

HEALTHY moves



california
health & wellness™

SUMMER / VERANO 2014 | WWW.CAHEALTHWELLNESS.COM

Visit www.cahealthwellness.com.
Visite www.cahealthwellness.com.

¿Necesita ayuda con los servicios para la salud mental?

Queremos que se sienta completamente sano. Es por eso que ofrecemos servicios para la salud mental. Si cree que puede tener un problema de salud mental, como depresión o ansiedad, podemos ayudarle.

Trabajamos con una empresa llamada Cenpatico Behavioral Health para ofrecer:

- ▶ Evaluaciones
- ▶ Terapia

¿Desea obtener más información sobre los servicios para la salud mental? Llame al **1-877-658-0305** o TDD/TTY al **1-866-247-6083**.



Need assistance with mental health services?

We want you to feel completely healthy. That is why we offer mental health services. If you feel you may have a mental health issue, like depression or anxiety, we can help.

We work with a company called Cenpatico Behavioral Health to offer:

- ▶ Evaluations
- ▶ Therapy

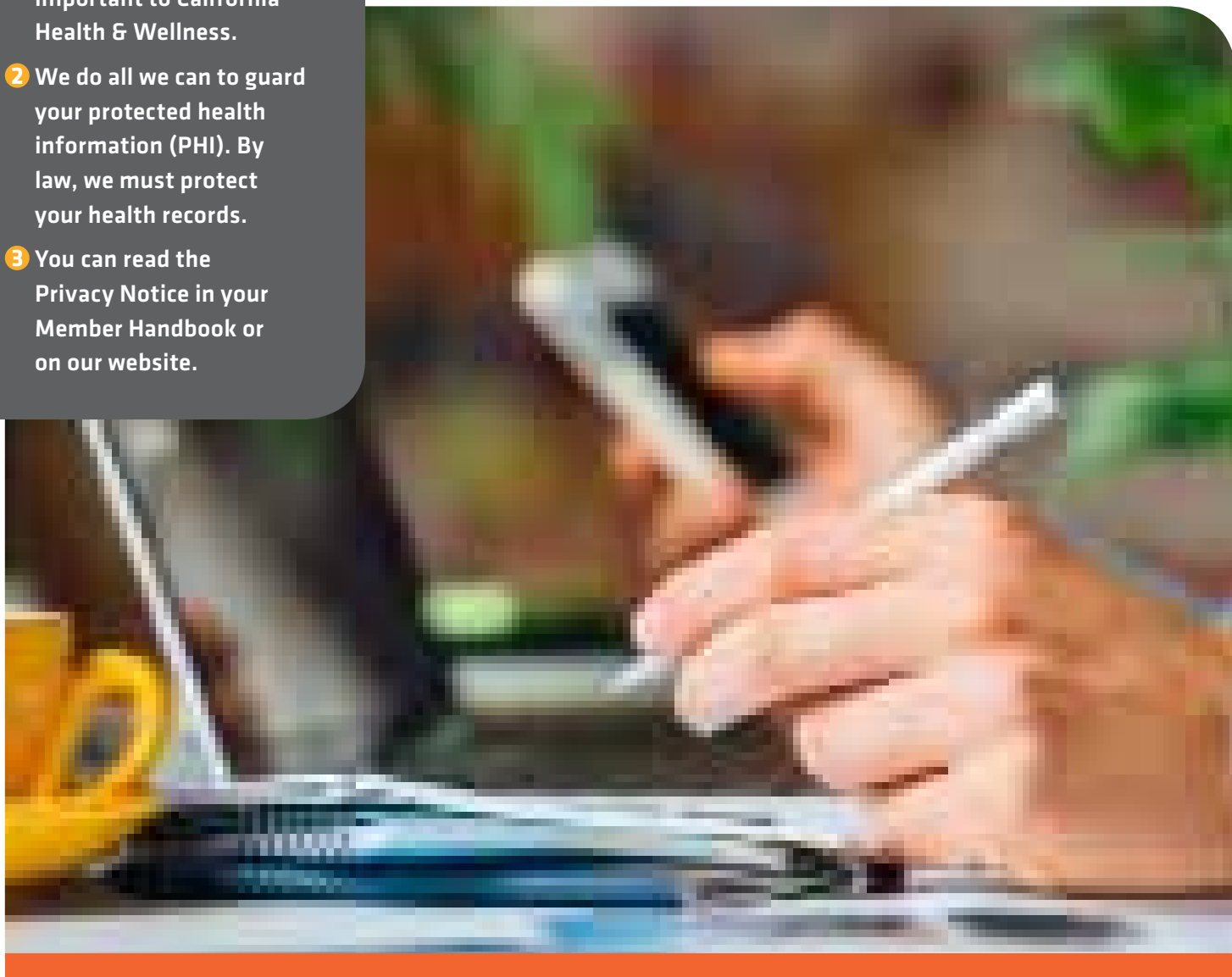
Do you want to learn more about mental health services? Call **1-877-658-0305** or TDD/TTY **1-866-247-6083**.

3 FACTS about your privacy

- 1 Your privacy is important to California Health & Wellness.
- 2 We do all we can to guard your protected health information (PHI). By law, we must protect your health records.
- 3 You can read the Privacy Notice in your Member Handbook or on our website.

» Visit us online

Visit www.cahealthwellness.com to learn more about health and your health plan. Find the Member Handbook, our Health Library and lots more.



How to tell us if you are not satisfied with your health care

Grievances and appeals are two ways to tell us if you are not satisfied with your health care. It's good to tell us as soon as possible. We want to help you.

GRIEVANCES: If you contact us because you are unhappy with something about California Health & Wellness **OR** one of our providers, this is called a grievance.

APPEALS: California Health & Wellness will send you a letter if we decide to deny or stop a service. You may ask that we change the decision. This is called an appeal.

Call Member Services at **1-877-658-0305** or TDD/TTY **1-866-274-6083** to learn more about these options.

We can help

Call Member Services if you need a paper copy of your Member Handbook or anything on our website. We can also help you find a doctor, provide interpreter services and arrange a ride to your appointments. Call **1-877-658-0305** or TDD/TTY **1-866-274-6083**.



A checklist for **parents**

Help your child's health. Talk with your child's doctor about:

- Lead screening:** Lead is a dangerous poison. Children aged 2 should have a blood test to check for lead. Too much lead can be harmful.
- Well-child health checks:** Even healthy children and teenagers need to have a health check every year.
- Immunizations:** Immunizations are shots that prevent serious diseases. Talk with your doctor about the recommended schedule below.

BIRTH	1 MONTH	2 MONTHS	4 MONTHS	6 MONTHS	12 MONTHS	15 MONTHS	18 MONTHS	19-23 MONTHS	2-3 YEARS	4-6 YEARS
HepB	HepB			HepB						
		RV	RV	RV						
		DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP
		Hib	Hib	Hib	Hib					
		PCV	PCV	PCV	PCV					
		IPV	IPV	IPV						IPV
				Influenza (yearly)						
					MMR					MMR
					Varicella					Varicella
					HepA					

» For more details, visit www.cdc.gov/vaccines or call 1-800-CDC-INFO (232-4636).



Una lista de control para **padres**

Ayude a mantener a su hijo saludable. Hable con el médico de su hijo acerca de:

- ✓ **La prueba de detección de plomo:** El plomo es un veneno peligroso. Los niños de 2 años de edad deben hacerse un análisis de sangre para detectar plomo. Demasiado plomo puede ser perjudicial.
- ✓ **Los chequeos de salud de rutina para niños:** Incluso los niños y adolescentes sanos necesitan hacerse un chequeo médico por año.
- ✓ **Inmunizaciones:** Las inmunizaciones son vacunas que previenen enfermedades graves. Hable con su médico sobre el cronograma que se recomienda a continuación.

NACIMIENTO	1 MES	2 MESES	4 MESES	6 MESES	12 MESES	15 MESES	18 MESES	19-23 MESES	2-3 AÑOS	4-6 AÑOS
HepB	HepB			HepB						
		RV	RV	RV						
		DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP
		Hib	Hib	Hib	Hib					
		PCV	PCV	PCV	PCV					
		IPV	IPV	IPV						IPV
				Gripe (anualmente)						
					MMR					MMR
					Varicela					Varicela
					HepA					

➤ Para obtener más información, visite www.cdc.gov/vaccines o llame al **1-800-CDC-INFO (232-4636)**.

Cómo puede informarnos que no está satisfecho con su atención médica



Las quejas y las apelaciones son dos maneras de informarnos de que no está satisfecho con su atención médica. Es bueno que lo sepamos lo antes posible. Queremos ayudarle.

QUEJAS: Si se comunica con nosotros porque no está satisfecho con algo con respecto a California Health & Wellness o con respecto a uno de nuestros proveedores, esto se conoce como una queja.

APELACIONES: California Health & Wellness le enviará una carta si decidimos denegar o detener un servicio. Nos puede pedir que cambiemos nuestra decisión. Esto se conoce como una apelación.

Llame a Servicios para Miembros al **1-877-658-0305** o TDD/TTY al **1-866-274-6083** para obtener más información sobre estas opciones.

Visítenos en línea

Visite www.cahealthwellness.com para obtener más información sobre la salud y su plan médico. Encuentre el Manual para miembros, nuestra Biblioteca de la salud y mucho más.



Podemos ayudar

Llame a Servicios para Miembros si necesita una versión impresa de su Manual para miembros o de cualquier otra información en nuestro sitio web. También podemos ayudarle a encontrar un médico, proporcionar servicios de interpretación y organizar el transporte a sus citas. Llame al **1-877-658-0305** o TDD/TTY al **1-866-274-6083**.

3 datos acerca de su privacidad

- 1 Su privacidad es importante para California Health & Wellness.
- 2 Hacemos todo lo posible para mantener su información de salud protegida (PHI, por sus siglas en inglés) bajo resguardo. La ley nos exige proteger sus registros médicos.
- 3 Puede leer el Aviso de privacidad en su Manual para miembros o en nuestro sitio web.

Published by McMurry/TMG, LLC. © 2014. 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. McMurry/TMG makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry/TMG, LLC. © 2014. 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. McMurry/TMG no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



INSIDE: 3 facts about your privacy
EN EL INTERIOR: 3 datos acerca de la privacidad

¡Bienvenidos al boletín informativo de California Health & Wellness!

Creemos en ofrecer cobertura de salud de calidad. Queremos respaldarle para estar lo más sano posible. Este boletín informativo es una manera de hacer eso. Healthy Moves le proporciona información sobre beneficios y consejos de bienestar, directamente a su buzón.

Otra manera de respaldarlo y prestarle servicios es nuestro Comité de Políticas Públicas. Este grupo está compuesto por miembros, proveedores y al menos un miembro de nuestra Junta Directiva. El comité nos proporciona opiniones sobre los programas, servicios y políticas. Usted puede ofrecerse como voluntario para formar parte de este comité.

Llame al **1-877-658-0305**, TDD/TTY al **1-866-274-6083**, para obtener más información sobre el Comité de Políticas Públicas o para unirse al mismo. Obtenga más información acerca de su plan de salud al visitarnos en línea en www.cahealthwellness.com.

Welcome to the California Health & Wellness newsletter!

We believe in offering quality health coverage. We want to support you in being as healthy as possible. This newsletter is one way we do that. *Healthy Moves* gives you benefit information and wellness tips—right in your mailbox.

Another way we support and serve you is our Public Policy Committee. This group is made up of members, providers and at least one member of our Board of Directors. The committee gives us input on programs, services and policies. You can volunteer to be on this committee.

Call **1-877-658-0305**, TDD/TTY **1-866-274-6083**, to learn more about the Public Policy Committee or to join. Learn more about your health plan by visiting us online at www.cahealthwellness.com.

