



When antibiotics are 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.

Cuando los antibióticos son la respuesta correcta

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

Usted quiere que sus hijos se sientan mejor rápidamente y quizás piense que los antibióticos son la mejor cura. Piense de nuevo.

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 faringitis estreptocócica y la tos ferina. Consulte sus opciones con el médico si usted o su hijo se enferman y proteja a su familia con una vacuna contra la gripe.

Healthcare for everyone

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

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

If you need these services, contact California Health & Wellness' Customer Contact Center at: **1-877-658-0305** (V/TTY: **711**).

If you believe that California Health & Wellness 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 by calling the number above and telling

them you need help filing a grievance; California Health & Wellness Customer Contact Center 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, 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**, (TDD: **1-800-537-7697**).

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

Need help? If you need an interpreter, information in a different language or format, or help with disability access, call Member Services at 1-877-658-0305. (For TTY, contact California Relay by dialing 711 and provide the Member Services number: 1-877-658-0305.) There is no cost to you for these services.

A woman's health checklist

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

- 1. Mammogram:** This is an X-ray that looks for signs of breast cancer.
- 2. Pap test:** This test checks for cancer in your cervix or uterus.
- 3. 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 California Health & Wellness 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.CAHealthWellness.com to learn more about our QI program.
- **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 appointments within 48 hours of the request for appointment
 - Non-urgent visits with primary care provider (PCP) within 10 business days of the request for appointment
 - First appointment with PCP within 120 calendar days of enrollment with the planYou should only have to wait one hour or less in the waiting room. Call Member Services at **1-877-658-0305** if you have trouble getting an appointment.
- **We are online:** You can find us online at www.CAHealthWellness.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 **1-877-658-0305**.
- **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.

Cuidado médico para todos

California Health & Wellness cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina con base en su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. California Health & Wellness no excluye a las personas o las trata de manera diferente debido a su raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. California Health & Wellness:

- Proporciona ayudas y servicios gratuitos a las personas con discapacidad para comunicarse eficazmente con nosotros, tales como intérpretes calificados de lenguaje de señas e información escrita en otros formatos (impresiones de gran formato, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).
- Proporciona servicios gratuitos de idiomas a personas cuyo idioma principal no es el inglés, como intérpretes calificados e información escrita en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con el Centro de Contacto con el Cliente de California Health & Wellness al **1-877-658-0305** (V/TTY: **711**).

Si cree que California Health & Wellness no ha proporcionado estos servicios o lo ha discriminado de otra manera, en cuanto a su raza, color, origen nacional, edad,

discapacidad o sexo, puede presentar una queja llamando al número anterior diciendo que necesita ayuda para hacerlo; California Health & Wellness Customer Contact Center está disponible para ayudarlo.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina de Derechos Civiles, por vía electrónica a través de la Oficina de Derechos Civiles en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo electrónico o teléfono al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 200 Independence Avenue SW, Room 509F, HHH Building, Washington DC, 20201, **1-800-368-1019**, (TDD: **1-800-537-7697**).

Los formularios de quejas están disponibles en línea en <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

¿Necesita ayuda? Si necesita un intérprete, información en un idioma o formato diferente, o ayuda con acceso para discapacitados, llame a Servicios para Miembros al 1-877-658-0305. (Para TTY, comuníquese con el Servicios de Retransmisión de California marcando el 711 y proporcione el número de Servicios para Miembros: 1-877-658-0305). Estos servicios no tienen costo.

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.

- 1. Mamografía:** Es una radiografía que busca signos de cáncer de mama.
- 2. Prueba de Papanicolaou:** Esta prueba detecta el cáncer de cérvix o de cuello uterino.
- 3. Examen de colesterol:** Esta prueba de sangre puede indicarle mucho 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. Llame a California Health & Wellness si necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita.

Información acerca de su plan de salud

- **Atención de calidad:** Usted se la merece. Queremos ayudarlo a obtenerla. Nuestro programa de mejoramiento de calidad (Quality Improvement, QI) evalúa los servicios de nuestros médicos, hospitales y clínicas. Llámenos o visite www.CAHealthWellness.com para obtener más información sobre nuestro programa QI.
- **¿Necesita una cita?** Los médicos hacen todo lo posible por atenderlo cuando necesita que lo vean; depende de la razón por la que necesite ser atendido. A continuación se presentan las pautas generales sobre cuándo puede esperar obtener una cita:
 - La atención de urgencia es dentro de las 48 horas de la solicitud de la cita
 - Las visitas no urgentes con el proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) son dentro de los 10 días hábiles de la solicitud de la cita
 - La primera cita con el PCP es dentro de los 120 días naturales siguientes a la inscripción en el planSolo deberá esperar una hora o menos en la sala de espera. Llame a Servicios para Miembros al **1-877-658-0305** si tiene problemas para conseguir una cita.
- **Estamos en Internet:** Puede encontrarnos en línea en www.CAHealthWellness.com. Busque 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 **1-877-658-0305**.
- **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.

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.

Publicado por Manifest LLC. © 2016. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



4 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, 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.

4 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, vacúnese contra la gripe para protegerse usted misma y a su bebé por nacer.
3. La vacuna contra la gripe está cubierta, no debe pagar por ella.
4. Cada año se fabrica una nueva vacuna antigripal para combatir la versión más reciente de la gripe.