



Cold or flu? Get the right care

When you feel sick, you want to get better fast. Over-the-counter medicine can treat cold or flu symptoms such as headaches, sore throats and fevers. It may be tempting to ask for antibiotics. But antibiotics do not work against viruses. Viruses cause colds, the flu, and most sore throats and cases of bronchitis.

An annual flu shot can help you avoid the flu. Everyone over 6 months of age should get the shot. It is available at no cost.

You can also stay healthy by washing your hands often. Use soap and warm water. Cover your mouth and nose when you sneeze. Avoid contact with people if they are sick.

If you need help getting a flu shot, call Member Services at **1-844-366-2880**.

¿Resfriado o gripe? Reciba la atención adecuada

Cuando usted se siente enfermo, quiere recuperarse rápidamente. Los medicamentos de venta sin receta médica pueden tratar los síntomas del resfriado o de la gripe, tales como dolores de cabeza, dolores de garganta y fiebre. Puede que sea tentador pedir antibióticos. Pero los antibióticos no son eficaces contra los virus. Los virus provocan resfriados, gripe y la mayoría de los dolores de garganta y los casos de bronquitis.

Una vacuna anual contra la gripe puede ayudar a evitar la gripe. Todas las personas de 6 meses en adelante deberían recibir la vacuna. Está disponible sin costo alguno.

También puede mantenerse saludable lavándose las manos con frecuencia. Use jabón y agua tibia. Cúbrase la boca y la nariz al estornudar. Evite el contacto con personas que estén enfermas.

Si necesita ayuda para que le apliquen la vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **1-844-366-2880**.

Preventive care for women

Screenings help doctors spot health problems early. With proper treatment, they can also prevent future health problems. Here are three conditions women should be screened for:

- 1. Breast cancer.** Mammograms are X-rays that look for cancer.
- 2. Cervical cancer.**
 - Pap tests check for cancer in your cervix or uterus.
 - HPV tests look for human papillomavirus. The virus is a main cause of cervical cancer.
- 3. Chlamydia.** This infection is passed from person to person during sex. It may not cause symptoms but can lead to health problems if left untreated.

Talk to your doctor about what tests you need. You may need some tests every year. If you need help finding a provider or getting an appointment, call us at **1-844-366-2880**.



Your time matters

How long a wait can you expect for your healthcare appointment? SilverSummit Healthplan works with providers to set standards for wait times.

- For routine care, you will be seen within 30 calendar days.
- For urgent care, you will be seen within 24 hours.
- For specialty care, you will be seen within 30 calendar days.



We care about quality

We want to improve the health of all our members. Our Quality Improvement program helps us do this. We check how we are doing by setting goals for quality. We also review the quality and safety of our services and care.

You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-844-366-2880**.

We are here to help

We can help you with many things. Just call **1-844-366-2880** if you:

- Have questions
- Need help finding a doctor or getting an appointment
- Need help getting to appointments
- Need a copy of your handbook
- Would like a paper copy of anything in this newsletter or on our website,

www.SilverSummitHealthPlan.com

Atención preventiva para las mujeres

Las pruebas de detección ayudan a los médicos a detectar problemas de salud a tiempo. Con el tratamiento adecuado, también pueden evitar futuros problemas de salud. A continuación, presentamos tres afecciones para las que las mujeres deberían someterse a pruebas de detección:

1. **Cáncer de mama.** Las mamografías son radiografías para detectar el cáncer.
2. **Cáncer de cuello uterino.**
 - Las pruebas de Papanicolaou detectan el cáncer en el cuello uterino o en el útero.
 - Las pruebas de VPH detectan el virus del papiloma humano. El virus es la causa principal del cáncer de cuello uterino.
3. **Clamidia.** La infección se contagia de una persona a otra durante el sexo. Es posible que no provoque síntomas, pero puede causar problemas de salud si no se la trata.

Hable con su médico sobre qué pruebas necesita. Es posible que necesite realizar una prueba cada año. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llámenos al **1-844-366-2880**.



Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo debería esperar para su cita de atención médica? SilverSummit Healthplan trabaja con proveedores para establecer estándares de tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, será atendido en un plazo de 30 días.
- En el caso de atención de urgencia, será atendido en un plazo de 24 horas.
- En el caso de atención de cuidados especializados, será atendido en un plazo de 30 días.

Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Nuestro programa de Mejora de la Calidad nos ayuda a hacerlo. Verificamos nuestro desempeño estableciendo metas de calidad. También revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y de nuestra atención.

Puede solicitar una copia impresa de un informe. Llame al **1-844-366-2880**.

Estamos para ayudarlo

Podemos ayudarlo con muchas cosas. Solo llame al **1-844-366-2880** en caso de lo siguiente:

- Tiene preguntas
- Necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita
- Necesita ayuda para programar citas
- Necesita una copia de su manual
- Desea una versión impresa de cualquier información de nuestro boletín informativo o de nuestro sitio web www.SilverSummitHealthPlan.com

SILVERSUMMIT HEALTHPLAN

2500 N. Buffalo Drive, 2nd Floor
Las Vegas, Nevada 89128

1-844-366-2880

www.SilverSummitHealthPlan.com

Published by Manifest LLC. © 2017. 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. © 2017. 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.



New technology

Your health is important to us. SilverSummit Healthplan watches for the latest in medical care. This may be new medicine, tests or surgeries. We also make sure new treatments are safe. SilverSummit Healthplan has a team of doctors that reviews new medical care for people with certain illnesses. The team checks information from other doctors and scientific groups. The new medical care is then shared with SilverSummit Healthplan's doctors. This allows SilverSummit Healthplan's doctors to give you the most fitting and current types of care.

Nueva tecnología

Su salud es importante para nosotros. SilverSummit Healthplan busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. También nos aseguramos de que los tratamientos nuevos sean seguros. SilverSummit Healthplan cuenta con un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica para personas con determinadas enfermedades. El equipo revisa información de otros médicos y de otros grupos científicos. Luego se comparte la atención médica nueva con los médicos de SilverSummit Healthplan. Esto les permite a los médicos de SilverSummit Healthplan brindarle los tipos de atención más adecuados y actualizados.