



Find out about your benefits

Your benefits are the services Sunshine Health 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 **1-866-796-0530**.

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 Sunshine Health Member Services at **1-866-796-0530**.

Descubra sus beneficios

Sus beneficios son los servicios que cubre Sunshine Health. Es importante que los comprenda. Puede encontrar más información sobre ellos en el manual para afiliados. Si no tiene una copia, podemos enviarle una. Simplemente llámenos al **1-866-796-0530**.

También podemos ayudarlo a programar una cita, así como a encontrar transporte para estas. Si no puede llegar a una cita, infórmelo al consultorio del proveedor lo antes posible.

Ofrecemos servicios gratuitos de interpretación para los afiliados. Un intérprete lo puede ayudar a descubrir más sobre sus beneficios. Un intérprete también puede ayudarlo durante las citas médicas. Llame a Servicios para Afiliados de Sunshine Health al **1-866-796-0530**.



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

Are you a new member?

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

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.

Sunshine Health has health management services. We can help you live with chronic conditions like diabetes. Call **1-866-796-0530** to learn more.

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 **1-866-796-0530**.

Find us online

Sunshine Health is online at SunshineHealth.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/caregiver portal to:

- Change your primary care provider
- Update your personal information
- Find pharmacy benefit information
- Send Sunshine Health a message

Log in to the member portal at SunshineHealth.com. Call **1-866-796-0530** if you have questions.



Photos by Getty Images



¿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, indígenas americanos, estadounidenses de origen asiático, hispanos/latinos, nativos de Hawái o de las Islas del Pacífico

Si tiene diabetes tipo 2, debe consultar con su proveedor varias veces al año. Este puede asegurarse de que su diabetes esté bajo control. Es posible que necesite estar atento a lo que come, tomar pastillas o inyectarse insulina. Es importante tratar la diabetes, debido a que no hacerlo puede dañar sus ojos, riñones, nervios o corazón.

Sunshine Health tiene servicios de gestión de la salud. Podemos ayudarlo a vivir con afecciones crónicas como la diabetes. Llame al **1-866-796-0530** para obtener más detalles.

¿Usted es un afiliado nuevo?

¿Tiene alguna pregunta sobre su plan y beneficios actuales? Visite **SunshineHealth.com** si quiere encontrar el manual para afiliados. Contiene muchos detalles sobre su plan de salud.

Encuéntrenos en línea

Sunshine Health está en línea en **SunshineHealth.com**. Nuestro sitio web tiene mucha información útil. Puede encontrar una copia de su manual o buscar un proveedor.

Use nuestro portal seguro para afiliados/proveedores si quiere:

- Cambiar su proveedor de atención primaria
- Actualizar su información personal
- Encontrar información sobre los beneficios de la farmacia
- Enviar un mensaje a Sunshine Health

Inicie sesión en el portal para afiliados en **SunshineHealth.com**. Llame al **1-866-796-0530** si tiene alguna pregunta.

La atención apropiada para usted

Es importante que obtenga asistencia médica apropiada para su edad y su estado de salud.

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 allí cuando llega el momento de cambiarse a un médico especialista en 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 conseguir un médico nuevo, hable con su médico. O comuníquese con Servicios para Afiliados al **1-866-796-0530**.



Photos by Getty Images



We are **here to help**

Sunshine Health 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, **SunshineHealth.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 **1-866-796-0530** to learn how we can help you. Or visit **SunshineHealth.com** for more information.

Estamos aquí para ayudarle

Sunshine Health desea ayudarlo a que esté y se mantenga saludable. Podemos ayudarlo con muchas cosas. Podemos ayudarlo con lo siguiente:

- Obtener una versión impresa de cualquier información en nuestro sitio web, **SunshineHealth.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 afiliados
- Obtener una nueva tarjeta de identificación

Llame a Servicios para Miembros al **1-866-796-0530** para obtener más información sobre cómo podemos ayudarle. O visite **SunshineHealth.com** para obtener más información.



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. Derechos de autor, © 2019. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



FL-SHP-HMWIN-Q1_19

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at 1-866-796-0530, TDD 1-800-955-8770 Monday through Friday, 8 a.m. to 8 p.m.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-866-796-0530, TDD 1-800-955-8770 de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m.

Statement of Non-Discrimination

Sunshine Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. Sunshine Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Sunshine Health:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as:
 - Qualified sign language interpreters
 - Written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats)
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as:
 - Qualified interpreters
 - Information written in other languages

If you need these services, contact Sunshine Health at 1-866-796-0530 (Relay FL 1-800-955-8770).

If you believe that Sunshine Health has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with: Grievance/Appeals Unit Sunshine Health, 1301 International Parkway, Suite

400, Sunrise, Florida 33323, 1-866-796-0530 (Relay Florida 1-800-955-8770), Fax, 1-866-534-5972. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, Sunshine Health is available to help you. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD).

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

Spanish:	Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas acerca de Sunshine Health, tiene derecho a obtener ayuda e información en su idioma sin costo alguno. Para hablar con un intérprete, llame al 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).
French Creole:	Si oumenm, oubyen yon moun w ap ede, gen kesyon nou ta renmen poze sou Sunshine Health, ou gen tout dwa pou w jwenn èd ak enfòmasyon nan lang manman w san sa pa koute w anyen. Pou w pale avèk yon entèprèt, sonnen nimewo 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).
Vietnamese:	Nếu quý vị, hay người mà quý vị đang giúp đỡ, có câu hỏi về Sunshine Health, quý vị sẽ có quyền được giúp và có thêm thông tin bằng ngôn ngữ của mình miễn phí. Để nói chuyện với một thông dịch viên, xin gọi 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).
Portuguese:	Se você, ou alguém a quem você está ajudando, tem perguntas sobre o Sunshine Health, você tem o direito de obter ajuda e informação em seu idioma e sem custos. Para falar com um intérprete, ligue para 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).
Chinese:	如果您，或是您正在協助的對象，有關於 Sunshine Health 方面的問題，您有權利免費以您的母語得到幫助和訊息。如果要與一位翻譯員講話，請撥電話 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770)。

French:

Si vous-même ou une personne que vous aidez avez des questions à propos d'Sunshine Health, vous avez le droit de bénéficier gratuitement d'aide et d'informations dans votre langue. Pour parler à un interprète, appelez le 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).

Tagalog:

Kung ikaw, o ang iyong tinutulungan, ay may mga katanungan tungkol sa Sunshine Health, may karapatan ka na makakuha nang tulong at impormasyon sa iyong wika ng walang gastos. Upang makausap ang isang tagasalin, tumawag sa 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).

Russian:

В случае возникновения у вас или у лица, которому вы помогаете, каких-либо вопросов о программе страхования Sunshine Health вы имеете право получить бесплатную помощь и информацию на своем родном языке. Чтобы поговорить с переводчиком, позвоните по телефону 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).

Arabic:

في الحق لديك ، Sunshine Health حول أسئلة تساعد شخص لدى أو لديك كان إذا مترجم م للتحدث .تكلفة أية دون من بلغتك الضرورية والمعلومات المساعدة على الحصول ب اتصل 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770)

Italian:

Se lei, o una persona che lei sta aiutando, avesse domande su Sunshine Health, ha diritto a usufruire gratuitamente di assistenza e informazioni nella sua lingua. Per parlare con un interprete, chiami l' 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).

German:

Falls Sie oder jemand, dem Sie helfen, Fragen zu Sunshine Health hat, haben Sie das Recht, kostenlose Hilfe und Informationen in Ihrer Sprache zu erhalten. Um mit einem Dolmetscher zu sprechen, rufen Sie bitte die Nummer 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770) an.

Korean:

만약 귀하 또는 귀하가 돕고 있는 어떤 사람이 Sunshine Health 에 관해서 질문이 있다면 귀하는 그러한 도움과 정보를 귀하의 언어로 비용 부담없이 얻을 수 있는 권리가 있습니다. 그렇게 통역사와 얘기하기 위해서는 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770) 로 전화하십시오.

Polish:

Jeżeli ty lub osoba, której pomagasz, macie pytania na temat planów za pośrednictwem Sunshine Health, macie prawo poprosić o bezpłatną pomoc i informacje w języku ojczystym. Aby skorzystać z pomocy tłumacza, zadzwoń pod numer 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).

Gujarati:

જે તમને અથવા તમે જીમની મદદ કરી રહ્યા છો તેમને, Sunshine Health વિશે કોઈ પ્રશ્ન છો તો તમને, કોઈ ખર્ચ વિના તમારી ભાષામાં મદદ અને માહિતી પ્રાપ્ત કરવાનો અધિકાર છે. દુભાષિયા સાથે વાત કરવા માટે 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770) ઉપર કોલ કરો.

Thai:

หากท่านหรือผู้ที่ท่านให้ความช่วยเหลืออยู่ในขณะนี้มีความเกี่ยวข้องกับ Sunshine Health ท่านมีสิทธิ์ที่จะได้รับความช่วยเหลือและข้อมูลในภาษาของท่าน โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น หากต้องการใช้บริการล่าม กรุณาโทรศัพท์ติดต่อที่หมายเลข 1-866-796-0530 (TDD/TTY 1-800-955-8770).

© 2018 Sunshine Health. All rights reserved.