



## When antibiotics are not the right answer

**Do you have kids?** Then you know there are many germs passed around this time of year. It seems there is always a flu, a cold or an infection popping up.

You want your kids to feel better quickly. You might think antibiotics are the best cure. Think again.

Antibiotics only help illnesses caused by bacteria. Most colds and flus come from a virus. That means antibiotics *cannot* cure them. Antibiotics *can* treat strep throat and whooping cough.

Discuss your options with the doctor if you or your child does get sick. And help prevent the flu coming to your family by getting a flu shot.

### Cuándo los antibióticos no son la respuesta correcta

**¿Tiene hijos?** Entonces sabe que muchos gérmenes se propagan en esta época del año. Pareciera que siempre hubiera una gripe, un resfriado o una infección.

Usted quiere que sus hijos se sientan mejor lo antes posible. Quizás piense que los antibióticos son la mejor cura. Reflexione al respecto.

Los antibióticos solo ayudan en las enfermedades causadas por bacterias. La mayoría de los resfriados y gripes provienen de un virus, y esto significa que los antibióticos no pueden curarlos. Los antibióticos pueden curar la amigdalitis y la tos ferina.

Consulte sus opciones con el médico si usted o su hijo se enferman. Y ayude a prevenir la gripe protegiendo a su familia con una vacuna contra la gripe.



## A woman's health checklist

Ask your doctor about these three must-do health screenings. They could save your life.

- **Mammogram:** This is an X-ray that looks for signs of breast cancer.
- **Pap test:** This test checks for cancer in your cervix or uterus.
- **Cholesterol test:** This blood test can tell you and your doctor a lot about your heart health.

Talk to your doctor about the best tests and schedule for your health needs. Call Sunshine Health if you need help finding a doctor or making an appointment.

## Information about **your health plan**

- **Quality care:** You deserve quality care. We want to help you get that. Our Quality Improvement (QI) program reviews services from our doctors, hospitals and clinics. Call us or visit [www.sunshinehealth.com](http://www.sunshinehealth.com) to learn more about our QI program. Sunshine Health wants to help you learn about the services that will help keep you as healthy as you can be. Call us at **1-866-796-0530** to ask about preventive health benefits and services.

- **Need an appointment?** Doctors do their best to see you when you need to be seen. It depends on why you need to be seen. Below are general guidelines on when you can expect to get an appointment:

- **Urgent care or sick visits within one day**
- **Non-urgent visits within seven days**
- **Checkups and physicals for adults within one month**
- **Well-child checkups within one month**

You should only have to wait one hour or less in the waiting room. Call Member Services at **1-866-796-0530** if you have trouble getting an appointment.

Sunshine Health provides a transportation benefit if you need help getting to your needed care appointments. If you need transportation assistance, please call Member Services at **1-866-796-0530**.

- **We are online:** You can find us online at [www.sunshinehealth.com](http://www.sunshinehealth.com). Search for a provider. Review special member benefits. And review a list of covered medications. If you would like paper copies of anything on our site or in your member handbook, call Member Services at **1-866-796-0530**.

- **New technology:** We have a group of physicians and staff who regularly look at new services, treatments and drugs. This team reviews them to see if they are safe and provide good care for you.



## Lista de control de la salud de la mujer

Pregúntele a su médico sobre estos tres exámenes de salud que debe hacerse, ya que podrían salvarle la vida.

- **Mamografía:** Se trata de una radiografía que busca signos de cáncer de mama.
- **Prueba de Papanicolaou:** Esta prueba detecta el cáncer cervical o de cuello uterino.
- **Examen de colesterol:** Este análisis de sangre puede ofrecerle mucha información a usted y a su médico acerca de la salud de su corazón.

Hable con su médico acerca de las pruebas y cronogramas recomendados para sus necesidades de salud. Si necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita, llame a Sunshine Health.

## Información acerca de su plan de salud

- **Atención de calidad:** Usted merece recibir atención de calidad. Queremos ayudarlo a obtenerla. Nuestro programa de mejoramiento de la calidad (Quality Improvement, QI) evalúa los servicios de nuestros médicos, hospitales y clínicas. Llámenos o visite [www.sunshinehealth.com](http://www.sunshinehealth.com) para obtener más información sobre nuestro programa QI. Sunshine Health desea ayudarlo a que esté informado sobre los servicios que le ayudarán a estar lo más sano posible. Llámenos al **1-866-796-0530** para preguntar sobre los servicios y beneficios de salud preventivos.
- **¿Necesita una cita?** Los médicos hacen todo lo posible por atenderlo cuando usted necesita que lo vean. Depende de la razón por la que necesite ser atendido. A continuación, se presentan las referencias generales sobre cuándo puede esperar obtener una cita:
  - **Atención de emergencia o consultas por enfermedad en el plazo de un día**
  - **Consultas no urgentes en el plazo de siete días**
  - **Chequeos y exámenes físicos para adultos en el plazo de un mes**
  - **Chequeos de niño sano en el plazo de un mes**Solo deberá esperar una hora o menos en la sala de espera. Llame a Servicios para Miembros al **1-866-796-0530** si tiene problemas para programar una cita.

Sunshine Health provee un beneficio de transporte si necesita ayuda para llegar a las citas de atención que necesita. Si necesita asistencia para transporte, llame a Servicios para Miembros al **1-866-796-0530**.
- **Estamos en Internet:** Puede encontrarnos en línea en [www.sunshinehealth.com](http://www.sunshinehealth.com). Busque a un proveedor. Consulte los beneficios de los miembros especiales. Y revise la lista de medicamentos cubiertos. Si desea obtener copias impresas de cualquier material que esté en nuestra página web o en su manual de miembro, llame a Servicios para Miembros al **1-866-796-0530**.
- **Nueva tecnología:** Tenemos un grupo de médicos y personal que regularmente revisa nuevos servicios, tratamientos y medicamentos. Este equipo los evalúa para comprobar si son seguros y le brindan una atención de calidad.

Health or wellness or prevention information

Published by Manifest LLC. © 2016. 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.

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

Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2016. 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.

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



## Four facts about the flu shot

1. The flu shot is recommended for everybody over 6 months old. It's the safest way to prevent the flu.
2. If you are pregnant, you should get the flu vaccine to protect you and your unborn baby.
3. The flu shot is covered. You do not need to pay for it.
4. The flu shot is created new every year. It is made to fight the latest version of the flu.

## Cuatro datos acerca de la vacuna contra la gripe

1. La vacuna contra la gripe se recomienda a todas las personas que tengan más de 6 meses de edad. Es la forma más segura de prevenir la gripe.
2. Si está embarazada, debe vacunarse contra la gripe para protegerse y proteger a su bebé nonato.
3. La vacuna contra la gripe está cubierta. No debe pagar por ella.
4. Cada año se crea una nueva vacuna contra la gripe, para combatir la versión más reciente de la gripe.