

My Health Mi Salud

Spring 2023 | Primavera 2023

myhealthybluela.com

Help caring for your mental health

May is Mental Health Awareness Month. If you are feeling stressed, isolated, or not like yourself, you're not alone. These feelings can have a damaging impact on your emotional health, and that can be hard to manage on your own.

Talk with your doctor about any emotional health concerns you may have. They can help you decide what steps to take and what kind of treatment may work best for you.

If you can't visit your doctor and want help managing your emotional health, here are a few no-cost tools and resources that can help:

- **24-hour Behavioral Health Crisis Line** – Call **844-812-2280** anytime, day or night, if you or someone you know is in emotional crisis.
- **Behavioral Health Warm Line** – Call **800-730-8375**, 5 p.m. to 10 p.m., any day of the week. This is a peer support service that lets you talk to people who may have gone through a similar situation.
- **988 Suicide and Crisis Lifeline** – Call or text **988** if you or someone you know is struggling or in crisis. You can also chat for support at 988lifeline.org.





Ayuda para cuidar su salud mental

Mayo es el mes de la concientización sobre la salud mental. Si siente estrés, soledad o que ya no es la misma persona, no está solo. Estos sentimientos pueden tener un efecto perjudicial sobre la salud emocional y eso puede ser difícil de manejar sin ayuda.

Hable con su médico sobre sus inquietudes relacionadas con la salud emocional. Puede ayudarle a decidir qué medidas tomar y qué tipo de tratamiento podría ser más eficaz para usted.

Si no puede ir al médico y quiere recibir ayuda para manejar su salud emocional, estos son algunos recursos y herramientas sin costo que pueden servirle:

- **Línea de crisis de salud conductual las 24 horas:** Llame al **844-812-2280** en cualquier momento, de día o de noche, si usted o alguien que usted conoce tiene una crisis emocional.
- **Línea de apoyo de salud conductual no urgente:** Llame al **800-730-8375** de 5 p.m. a 10 p.m., cualquier día de la semana. Este es un servicio de apoyo entre pares que le permite hablar con personas que podrían haber pasado por una situación similar.
- **Línea 988 de Crisis y Prevención del Suicidio:** Llame o envíe un mensaje de texto al **988** si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis. También puede chatear para recibir apoyo en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).

Well-child checkups for children from birth to 9 months old

If you recently had a baby, it's important to take them to appointments with their primary care provider (PCP) for routine health tests and vaccinations to help keep them healthy. Healthy Blue is here to help you stay on top of it. Your baby may be due for a checkup.

Check this chart to find out:

Immunization chart for children ages birth to 9 months					
Immunization due	0 months	2 months	4 months	6 months	9 months
HepB	Dose 1	Dose 2		Dose 3	Dose 3*
Rotavirus		Dose 1	Dose 2	Dose 3**	
DTaP/Tdap		Dose 1	Dose 2	Dose 3	
Hib		Dose 1	Dose 2	Dose 3***	
PCV		Dose 1	Dose 2	Dose 3	
IPV		Dose 1	Dose 2	Dose 3	
Influenza				Dose 1	

You can earn up to \$120 in Healthy Rewards for taking your baby to regular well visits with their doctor. To get started, visit the [Benefit Reward Hub](#) and log in to your online account, and enroll in Healthy Rewards.

Do you need help finding a doctor, making an appointment, or finding a ride to your child's doctor visit? We can help. Call Member Services at **844-521-6941 (TTY 711)** Monday through Friday, 7 a.m. to 7 p.m. Or [log in to your online account](#) to live chat with us or send a secure message.

* 4th dose is permitted when a combination vaccine containing HepB is used after the birth dose.

** 3rd dose dependent on brand series if unknown 3rd dose is permitted.

*** 3rd dose dependent on brand series is recommended at age 12 through 15 months of age.

Sources:

<https://cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html#note-hepb>

<https://cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html#note-rotavirus>

<https://cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html#note-rotavirus>

Chequeo de control pediátrico para niños desde el nacimiento hasta los 9 meses

Si ha tenido un bebé recientemente, es importante que lo lleve a las citas con su proveedor de atención primaria (PCP) para que le realice pruebas médicas de rutina y le coloque vacunas para ayudar a mantenerlo sano. Healthy Blue está aquí para ayudarle a mantenerse al día. Es posible que su bebé tenga un chequeo pendiente.

Consulte este cuadro para saberlo:

Cuadro de vacunas para niños desde el nacimiento hasta los 9 meses					
Vacuna que debe colocarse	0 meses	2 meses	4 meses	6 meses	9 meses
HepB	Dosis 1	Dosis 2		Dosis 3	Dosis 3*
Rotavirus		Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3**	
DTaP/Tdap		Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3	
Hib		Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3***	
PCV		Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3	
IPV		Dosis 1	Dosis 2	Dosis 3	
Influenza				Dosis 1	

Puede ganar hasta \$120 en Recompensas Saludables (Healthy Rewards) por llevar a su bebé a las visitas de control pediátrico regulares con su médico. Para comenzar, visite el [Centro de recompensas de beneficios \(Benefit Reward Hub\)](#), inicie sesión en su cuenta en Internet e inscríbase en Recompensas Saludables.

¿Necesita ayuda para encontrar un médico, programar una cita o conseguir transporte para las visitas al médico de su hijo? Podemos ayudar. Llame a Servicios para Miembros al **844-521-6941 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m. O bien, [inicie sesión en su cuenta en Internet](#) para chatear en vivo con nosotros o enviarnos un mensaje seguro.

* Se permite la cuarta dosis cuando se utiliza una vacuna combinada que contiene HepB después de la dosis que se da al nacer.

** La tercera dosis depende de la serie de la marca; si se desconoce, se permite una tercera dosis.

*** La tercera dosis depende de la serie de la marca y se recomienda entre los 12 y 15 meses de edad.

Fuentes:

<https://cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html#note-hepb>

<https://cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html#note-rotavirus>

<https://cdc.gov/vaccines/schedules/hcp/imz/child-adolescent.html#note-rotavirus>

Staying healthy during pregnancy and after delivery



If you're pregnant, you may have a lot of questions. Here are some tips for taking care of yourself while you're pregnant:

- Go to your OB-GYN or your primary care provider (PCP) as soon as you think you might be pregnant for regularly scheduled visits.
- Get vaccines your PCP recommends.
- Eat small meals often and choose healthy foods.
- If you smoke, drink alcohol, or use drugs, talk to your doctor about quitting.
- Take a daily prenatal vitamin with folic acid.
- Get plenty of rest.
- Wear a seatbelt with a shoulder strap and place the lap belt under your belly.
- Use a condom or dental dam if having sex with a new partner.



After you have your baby, it can take 4 to 6 weeks to heal. To help your body recover, you can:

- See your obstetrician (OB) for a checkup 1 to 3 weeks after delivery, but no later than 12 weeks. Your OB may want to see you sooner if you had certain issues before, during, or after delivery, such as high blood pressure or if you had a cesarean section (C-section).
- Rest as much as you can.
- Don't lift anything heavier than your baby.
- Wait to take a bath and soak in the tub. Take showers until your OB says it's OK to take a bath. Bacteria can get into your vagina during a bath, and that can cause an infection.



You can earn rewards for going to regular checkups with your doctor while you are pregnant and after you deliver your baby.

To get started, visit the [Benefit Reward Hub](#) and log in to your online account and enroll in Healthy Rewards. You may be eligible for:

- \$25 for going to a prenatal visit in your first trimester or within 42 days of enrollment.
- \$50 for going to a postpartum visit 7 to 84 days after delivery.

Cómo mantenerse saludable durante el embarazo y después del parto



Si está embarazada, es posible que tenga muchas preguntas. Estos son algunos consejos para cuidarse a usted misma durante el embarazo:

- Visite a su ginecólogo obstetra o su proveedor de atención primaria (PCP) en cuanto crea que podría estar embarazada para realizar las visitas periódicas programadas.
- Colóquese las vacunas que le recomiende su PCP.
- Coma pequeñas cantidades con frecuencia y elija alimentos saludables.
- Si fuma, bebe alcohol o consume drogas, hable con su médico sobre dejar de fumar.
- Tome una vitamina prenatal diaria con ácido fólico.
- Descanse mucho.
- Use un cinturón de seguridad con correa de hombro y coloque la parte inferior por debajo de su vientre.
- Use un condón o una barrera bucal si tiene sexo con una pareja nueva.



Después de tener a su bebé, puede tomar entre 4 y 6 semanas hasta que su cuerpo sane. Para ayudar a que su cuerpo se recupere, puede hacer lo siguiente:

- Visitar a su obstetra (OB) para un chequeo de 1 a 3 semanas después del parto, pero no más tarde de 12 semanas. Es posible que su OB quiera verla antes si tuvo ciertos problemas antes, durante o después del parto, como presión arterial alta, o si tuvo un parto por cesárea.
- Descanse todo lo que pueda.
- No levante nada que sea más pesado que su bebé.
- Espere para darse un baño y sumergirse en la bañera. Tome duchas hasta que su OB le diga que puede darse un baño. Durante un baño, pueden entrar bacterias en su vagina y eso puede producir una infección.



Puede obtener recompensas si se realiza chequeos regulares con su médico durante el embarazo y después del parto.

Para comenzar, visite el [Centro de recompensas de beneficios \(Benefit Reward Hub\)](#), inicie sesión en su cuenta en Internet e inscribáse en Recompensas Saludables (Healthy Rewards). Es posible que usted reúna los requisitos para:

- \$25 por asistir a una visita prenatal durante el primer trimestre o dentro de los 42 días a partir de la inscripción.
- \$50 por asistir a una visita posparto entre los 7 y los 84 días después del parto.

All you need to know about your health plan — all in one place.

Todo lo que necesita saber sobre su plan médico en un solo lugar.



With an online account, you can:

- Change your primary care provider (PCP).
- View or print your member ID card.
- Take your Health Risk Assessment (HRA).
- Update your contact info.
- Chat with a live person or send us a secure message.
- Request a callback from Member Services.



Con una cuenta en Internet, puede hacer lo siguiente:

- Cambiar de proveedor de atención primaria (PCP).
- Ver o imprimir su tarjeta de identificación del miembro.
- Completar la evaluación de riesgos de la salud (HRA).
- Actualizar su información de contacto.
- Chatear con una persona en vivo o enviarnos un mensaje seguro.
- Solicitar que Servicios para Miembros le devuelva la llamada.

Scan the QR code to register or log in to your online account. Or download the Sydney Health app from the App Store® or Google Play™.



Escanee el código QR para registrarse o iniciar sesión en su cuenta en Internet. También puede descargar la aplicación Sydney Health de App Store® o Google Play™.



Check out our blog for health news, healthy lifestyle tips, and more. Visit healthyblueblog.com.



Consulte nuestro blog para obtener noticias de salud, consejos para llevar un estilo de vida saludable y más. Visite healthyblueblog.com.



Member Services:

844-521-6941 (TTY 711) Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m.

24/7 NurseLine: 866-864-2544 (TTY 711) 24 hours a day, seven days a week

Servicios para Miembros:

844-521-6941 (TTY 711) de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m.

Línea de Enfermería 24/7: 866-864-2544 (TTY 711) las 24 horas del día, los siete días de la semana

You can help stop fraud, waste, and abuse

Fraud: When someone knowingly lies to a health insurance company, Medicaid, or Medicare to get money.

Waste: When someone overuses health services carelessly.

Abuse: When someone misuses health insurance, usually for money or to receive extra health services or supplies they do not need.

Protect your identity and your health benefits:

- If your member ID card is lost or stolen, report it to us right away.
- Report all suspicious activities from doctors, pharmacies, or other medical providers to **844-521-6941 (TTY 711)**.



Learn more about how you can help by visiting our website at myhealthybluela.com. Scroll to the bottom of the page and select **Fraud, Waste, and Abuse**.



Usted puede ayudar a evitar el fraude, desperdicio y abuso

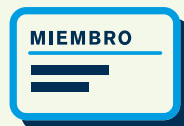
Fraude: Cuando alguien miente intencionalmente a una compañía de seguro de salud, a Medicaid o a Medicare para obtener dinero.

Desperdicio: Cuando alguien usa los servicios de salud de manera excesiva e irresponsable.

Abuso: Cuando alguien usa indebidamente el seguro de salud, en general, para obtener dinero o recibir suministros o servicios de salud adicionales que no necesita.

Proteja su identidad y sus beneficios de salud:

- Infórmenos de inmediato si pierde su tarjeta de identificación del miembro o si se la roban.
- Informe sobre todas las actividades sospechosas de médicos, farmacias u otros proveedores médicos al **844-521-6941 (TTY 711)**.



Visite nuestro sitio web myhealthybluela.com y sepa más sobre cómo puede ayudar. Desplácese hasta la parte inferior de la página y seleccione **Fraude, desperdicio y abuso (Fraud, Waste, and Abuse)**.



If Medicaid needs to reach you, they will send you a letter

If you get a letter from the Louisiana Department of Health (LDH) asking for more information or to verify your income, please respond as soon as possible. That way, you won't lose your benefits.

You can mail, email, or fax important documents to:

Medicaid
P.O. Box 91283
Baton Rouge, LA 70821-9278
Fax: 877-523-2987
Email: MyMedicaid@la.gov



Have you moved?

You can update your address online at [MyMedicaid.la.gov](https://www.mymedicaid.la.gov), or call the Medicaid Customer Service Unit at **888-342-6207**. You can also update your phone number and any other household changes.

Si Medicaid necesita contactarse con usted, le enviarán una carta

Si recibe una carta del Departamento de Salud de Louisiana (LDH) en la que se le solicita más información o que usted verifique sus ingresos, responda lo antes posible. De este modo, no perderá sus beneficios.

Puede enviar sus documentos importantes por correo, correo electrónico o fax a:

Medicaid
P.O. Box 91283
Baton Rouge, LA 70821-9278
Fax: 877-523-2987
Correo electrónico: MyMedicaid@la.gov



¿Se mudó?

Puede actualizar su dirección en línea en [MyMedicaid.la.gov](https://www.mymedicaid.la.gov) o llamar a la unidad de Servicio al Cliente de Medicaid al **888-342-6207**. También puede actualizar su número de teléfono y cualquier otro cambio en su hogar.



Tell us how we're doing

Our Health Education Advisory Committee (HEAC) meetings give members the chance to learn more about their plan and provide feedback on us. We invite you to join our next meeting. To attend, call **877-440-4065 (TTY 711)** Monday through Friday from 8 a.m. to 5 p.m.

Upcoming HEAC meetings:

- Wednesday, June 21, 2023
- Wednesday, September 20, 2023
- Wednesday, December 20, 2023



Díganos qué piensa de la calidad de nuestro servicio

Las reuniones de nuestro Comité Asesor de Educación sobre Salud (HEAC) les brindan a los miembros la oportunidad de obtener más información sobre su plan y darnos su opinión. Lo invitamos a participar en nuestra próxima reunión. Para asistir, llame al **877-440-4065 (TTY 711)** de lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.

Próximas reuniones del HEAC:

- Miércoles 21 de junio de 2023
- Miércoles 20 de septiembre de 2023
- Miércoles 20 de diciembre de 2023



You can request a copy of the member handbook at any time by calling Member Services at **844-521-6941 (TTY 711)**, Monday through Friday from 7 a.m. to 7 p.m., or visiting our website at **myhealthybluela.com**.



Puede solicitar una copia del manual del miembro en cualquier momento llamando a Servicios para Miembros al **844-521-6941 (TTY 711)** de lunes a viernes de 7 a.m. a 7 p.m., o visitando nuestro sitio web en **myhealthybluela.com**.

My Health is published by Healthy Blue to give you information, but it is not personal medical advice. Consult your doctor for personal medical advice. ©2023 Healthy Blue is the trade name of Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. Sydney Health is offered through an arrangement with Carelon Digital Platforms, a separate company offering mobile application services on behalf of your health plan. ©2020-2023

Sydney Health se ofrece a través de un acuerdo con Carelon Digital Platforms, una compañía aparte que ofrece servicios de aplicación móvil a nombre de su plan médico. ©2020-2023

Do you need help with your healthcare, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at **844-521-6941 (TTY 711)** to get this for free in other languages or formats.

¿Necesita ayuda con su atención médica? ¿Necesita ayuda para leer lo que le enviamos o para hablar con nosotros? Llámenos al número gratuito **844-521-6941 (TTY 711)** para conseguir esta información sin costo en otros idiomas o formatos.

Mi Salud es una publicación de Healthy Blue que le brinda información, pero no debe considerarse como asesoramiento médico personal. Consulte a su médico si necesita asesoramiento médico personal. ©2023

Healthy Blue es el nombre comercial de Community Care Health Plan of Louisiana, Inc., un licenciataria independiente de Blue Cross and Blue Shield Association.