



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

Do you need help taking care of your health? Maybe you are living with several illnesses. Or maybe you have a long-term condition such as cancer, high blood pressure or diabetes. Care management may be able to help. You or your doctor may ask for care management. It is not required.

Care managers are nurses and social workers. They 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.

Did you know we reward you for your annual checkups and managing your health conditions? Call Member Services at **1-866-796-0530** to find out more.

Ayuda para administrar su cuidado

¿Necesita ayuda para cuidar de su salud? Tal vez usted vive con varias enfermedades, o tal vez tiene una afección crónica, como cáncer, hipertensión arterial o diabetes. La administración del cuidado puede ayudar. Usted o su médico pueden solicitarla. No es obligatorio.

Los encargados de la administración del cuidado son enfermeros y trabajadores sociales, quienes pueden:

- Ayudarlo a comprender sus problemas de salud y enseñarle cómo cuidarse.
- Trabajar con su médico para que usted reciba el mejor cuidado posible. Pueden ayudarlo a programar las citas y a coordinar el cuidado.
- Conectarlo a servicios y recursos en la comunidad, que podrían incluir cupones de alimentos o apoyo para la vivienda.

¿Sabía que lo premiamos por sus chequeos anuales y el manejo de sus condiciones de salud? Llame a Servicios para Miembros al **1-866-796-0530** para obtener más información.



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®.** This is a Sunshine Health program for women who are pregnant or who just gave birth. Call us for more information.

New to Sunshine Health?

Find details about your benefits in the member handbook and on our website. Visit SunshineHealth.com.

Pharmacy facts

Sunshine Health wants to help members get the medications they need. The preferred drug list (PDL) is the list of drugs Sunshine Health covers.

You can find the PDL at SunshineHealth.com. You can also call **1-866-796-0530** to find out if a drug is covered. Your doctor or pharmacist can help you find medications that are covered.

You have rights and responsibilities

Sunshine Health 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 SunshineHealth.com. Call **1-866-796-0530** to ask for a paper copy.



3 maneras de **ayudar a su bebé a comenzar de forma inteligente con Start Smart**

Hay cosas que puede hacer

para ayudar a su recién nacido a tener un comienzo 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 revisar sus problemas 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®. Es un programa de Sunshine Health para mujeres que están embarazadas o acaban de dar a luz. Llámenos para obtener más información.

¿Nuevo en Sunshine Health?

Encuentre detalles sobre sus beneficios en su manual para miembros y en nuestro sitio web. Ingrese a **SunshineHealth.com**.

Usted tiene derechos y responsabilidades

Los miembros de Sunshine Health tienen derechos y también tienen responsabilidades.

Los derechos son cosas que puede esperar de su plan de salud, entre las que se incluyen:

- Obtener todos los servicios que ofrecemos
- Ser tratado con respeto
- Saber que se mantendrá 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, entre las que se incluyen:

- Hacer preguntas si no comprende sus derechos
- Asistir a sus citas programadas
- Llevar a sus citas su 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 **SunshineHealth.com**. Llame al **1-866-796-0530** para solicitar una versión impresa.

Datos farmacéuticos

Sunshine Health desea ayudar a sus miembros a obtener los medicamentos que necesitan. La lista de medicamentos preferidos (Preferred Drug List, PDL) es la lista de medicamentos que cubre Sunshine Health.

Puede encontrar la PDL en **SunshineHealth.com**. También puede llamar al **1-866-796-0530** para consultar si un medicamento tiene cobertura. Su médico o farmacéutico puede ayudarlo a encontrar los medicamentos que están cubiertos.



Photos by Getty Images

Health or wellness or prevention information

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.



FL-SHP-HMSPR-Q2_19

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.

Checking in

School will be out soon. We recommend children get annual checkups during their time off. Discuss with their pediatrician which vaccines they are due for.

Chequeos

La escuela terminará pronto. Recomendamos que se someta a los niños a chequeos anuales durante sus vacaciones. Converse con su pediatra cuáles vacunas tienen pendientes.



How can we help you?

Sunshine Health 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 **1-866-796-0530** 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 **SunshineHealth.com**.

¿Cómo podemos ayudarlo?

Sunshine Health 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 **1-866-796-0530** para 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. Ingrese a **SunshineHealth.com**.



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 તમને, 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.