

Transformando la salud de la comunidad, una persona cada vez.



WHOLE you

2024 | BOLETÍN Q2



RESERVE LA FECHA

Sur de Nevada

- Sábado, 13 de julio de 2024: Mercado de agricultores de la despensa de alimentos de UNLV (UNLV Food Pantry Farmer's Market) de 11 a.m. a 1 p.m.
- Sábado, 27 de julio de 2024: Fiesta del regreso a clases de St. Paul (St. Paul's Back 2 School Bash) de 10 a.m. a 1 p.m.
- Sábado, 10 de agosto de 2024: Mercado de agricultores de la despensa de alimentos de UNLV (UNLV Food Pantry Farmer's Market) de 11 a.m. a 1 p.m.
- Viernes, 13 de septiembre de 2024: Celebración de la herencia hispana en el Centro recreativo de Whitney (Whitney Rec Center Hispanic Heritage Celebration) de 6 pm a 9 p.m.
- Sábado, 14 de septiembre de 2024: Mercado de agricultores de la despensa de alimentos de UNLV (UNLV Food Pantry Farmer's Market) de 11 a.m. a 1 p.m.
- Sábado, 28 de septiembre de 2024: Evento de la comunidad Switch de SSH + YMCA (SSHP + YMCA Switch Community Event) de 3 p.m. a 6 p.m.

Norte de Nevada

- Viernes, 19 de julio: Feria de recursos para el regreso a clases (Back to School Resource Fair), **Reno, NV**, de 2:30 p.m. a 4:30 p.m.
- Sábado, 3 de agosto: Festival de la salud de la familia (Family Health Festival), **Sparks, NV**, de 9 a.m. a 12 p.m.

Queremos divulgar un recordatorio importante sobre el proceso de renovación anual de su Medicaid de Nevada. Es el proceso de elegibilidad que debe realizar para conservar su cobertura en SilverSummit Healthplan.

COMPLETE SU RENOVACIÓN ANUAL

Si la División de Bienestar y Servicios de Apoyo Social (Division of Welfare and Supportive Services, DWSS) necesita más información para ver si sigue cumpliendo los requisitos para la cobertura médica, recibirá un formulario por correo. Tendrá que completar, firmar y presentar este formulario antes de la fecha límite que se indica en la carta para no arriesgarse a perder su cobertura médica. A continuación, se indican todas las maneras en las que puede presentar su renovación anual:



POR TELÉFONO: Llame al número de teléfono de atención al cliente 1-844-366-288.



CORREO ELECTRÓNICO: ¡Contacte a Community Solutions (CS) en NVSS_CareEngagement@SilverSummitHealthPlan.com si necesita ayuda!



EN LÍNEA: CS le puede ayudar a crear una cuenta para ver cuándo tiene que renovar y, una vez que está disponible, a completar y presentar su formulario en línea. También puede subir una copia de su formulario de renovación anual completado y firmado a DWSS. ¡Contacte a NVSS_CareEngagement@SilverSummitHealthplan.com necesita ayuda!



POR CORREO: Devuelva su formulario amarillo completado y firmado a la dirección que se indica en la carta.

¡Para todos los eventos, envíe un correo electrónico a Community Solutions a CommunitySolutions@SilverSummitHealthplan.com para obtener más información en general y saber cómo registrarse!

¿Sabía usted que...?

¡SilverSummit Healthplan (SSHP) puede AYUDAR AHORA A LOS AFILIADOS a firmar los formularios de renovación de Medicaid!

CÓMO le podemos AYUDAR

SSHP PUEDE TOMAR SU FIRMA POR TELÉFONO

- **FIRMA POR TELÉFONO:** Grabamos una firma “telefónica” y la enviamos a Medicaid (OFICINA)
- **APROBACIÓN:** Podemos hacer esto si nos da su aprobación para hacerlo

SSHP PUEDE COORDINAR UNA LLAMADA ENTRE TRES

- **LLAMADA ENTRE TRES:** Podemos configurar una llamada con USTED y el centro de llamadas de Medicaid, para que USTED pueda aprobar su firma por teléfono directamente al estado

SSHP PUEDE AYUDAR

- a los Afiliados a completar ciertas partes de los formularios de renovación en el proceso de renovación de Medicaid
- a que los Afiliados NO PIERDAN SU COBERTURA
- a los Afiliados a completar ciertas partes de los formularios de reconsideración cuando los Afiliados han perdido cobertura porque les faltaba algún trámite
- a los Afiliados en la transición de Medicaid al Mercado de seguros cuando sea necesario

SSHP NO PUEDE

- ayudar a los Afiliados de Medicaid a seleccionar un plan de Medicaid
- firmar los formularios de renovación de Medicaid en su nombre

Nuevo administrador de beneficios de farmacia en 2024

Guion de Preguntas y Respuestas sobre De CVS a Express

¿Cuándo entrará en vigor?

En enero de 2024

¿Recibiré una nueva tarjeta debido a los cambios de farmacia?

Sí. Se le envió una nueva tarjeta por correo para que la use en 2024. Tenga en cuenta que esto no significa que sus beneficios de farmacia han cambiado

¿Habrá cambios en la información de facturación de mi farmacia?

Sí, la información de facturación de la farmacia cambiará, pero eso no afectará a sus beneficios.

¿Cambiará la red de farmacias?

No.

¿Quién será responsable de las escaladas de la farmacia?

Para los Afiliados, las llamadas empiezan en el equipo principal de los Servicios para los Afiliados para SilverSummit Healthplan, Ambetter de SilverSummit Healthplan y Wellcare de Allwell. Si necesitan más ayuda, los Afiliados serán transferidos a los Servicios de Farmacia de Centene (Centene Pharmacy Services, CPS).



¿Necesita atención? ¿A quién llamar?

Digamos que tiene un dolor intenso de oídos o un fuerte resfriado. ¿A quién debe llamar?

Su proveedor de atención primaria (PCP) es una buena alternativa. Este médico le ayudará si tiene un resfriado, dolor de oídos, dolor de garganta o sarpullido. Su PCP también le puede ayudar con lesiones como esguinces, cortaduras menores o quemaduras ligeras. Su PCP también es una buena alternativa si tiene estrés o ansiedad.

¿Y si tiene preguntas rápidas sobre medicamentos o su salud?

A muchos de nosotros no se nos ocurre consultar a nuestro farmacéutico local. Deberíamos hacerlo. Su farmacéutico está a su disposición para darle buenos consejos sin costo alguno para usted, ayudándole a administrar sus recetas y cuidar su salud.

Su farmacéutico local puede ser un recurso útil. Puede contestar preguntas sobre:

- Sus recetas o medicamentos sin receta
- Los efectos secundarios de los medicamentos y cómo lidiar con ellos
- Volver a surtir sus medicamentos
- Cómo actúa su medicamento
- Qué medicamentos se pueden usar al mismo tiempo sin riesgo
- Cómo usar sus medicamentos como es debido
- Medicamentos sin receta cuando tiene un resfriado o la gripe, un dolor de cabeza o de garganta
- Preguntas sobre las vacunas
- Cómo usar monitores de presión arterial, inhaladores o monitores de glucosa

NUEVAS opciones de atención

Para obtener más información sobre cómo, cuándo y dónde acceder a la atención, [haga clic aquí](#).



Si no está seguro de dónde acudir para recibir la atención que necesita, llame a nuestra línea de asesoramiento de enfermería las 24 horas, los 7 días de la semana: 1-844-366-2800. ¡La Línea de Consejos de Enfermería está disponible en cualquier momento!

TELEMEDICINA DE TELADOC HEALTH

Puede usar telemedicina de Teladoc Health sin costo alguno para usted. Es su acceso fácil las 24 horas del día a proveedores en la red para problemas de salud que no sean de emergencia. Obtenga un consejo médico, un diagnóstico o una receta. ¡Haga todo esto por teléfono o vídeo con fácil acceso mediante su dispositivo móvil!

- Resfriados, gripe y fiebres
- Sarpullido, problemas cutáneos
- Senos nasales, alergias
- Infecciones de las vías respiratorias
- Infecciones de los oídos
- Conjuntivitis aguda
- Salud conductual*

Hable con un médico autorizado en los EE.UU. a cualquier hora del día o de la noche. ¡Están ahí para ayudar con problemas que no sean de emergencia como la gripe, alergias, tos, dolores de garganta, sarpullidos y más!

Visite la [página de Telehealth aquí](#) para obtener más información.

Para obtener la atención y apoyo que necesita, sin importar dónde está, visite [Teladoc.com](#), llame al 1-800-TELADOC (835-2362), o baje nuestra aplicación.



Teladoc
HEALTH



¿Se siente estresado(a)? No está solo(a).



La salud mental es tan importante como la salud física, tanto en adultos como en niños.

Uno de cada cinco niños en los EE.UU. tiene un problema mental tal como ansiedad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) y depresión. Además, los problemas de salud mental pueden ser hereditarios. Tómese un tiempo para cuidar su salud mental y la de sus niños también.

CONSEJOS DE SALUD MENTAL PARA USTED:

1. **Trátese con amabilidad.** Tómese su tiempo para hacer cosas que le causan placer.
2. **Cuide su cuerpo.** Una buena nutrición y hacer ejercicio pueden ayudar a mejorar su salud mental.
3. **Manténgase conectado(a):** Haga planes con otras personas y considere amistades nuevas para realizar las actividades que le gustan.
4. **Fije objetivos.** Fije objetivos pequeños y sencillos, y disfrute la sensación de haberlos alcanzado.
5. **Pruebe hacer algo nuevo.** Incluso hacer algo sencillo como probar una ruta nueva para caminar es bueno para el cerebro.
6. **Trabaje como voluntario.** Varios estudios muestran que las personas que trabajan como voluntarios mejoran su salud mental.

CONSEJOS DE SALUD MENTAL PARA AYUDAR A SUS NIÑOS:

1. **Preste atención.** Preste atención a lo que dicen y a cómo actúan. Proporcione un espacio seguro y enséñeles cómo hablar sobre sus sentimientos.
2. **Muéstreles cómo hacerlo.** Encuentre maneras adecuadas a su edad para mostrarles a sus niños cómo usted lidia con sus errores, contratiempos o desengaños. Les ayudará a hacer lo mismo y hará que les sea más fácil admitir errores y a recuperarse de ellos.
3. **Desarrolle su independencia.** Siempre que no corran riesgo, deje que los niños descubran cosas por sí mismos y desarrollen una sensación de independencia. Resista el deseo de interferir cuando las cosas vayan mal.
4. **El aburrimiento no es nada malo.** No tiene que llenar cada momento libre con citas de juegos o actividades. El aburrimiento puede llevar a la creatividad.
5. **Proporcione estructura.** Establezca un horario habitual de comidas y horas de acostarse, límites en el uso de dispositivos electrónicos y reglas para jugar y sobre cómo tratar a los demás. Demuestre siempre que le importan los niños. Fije límites, y sea flexible cuando sea necesario.

Solo el 21 % de los niños que tienen un problema de salud mental reciben tratamiento. Algunas señales de advertencia que sugieren que su niño(a) necesita ayuda incluyen:

- Tener una ansiedad fuera de lo normal cuando tiene que hacer algo sencillo como conocer nuevas personas.
- Tener un cambio de estado de ánimo que dura más de dos semanas.
- Tener problemas para concentrarse o para estarse quieto.

Si nota alguna de estas señales, llame a su pediatra en primer lugar.



Pyx Health
Because no one gets better alone™



Aplicación Pyx Health: Los Afiliados de SilverSummit Healthplan tienen acceso a nuestro socio, Pyx Health. Ellos ofrecen una aplicación móvil que conecta a los Afiliados con personas que les pueden ayudar con su ansiedad, depresión y otros problemas de salud mental.

1-855-499-4777 (TTY: 711)

Lista para los Afiliados

Como recordatorio para nuestros nuevos Afiliados, a continuación incluimos algunas de las cosas clave que usted tiene que hacer una vez que ya sea un Afiliado de SilverSummit Healthplan.

 <p>Regístrese en su cuenta segura del Portal de Afiliados</p> <p>Su cuenta segura del Portal de Afiliados en línea le proporciona acceso a su información, tal como reclamos, información sobre el consultorio de sus médicos, <i>myhealthpays</i>® saldos y más.</p>	 <p>Acuda a su proveedor</p> <p>Después de elegir a su médico, haga una cita para una revisión médica inmediatamente. Este es su nuevo hogar médico. Puede encontrar la información sobre Transporte para Afiliados en línea o llamando a los Servicios para los Afiliados al 1-844-366-2880 TTY 1-844-804-6086 Retransmisión 711.</p>
 <p>Complete la evaluación de riesgos para su salud</p> <p>Complete la evaluación en línea en SilverSummitHealthplan.com o llamando al número de los Servicios para los Afiliados que se indica más abajo. Complétela antes de que pasen 30 días y obtendrá una recompensa de <i>myhealthpays</i>®.</p>	 <p>Si está embarazada, complete su notificación de embarazo</p> <p>Este formulario está disponible en su portal de Afiliado en línea seguro. Completar este formulario le puede ayudar a empezar a ganar recompensas adicionales de <i>myhealthpays</i>®.</p>
 <p>Elija a su proveedor</p> <p>Regístrese en su cuenta segura del portal de Afiliados en línea para elegir a su médico o llame al número que se indica más abajo. También puede usar nuestra búsqueda "Find a Provider (Encontrar un proveedor)".</p>	 <p>Lea su Manual</p> <p>Su manual le informará sobre sus beneficios y sobre cómo usar los servicios y programas que están a su disposición. Encontrará el manual en línea en SilverSummitHealthplan.com.</p>

La primavera es también un buen momento para su consulta anual de bienestar. Esta consulta le ayudará a usted y a su proveedor de atención primaria (PCP) a identificar pasos preventivos para mantenerle saludable.

EN 30 MINUTOS SU PCP PUEDE:

- medir su presión arterial
- revisar sus antecedentes médicos y familiares
- revisar sus medicamentos

Cuando acude a su consulta de bienestar anual, puede ganar dinero en su tarjeta de recompensas de [My Health Pays](#)®.

Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de la red o necesita ayuda con el transporte, póngase en contacto con nosotros usando los números de teléfono que se indican al final de la página.

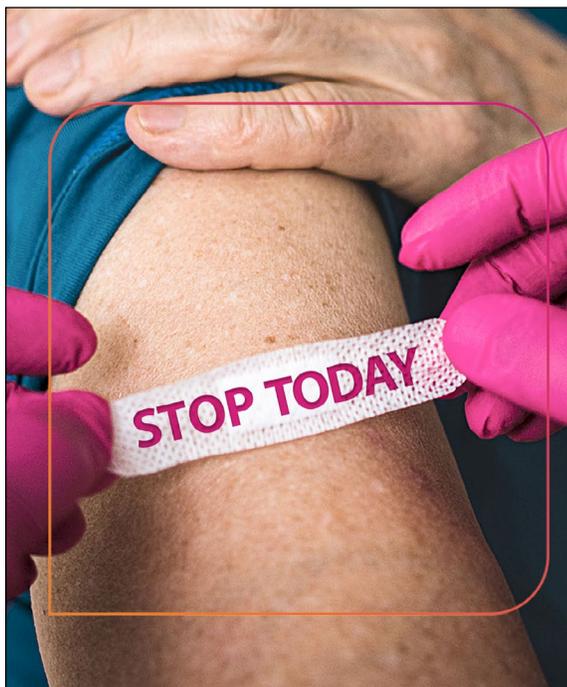
Comprométase a dejar de fumar

Un nuevo año significa nuevas resoluciones. 2024 es el año en el que finalmente dejará de fumar o usar cigarrillos electrónicos. El dejar de fumar tiene muchísimos beneficios, entre ellos lo mucho que puede mejorar su salud general.

El dejar de fumar puede ser difícil, especialmente si no está preparado(a).

Pero no se preocupe. Tenemos algunos pasos sencillos que usted puede tomar para ayudarle a que le resulte un poco más fácil.

- **Decida una fecha para dejar de fumar.** El 1o de enero es obviamente una fecha estupenda para empezar de nuevo, pero no es el único momento. Si no está listo(a), el darse prisa solo le hará fracasar. Elija una fecha para dejar de fumar y tómese tiempo para prepararse mentalmente.
- **Calcule los ahorros.** El fumar y usar cigarrillos electrónicos (“vapear”) son costumbres costosas que mantener. El sitio web SmokeFree.gov informa que, si fumaba un paquete al día, dejar de fumar le ahorraría \$2,200 al año o más dependiendo de donde viva.
- **Encuentre su razón.** Hay muchas buenas maneras para dejar de fumar, pero es importante encontrar una que le motive a usted. Puede ser tan sencilla como dejar de fumar por su salud. Podría querer hacerlo para ahorrar dinero. O porque quiere ser saludable por un ser querido o porque espera un bebé. El conocer sus razones le ayudará a lograr su objetivo cuando le resulte difícil y esté estresado(a).
- **Conozca sus desencadenantes.** Si conoce que es lo que le incita a fumar, podrá controlar mejor esos desencadenantes. Entonces, cuando se encuentre en esas situaciones, estará preparado(a) para lidiar con ellas.



We Get You Better Health Outcomes

Smoking cessation is covered through Tobacco-Free Nevada & National Jewish Health.

Certain medications, patches or gum to help you stop smoking are covered.

Call **1-800-QUIT-NOW**
(784-8669) or **1-844-251-0004**

For more information visit:
SilverSummitHealthplan.com
or call **1-844-366-2880**
TTY/TDD: 1-844-804-6086.

- **Cómo combatir los deseos intensos de fumar.** La realidad es que tendrá ansias intensas de fumar. Pero, el saber lo que tiene que hacer para controlar su deseo de fumar puede ser la ayuda definitiva en su éxito. Encuentre maneras de distraerse y combatir sus ansias hasta que se le pasen.
- **No tenga miedo de pedir ayuda.** Hay muchas técnicas para ayudarle a combatir su vicio. Puede hablar con su médico sobre qué ayuda tiene a su disposición. Busque ayuda de un asesor para dejar de fumar (Quit Coach), de la Línea para dejar de fumar (Quitline), de los mensajes de texto de apoyo, o incluso de las aplicaciones en su teléfono. Aunque dejar de fumar es únicamente su decisión, es importante recordar que no tiene que hacerlo solo(a).

Para más información: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/quit-smoking/guide/steps-to-prepare.html>

La temporada de alergias ha regresado.

Cuando tiene alergias, la primavera trae cosas buenas y malas. Clima templado... sí. Polen y alérgenos que le hacen estornudar y que le piquen los ojos... no tanto. ¡Pruebe estos consejos para obtener un poco de alivio y superar la temporada de alergias más cómodamente!

1 PÍDALE A SU MÉDICO QUE LE HAGA UNA PRUEBA.

Las pruebas para alergias han mejorado mucho en la última década. Averigüe a qué desencadenantes específicos reacciona su cuerpo.

2 QUÉDESE ADENTRO PARA SALIR VENCEDOR.

Los alérgenos prosperan en tiempo seco y con viento. Use esto como excusa para quedarse en casa más esta temporada. ¡Póngase cómodo y lea un libro o vea un programa de televisión!

3 ¿QUÉ ES EL ÍNDICE?

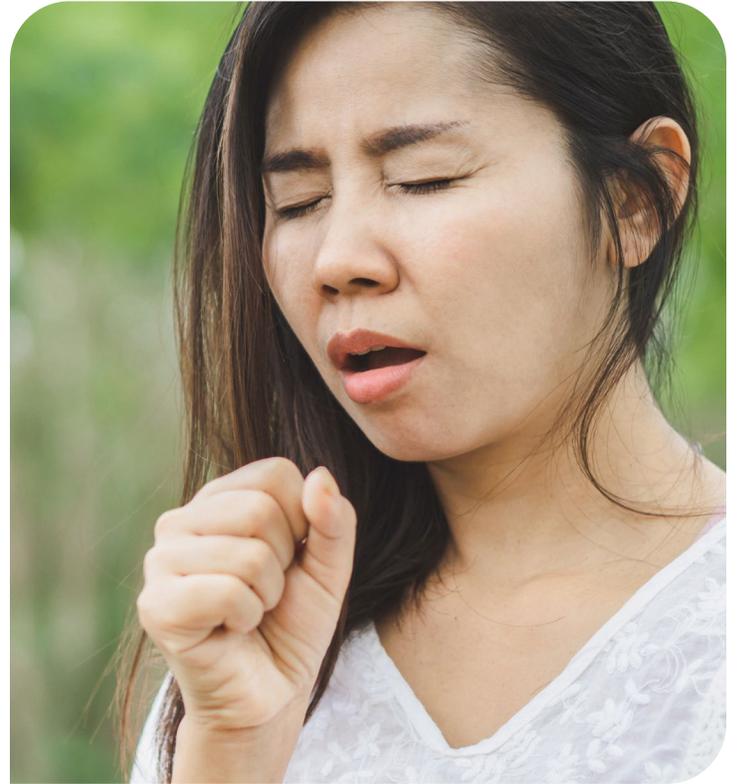
La mayoría de las estaciones de televisión informan del pronóstico de alergias durante el segmento sobre el tiempo. También existen sitios web y aplicaciones que le avisan de las condiciones en su zona.

4 RESPIRE MEJOR DENTRO DE SU CASA.

Baje la temperatura de su aire acondicionado en vez de usar las ventanas para ventilar.

5 FILTRE LAS PARTÍCULAS NOCIVAS.

Cambie los filtros de aire con regularidad para una mejor calidad de flujo de aire. Mantenga sus alfombras y pisos limpios y sin polvo.



6 LA LIMPIEZA ES PODER.

Báñese o dúchese antes de acostarse para que sus sábanas no tengan alérgenos.

7 LA DIETA IMPORTA.

Esté atento(a) a los alimentos que consume. Ciertos alimentos como azúcares, trigo y productos lácteos pueden empeorar sus alergias. Tome nota de síntomas como náuseas, dolor de cabeza, mareos o picazón en la garganta después de comer. Beba mucha agua para limpiar e hidratar su sistema.

¡Ahora tiene las técnicas que le ayudarán a derrotar sus alergias esta temporada!

Combinación de frutas y verduras en la primavera

¡Ha llegado la primavera!



Esto significa que tenemos frutas y verduras sabrosas para comer. Pruebe estas combinaciones saludables.

Estímulo de vitamina picante. Hornee espárragos con limón amarillo y ajo. Son una guarnición sabrosa. Los limones amarillos tienen vitamina C que promueve un sistema inmunológico fuerte. Los espárragos tienen vitamina K, hierro y cinc que promueven un crecimiento saludable.

Ensalada de primavera baja en calorías. Haga una ensalada con espinacas tiernas frescas. Añada pasas doradas, ralladura de limón amarillo, chabacanos (albaricoques) y un aderezo bajo en calorías. Las espinacas tienen proteínas y vitamina K. Los chabacanos tienen nutrientes y vitamina A que estimula el sistema inmunológico.

Verduras de hoja con mucha proteína. Cocine alcachofas y guisantes (chícharos o arvejas) con chalotes, perejil y menta. Este es un plato sabroso con hierbas. Las alcachofas son buenas para el corazón y tienen mucha fibra. Los guisantes tienen proteína que le harán sentirse lleno(a).

Saludable y congelado. Mezcle trozos de melón chino y kiwi congelados con jugo de limón verde y hielo. El resultado es un licuado fresco. El melón chino tiene potasio y mantiene su corazón saludable. El kiwi tiene fibra, antioxidantes, potasio y vitamina C que le ayudarán a controlar la presión arterial.

Un bocado dulce y picante para la vista. Añada un trozo de mango a su ensalada de lechuga. Prepare un aderezo con limón verde, miel, vinagre, aceite de oliva, sal y chile en polvo. El mango tiene fibra que ayuda con la digestión y vitamina A que es buena para sus ojos. La lechuga tiene vitaminas A y C.

*Pruebe estas combinaciones para obtener un sabor extra sabroso y saludable en sus comidas.
¡Saboree la cosecha de la primavera! ¡Saboree la cosecha de la primavera!*

¡Salga y juegue!

A medida que empieza a hacer más calor, asegúrese de que sus niños pasen más tiempo fuera. Separarlos de sus dispositivos electrónicos puede ser difícil. El aire fresco puede mejorar su estado de ánimo, aumentar su actividad física y estimular sus mentes. Estos son algunos consejos sobre cómo disfrutar del aire libre con sus niños esta temporada:

1. **¡VIVA EL H2O!** Una manera sencilla de combatir el aburrimiento durante la primavera es divertirse en el agua. Albercas hinchables y aspersores pueden ayudarle a refrescarse bajo el sol. Póngase filtro solar, vigile a sus niños atentamente y no se olvide de leer el artículo sobre seguridad en el agua en la siguiente página.
2. **CAMBIE DE ESCENARIO.** El ir al parque es mejor que estar pegado(a) a las pantallas. Los parques son un lugar excelente para que los niños interactúen con otros niños y hagan algo de ejercicio.
3. **GIRE SUS RUEDAS.** El andar en bicicleta es una actividad excelente en la primavera. Los beneficios para la salud incluyen ejercicio cardiovascular, mejora del equilibrio y aumento de su fortaleza. Descubra senderos locales para bicicletas y explórellos con toda la familia.

4. **PICNIC EN EL PATIO.** Recomendamos estar cerca de tres horas al día fuera de la casa, y una manera fácil de hacerlo es comer al aire libre. Tenga tentempiés o una comida completa de picnic en su patio.
5. **SAQUE SUS PASATIEMPOS.** Muchos juguetes y juegos se pueden sacar afuera. Deje los dispositivos electrónicos en la casa y disfrute de la naturaleza. Deje que sus niños elijan lo que pueden llevar y deles puntos extra por ello.
6. **LLUEVA O SALGA EL SOL.** No deje que el tiempo le abata. Unas botas de goma para la lluvia y ropa vieja son suficientes para hacer que el jugar fuera de la casa sea divertido, aunque llueva. No tenga miedo de chapotear en el agua con sus niños.
7. **CITAS DE JUEGOS.** Los niños prosperan cuando están con otros niños. Organice unas cuantas citas de juegos y comparta las responsabilidades con otros padres. Así desarrollarán habilidades sociales y creatividad.

¡Salga de la casa y empácese en esa vitamina D!

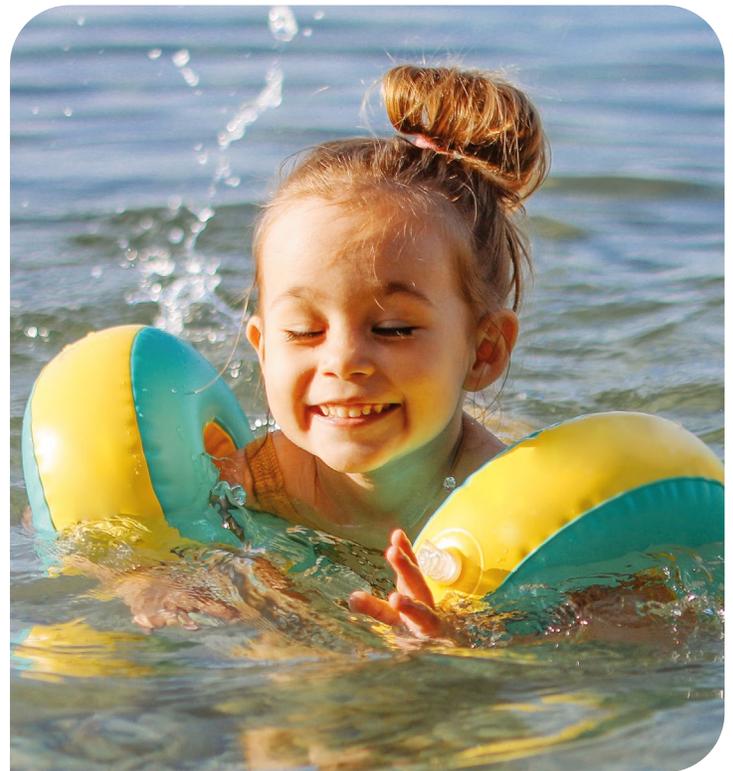


Chapotee sin peligro.

Cuando empieza a hacer más calor, los niños y muchos adultos empiezan a soñar con un baño refrescante, en una Slip 'N Slide® o incluso simplemente en correr debajo de un aspersor. Sin embargo, el agua puede ser tan peligrosa como es divertida. Todos los días alguien se ahoga, y no solamente en albercas o lagos. También puede ocurrir en bañeras o incluso cubetas y casi al instante.

Estos son algunos consejos para que disfrute y se divierta pero también evite los peligros.

- **DAR PERMISO.** Enseñe a los niños a que siempre pidan permiso para ir cerca del agua.
- **PONER VALLAS.** Asegúrese de que las albercas y jacuzzis tengan vallas en los cuatro lados. La valla debe tener al menos cuatro pies de altura con puertas pivotantes que se cierren con cerrojo por sí solas.
- **NO SE DISTRAIGA.** Quédese con los niños, incluso si hay un salvavidas de turno. Los niños pequeños se pueden ahogar en una pulgada de agua, por lo tanto, manténgalos siempre al alcance de su mano sin distracciones, como teléfonos.
- **VACÍE DESPUÉS DE USAR.** Se debe vaciar el agua después de usar. Almacene bañeras, cubetas y recipientes boca abajo y fuera del alcance de los niños.
- **TAPAS CERRADAS.** Baje la tapa del inodoro (excusado) y cierre las puertas de los baños y del lavadero cuando no estén en uso.
- **LAS CHAQUETAS SALVAVIDAS SALVAN VIDAS.** Los niños, los nadadores con poca experiencia y todas las personas que estén en un bote deben llevar chaquetas salvavidas aprobadas por la Guardia costera de los EE. UU. (U.S. Coast Guard). Los flotadores, aunque flotan, no son suficientes.
- **TRAIGA A SUS AMIGOS.** Nunca nade solo(a).
- **NO BROMEE.** El empujar o sumergir a sus amigos puede rápidamente escalar y ser peligroso.
- **NO SE ECHE UN CLAVADO.** Si no sabe la profundidad del agua, no se eche un clavado.
- **FLOTE DONDE PUEDE NADAR.** Siempre compruebe si el agua es demasiado profunda o si usted está demasiado lejos de la orilla o de los lados de la alberca.



Un(a) niño(a) o nadador(a) débil se puede ahogar en el tiempo que lleva contestar un mensaje de texto o ponerse el filtro solar. ¡Manténgase seguro(a) y diviértase!

La YMCA, en asociación con SilverSummit tiene un programa genial llamado Seguridad en el agua (Safety Around Water) (conocido por su abreviación, SAW) diseñado para niños entre 5 y 12 años de edad*. El programa SAW enseña habilidades de seguridad en el agua y es gratuito para nuestros afiliados de SilverSummit. Para más información:

www.lasvegasyymca.org/safety-around-water/

**Afiliados del Condado de Clark solamente.*

¡Póngase saludable, conéctese y obtenga MÁS!

¿Están sus niños listos para un verano divertido?

¡Despídase de la escuela y salude nuestros campamentos de verano **GRATUITOS** en el norte y sur de Nevada!

Para nuestros Afiliados en **EL NORTE DE NEVADA**, vea el **Campamento veraniego diurno de Sierra Nevada Journeys (Sierra Nevada Journeys Summer Day Camp)**. Durante cinco semanas durante el verano, los niños de 6 a 8 años disfrutarán de juegos y aprendizaje al aire libre. Descubrirán cosas interesantes sobre bichos y mariposas y participarán en juegos de equipo. Y además, el almuerzo está incluido.

¿Necesita más información? Llámenos al 1-775-355-1688 o simplemente escanee el código QR en nuestro boletín informativo.



Y para nuestros Afiliados en el **SUR DE NEVADA**, ¡prepare a sus niños para cinco semanas maravillosas en los campamentos de la YMCA! Harán nuevas amistades, nadarán y probarán muchas cosas divertidas. A lo mejor quieren aprender cosas sobre el espacio, como crear una tormenta, construir robots o demostrar sus habilidades interpretativas. ¡Los campamentos de la YMCA tienen algo para todos los gustos!

¿Necesita más información? Escanee el código QR.



¿Está listo(a) para dar a sus niños un verano que nunca olvidarán? ¡Empecemos la aventura!

¡Y tiene aún más beneficios por ser un(a) Afiliado(a) de SilverSummit!

Obtendrá beneficios extra GRATUITOS y maravillosos:

- Membresía en el gimnasio
- Membresías en la YMCA
- Tarjeta dorada de Costco
- Clases particulares para niños



Manténgase conectado y más:

¡Su [cuenta de Afiliado\(a\) en línea](#) es una manera estupenda no solo para mantenerse al día con información importante sobre el plan sino también para ayudar a mejorar su salud!

Mire todas las cosas que puede hacer:

- Gestionar sus recompensas de *myhealthpays*®
- Encontrar a un médico o cambiar de médico
- Obtener atención a través de nuestros servicios de salud virtual
- Unirse a nuestro programa Start Smart for Your Baby®
- Ver el estado de sus reclamos y más



Puede ponerse en contacto con SilverSummit de varias maneras.

- Llámenos al 1-844-366-2880 (TTY/TDD 1-844-804-6086) de 8 a.m. a 5 p.m. de lunes a viernes.
- Envíenos un correo electrónico a NVSS_CareMangement@SilverSummitHealthplan.com
- Si desea enviar un mensaje seguro, inicie sesión en su portal de Afiliado(a) y use el sistema de envío de mensajes seguro.
- Si necesita ayuda con beneficios o recursos, envíenos un correo electrónico a: communitysolutions@silversummithealthplan.com.
- Envíenos un mensaje en X (antiguamente Twitter) o Facebook.



¡ESTAMOS AQUÍ PARA SERVIRLE!

silversummithealthplan.com

 facebook.com/SilverSummitHealthplan

 twitter.com/SilverSummitHP

SilverSummit Healthplan complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, sex, sexual orientation, gender identity, or disability. SilverSummit Healthplan does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

SilverSummit Healthplan cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, sexo, orientación sexual, identidad de género o discapacidad. SilverSummit Healthplan no excluye a las personas ni las trata de manera diferente debido a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

If you, or someone you're helping, has questions about SilverSummit Healthplan, you have the right to get help and information in your language at no cost. To talk to an interpreter, call 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

Si usted, o alguien a quien está ayudando, tiene preguntas sobre SilverSummit Healthplan, tiene derecho a recibir ayuda e información en su idioma sin costo. Para hablar con un intérprete, llame al 1-844-366-2880, (TTY/TDD: 1-844-804-6086).

Marketplace Plan: 1-866-263-8134 (TTY/TDD 1-855-868-4945)

Medicaid Plan: 1-844-366-2880 (TTY/TDD 1-844-804-6086)

English: Language assistance services, auxiliary aids and services, 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, y otros formatos alternativos están disponibles para usted sin ningún costo. Para obtener esto, llame al número de arriba.

Tagalog (Tagalog): Mayroon kang makukuhang libreng tulong sa wika, auxiliary aids at mga serbisyo, at iba pang mga alternatibong format. Upang makuha ito, mangyaring tawagan ang numerong nakasulat sa itaas.

简体中文(Chinese): 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如有需要, 请拨打上述电话号码。

한국어(Korean): 언어 지원 서비스, 보조적 지원 및 서비스, 기타 형식의 자료를 무료로 이용하실 수 있습니다. 이용을 원하시면 상기 전화번호로 연락해 주십시오.

Tiếng Việt (Vietnamese): Các dịch vụ trợ giúp ngôn ngữ, các trợ cụ và dịch vụ phụ thuộc, và các dạng thức thay thế khác hiện có miễn phí cho quý vị. Để có được những điều này, xin gọi số điện thoại nêu trên.

አማርኛ (Amharic):- ከክፍያ ላይ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶች፣ ተቀጽላ እርዳታዎች እና አገልግሎቶች፣ እና ሌሎች አማራጭ ቅርጾች ያገኛሉ። ይህን ለማግኘት እባክዎን ከላይ ባለው ቁጥር ይደውሉ።

ไทย (Thai): บริการช่วยเหลือด้านภาษา อุปกรณ์และบริการเสริม รวมทั้งรูปแบบทางเลือกอื่น ๆ มีให้ท่านใช้ได้โดยไม่มีเสียค่าใช้จ่าย หากต้องการขอรับบริการเหล่านี้ กรุณาติดต่อทางโทรศัพท์ที่หมายเลขข้างต้น

日本語 (Japanese): 言語支援サービス、補助器具と補助サービス、その他のオプション形式を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。

العربية (Arabic): خدمات المساعدة اللغوية والمعينات والخدمات الإضافية وغيرها من الأشكال البديلة متاحة لك مجاناً. للحصول عليها، يرجى الاتصال بالرقم أعلاه.

Русский язык (Russian): Вам могут быть бесплатно предоставлены услуги по переводу, вспомогательные средства и услуги, а также материалы в других, альтернативных, форматах. Чтобы получить их, позвоните, пожалуйста, по указанному выше номеру телефона.

Français (French) : Des services gratuits d'assistance linguistique, ainsi que des services d'assistance supplémentaires et d'autres formats sont à votre disposition. Pour y accéder, veuillez appeler le numéro ci-dessus.

فارسي (Farsi) : خدمات ترجمه، حمایت های ؛ خدمات کمکی و سایر انواع دیگر به صورت رایگان در اختیار شما قرار می گیرند. برای به دست یابی به این خدمات، لطفاً با شماره تلفن بالا تماس بگیرید.

Samoan (Samoan): Auaunaga e lagolago i lau gagana, auaunaga fesoasoani atu, ma isi auaunaga e maua fua atu e leai se totogi. Pe a mana'omia ia auaunaga, vili le numera o loo tāua i luga.

Deutsch (German): Sprachunterstützung, Hilfen und Dienste für Hörbehinderte und Gehörlose sowie weitere alternative Formate werden Ihnen kostenlos zur Verfügung gestellt. Um eines dieser Serviceangebote zu nutzen, wählen Sie die o. a. Rufnummer.

Ilokano (Ilocano): Makaala kayo iti libre nga tulong para iti serbisyo nga kasapulan maipanggep iti lengguwahe, dadduma nga tulong ken serbisyo, umawag kayo laeng iti numero nga adda iti ngato.