realizan servicios de evaluación, asesoramiento y crisis
- Rehabilitación psicosocial
- Tratamiento y apoyo psiquiátrico comunitario (Community Psychiatric Supports and Treatment, CPST)
- Apoyo de pares en la familia
- Soporte y capacitación de pares jóvenes
- Intervención en casos de crisis

Estos servicios ayudan a mantener actualizado el desarrollo de su hijo/a identificando las necesidades temprano y tomando medidas a la vez que el/la joven permanece en su hogar. Están creados para enfocarse en la recuperación y en prepararlos para la adultez.

Todo joven menor de 21 años que se inscriba en el plan de atención administrada por Medicaid que cumpla con los criterios de necesidad médica (recomendación por escrito) puede acceder a estos servicios.

A partir de abril de 2019, los Servicios basados en el hogar y la comunidad (Home and Community Based Services, HCBS) serán accesibles para individuos menores de 21 años que:

- estén inscritos en el plan de atención administrada por Medicaid;
- que cumplan con los criterios de nivel de atención o nivel de necesidad o;
- estén inscritos en un programa de exención 1915 (c)*.

Estos servicios incluyen Apoyo a cuidadores y familia, Servicios prevocacionales, Habilitación, Hospicio y mucho más. El acceso a HCBS requerirá una evaluación y un plan de atención por parte de un administrador de atención. Estos servicios se diseñaron para apoyar a individuos en sus metas de recuperación a la vez que permanecen en su hogar o comunidad.

Como parte de esto, los servicios conductuales para pacientes ambulatorios que están disponibles para adultos en la actualidad estarán disponibles para niños a partir de julio de 2019. Estos servicios incluyen programas de tratamiento, como Tratamiento comunitario asertivo (Assertive Community Treatment, ACT), Programa de emergencia psiquiátrica integral (Comprehensive Psychiatric Emergency Program, CPEP), Tratamiento diurno continuado (Continuing Day Treatment, CDT) y diversos servicios de pacientes ambulatorios y rehabilitación de OASAS. Todo individuo menor de 21 años que cumpla con los criterios de necesidad médica puede acceder a estos servicios de salud conductual a través de nuestro paquete de beneficio de atención administrada de Medicaid.

¡Esperamos que tenga una vida más saludable en 2019!*

*Los programas de exención incluyen: Caminos saludables de la Oficina de Servicios para Niños y Familias para niños con perturbaciones emocionales graves, discapacidades de desarrollo, niños con salud frágil, el programa Care at Home de la Oficina para Personas con Discapacidades del Desarrollo, el programa at Home I/II del Departamento de Salud y el programa Serious Emotional Disturbances de la Oficina de Salud Mental.
Atención cuando más importa

Cuando tiene un problema de salud que requiere mucha atención, como asma, diabetes o hipertensión, nuestros servicios del Programa Care Management PATH pueden ayudarle y apoyarle para satisfacer sus necesidades de cuidado de la salud. Nuestros trabajadores sociales y enfermeros matriculados pueden ayudarle a examinar sus opciones y asegurarse de que reciba la atención adecuada.

Estos administradores de atención están aquí para:

• ayudarlo a comprender mejor su enfermedad o problema de salud;
• trabajar con usted y sus médicos;
• proporcionar orientación sobre cómo cuidarse;
• ponerlo en contacto con los servicios locales.

Llámenos al 800-447-0768 (TTY: 711) para obtener más información y para consultar si califica. Nuestro horario es de 9 am a 5 pm, de lunes a viernes.

RadNet/Lenox Hill Radiology

El 1 de octubre de 2018, RadNet/Lenox Hill Radiology (LHR) comenzó a prestar servicios de radiología en 24 de nuestros 36 consultorios médicos de AdvantageCare Physicians (ACPNY). Esto significa que ahora puede realizarse mamografías, radiografías, tomografías computarizadas, resonancias magnéticas, ecografías y pruebas de densidad ósea en su consultorio local de ACPNY. Puede visitar LHRinACPNY.com para programar una cita en línea o puede llamar al 855-547-4227.

¿Busca un médico?
Los directorios de proveedores están a su disposición

¿Necesita encontrar una farmacia o un médico de la red cercano a su domicilio? Nuestros directorios de proveedores en línea se actualizan diariamente. Visite emblemhealth.com/findadoctor para buscar nuestros listados más actualizados de médicos, dentistas, farmacias y otros profesionales de cuidado de la salud. O llámenos al 855-283-2146. Nuestro horario de atención es de 8 am a 6 pm, de lunes a viernes. Un representante le ayudará con gusto.

A medida que su hijo crece

Cuando su hijo se convierte en un adolescente, es momento de buscar el médico adecuado para ayudarlo con la transición hacia la adultez. Estamos aquí para ayudarlo. Simplemente, visite emblemhealth.com/findadoctor para ver una lista de médicos en nuestra red que puedan satisfacer las necesidades de su hijo en etapa de crecimiento. Si tiene dudas, comuníquese con el Servicio de Atención al Cliente llamando al número que figura en el reverso de la tarjeta de identificación de miembro de su hijo. Un representante lo ayudará con gusto.
Llevar a casa a su bebé es un momento de inmensa alegría. Durante este momento de felicidad, es posible que deba afrontar desafíos emocionales y físicos. Visite a su médico entre los 21 y los 56 días posteriores al parto para asegurarse de que se recupera de forma correcta.

Algunas mujeres experimentan “depresión posparto”. Esto sucede por cambios en el cuerpo y hormonales. Es normal padecer una leve depresión que disminuye con el tiempo, incluso hasta seis semanas después del parto. Busque ayuda si los síntomas permanecen por más tiempo o si experimenta síntomas graves de depresión.

Si necesita ayuda con la depresión posparto, comuníquese con el Centro de Recursos Posparto de Nueva York al 855-631-0001 o llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

Llame al 911 o al 311 inmediatamente si siente que podría causar daño al bebé o a usted misma.

**Inscríbase en nuestro programa Healthy Beginnings PATH**
Para un embarazo y un recién nacido saludables, es importante acudir a todas las visitas necesarias con su obstetra/ginecólogo (médico) o partera. Esto se aplica a su atención prenatal (antes del nacimiento) y posparto (después del nacimiento). Para recibir apoyo, puede inscribirse en nuestro programa de Acciones positivas para la salud Healthy Beginnings PATH (Acciones Positivas para la Salud, Positive Actions Toward Health).

El programa ofrece dos llamadas telefónicas durante su embarazo para control y para hablar sobre cualquier dificultad que pueda estar enfrentando. Luego, se realiza una tercera llamada telefónica, después del nacimiento de su bebé.

Si su embarazo es de alto riesgo, un enfermero administrador de casos de maternidad trabajará con usted personalmente durante todo el embarazo. El enfermero la llamará y coordinará con su médico o partera para asegurarse de que se satisfagan sus necesidades especiales.

Puede llamar a nuestra Línea de enfermería gratuita al 877-444-7988, las 24 horas del día, los siete días de la semana durante su embarazo y después del nacimiento de su bebé. Un enfermero puede responder sus preguntas acerca del embarazo, el cuidado de los niños, la planificación familiar y más.

Para obtener más información acerca del programa Healthy Beginnings PATH, llame al 888-447-0337. Nuestro horario es de lunes a viernes, de 9 am a 5 pm. O visite emblemhealth.com/hbpath.

**NOTAS PARA NUEVAS MAMÁS**

**Sus derechos y responsabilidades como miembro:**
Comprender cuáles son sus derechos y responsabilidades lo ayuda a sacar el máximo provecho de su membresía. Estos detallan qué puede esperar de nosotros y qué esperamos de usted. También nos permite poder prestarle el mejor cuidado de la salud posible. Visite emblemhealth.com/members/resources para leer sus Derechos y responsabilidades como miembro.
Vacúnese contra la gripe

Vacúnese contra la gripe para estar saludable esta temporada. Asegúrese de recibir la vacuna contra la gripe antes de enfermarse. Todos los mayores de seis meses de edad deben vacunarse contra la gripe. Los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan, especialmente, la vacuna contra la gripe para las siguientes personas: niños mayores de 6 meses, adultos mayores de 65 años, mujeres embarazadas, niños y adultos con problemas de salud crónicos, como asma, diabetes o enfermedades del corazón.

El virus de la gripe puede mutar de año a año. Es importante vacunarse contra la gripe todos los años para protegerse usted y proteger a su familia. Llame a su médico hoy mismo para programar su vacuna contra la gripe.

Si tiene un problema de salud crónico o un sistema inmunitario debilitado, consulte con su médico si también debe vacunarse contra la pulmonía.

Si tiene beneficios médicos y de farmacia con EmblemHealth, puede recibir la vacuna contra la gripe en una farmacia cercana. Llame con anticipación para asegurarse de que su farmacia esté aplicando vacunas contra la gripe y programe una cita. Los miembros menores de 19 años de edad deben visitar a un médico para vacunarse.

¿Preguntas? Llame a la Línea directa de información sobre la gripe de EmblemHealth al 877-859-9001 o visite emblemhealth.com/flu.