

# On the Horizon

March 2025



## In this issue:

- **Where to get care: You have some options**
- **An annual wellness visit helps keep your health on track**
- **MyHumana gives you easy access to plan info, pharmacies and more**
- **Transportation for medically necessary needs and emergencies is a covered benefit**

**Humana**<sup>®</sup>

## Where to get care: You have options



Getting sick or hurt can happen when you least expect it. An accident in the kitchen, a slip and fall, or a pain that won't go away.

Knowing where to get the right care can save you time and get you feeling better faster. Where you get care may depend on the type of care you need.

Your primary care doctor knows you best and can provide you care for most health issues. If visiting your doctor is not possible, ask your doctor if you can do a virtual (telehealth) visit.

A virtual care visit can provide you with the care you need without you leaving your home or workplace.

A virtual doctor visit may be appropriate for:

- Bumps, cuts, and scrapes
- Minor headaches, sprains, strains
- Flu symptoms

If you need to find a doctor, our **Find Care service** can help you. Visit **the website**.

If your doctor isn't available, drugstore clinics and urgent care centers are a great option. Most open early, close late, and have weekend hours. You don't need an appointment, and you can get treatment for a range of issues, like a stomach bug or if you're worried you may have fractured a finger.

In you have an emergency, dial **911** or go to your nearest emergency room (ER). An emergency is a sudden, serious situation that demands immediate action.

Go to the ER if you experience any of the following:

- A fall or an accident that threatens your life or limb
- Chest pains
- Difficulty breathing
- Serious burns
- Stroke symptoms, such as paralysis, sudden loss of vision, or sudden inability to speak
- Sudden and severe pain
- Uncontrolled bleeding

When you have a health concern and don't know what to do:

- Call the Nurse Advice Line at the number listed on the back of your member ID card, 24 hours a day, 7 days a week.
- Get advice from a registered nurse about your situation.
- Do not use this service during an emergency—dial **911** or go to the ER.

Learn more about your care options on our **where to get care webpage**.

## An annual wellness visit helps keep your health on track



Life can get busy, and a yearly checkup with your doctor easy to forget or put off. Staying in our best health, though, requires a little bit of time and care for ourselves.

An annual wellness visit, also known as an annual checkup, should be done once a year. This applies even when you feel healthy.

A checkup can help detect health problems before they become more serious and harder to treat. It also enables you to talk with your doctor about any health concerns you might have and adjust or change any treatments or medicines you are taking.

At your annual wellness visit, your doctor will:

- Ask you about your health history
- Create a personalized health plan with you
- Discuss health concerns or goals you may have
- Discuss eating habits and physical activity
- Discuss preventive screenings
- Give referrals for diagnosis and treatment, if necessary
- Work to detect any health problems you have or could be at risk for

Call your doctor today to schedule your annual checkup.

If you need a doctor or would like to change your doctor, our **Find Care service** can help you. Visit **the website**.

## MyHumana gives you easy access to plan info, pharmacies and more



**MyHumana** is our secure member portal. After you create an account, you have 24/7 access to your personal information, and you can:

- Check the status of your claims
- Choose if you want us to send you information via email or in the mail
- Find in-network doctors, hospitals, pharmacies, and urgent care centers
- View your coverage and benefits details



Register for **MyHumana** today.

## Transportation for medically necessary needs and emergencies is a covered benefit



Free transportation is available for members who need to fill a prescription or get medical supplies, equipment, or other pharmacy-related items after a doctor's visit.

To set up this type of transportation, call Customer Care at **800-787-3311 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 8 a.m. – 8 p.m., Central time.

If you need a ride to a healthcare appointment that is not an emergency, call **855-253-6867 (TTY: 711)**, Monday – Friday 8 a.m. – 8 p.m., Central time.



For emergency transportation, call **911**.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.  
**1-800-787-3311 (TTY: 711)**, Monday through Friday, from 8:00 a.m. to 8:00 p.m., Central time.

Humana Inc. and its subsidiaries comply with Section 1557 by providing free auxiliary aids and services to people with disabilities when auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate. Services include qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats.

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**簡體中文 (Simplified):** 您可以拨打上面的电话号码以获得免费的语言协助服务。

**廣東話 (Cantonese):** 你可以打上面嘅電話號碼嚟獲得免費嘅語言協助服務。

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**한국어 (Korean):** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**हिंदी (Hindi):** भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

**Italiano (Italian):** Chiamare il numero sopra indicato per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

**Português (Portuguese):** Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

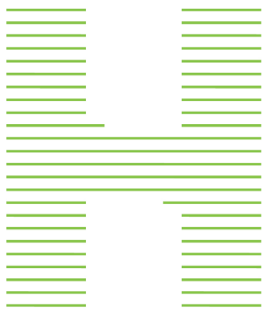
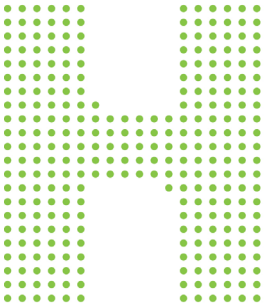
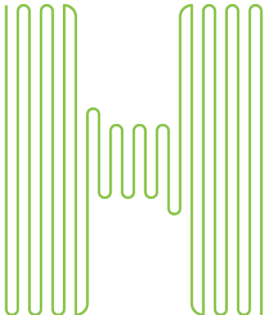
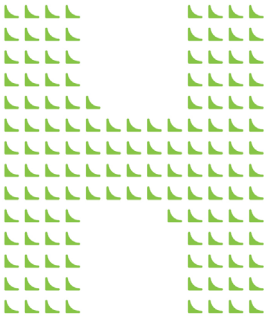
**French Creole (Haitian Creole):** Kreyòl Ayisyen (French Creole) Rele nimewo ki e dike anwo a pou resevwa sèvis éd gratis nan lang.

**Polski (Polish):** Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, należy zadzwonić pod wyżej podany numer.

**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

This notice is available at [Humana.com/IllinoisGoldPlus2024Documents](https://www.humana.com/IllinoisGoldPlus2024Documents).

Humana Gold Plus Integrated (Medicare-Medicaid plan) is a health plan that contracts with both Medicare and Illinois Medicaid to provide benefits of both programs to members.



# On the Horizon

Marzo de 2025



## En esta edición:

- **Dónde obtener cuidado: Usted tiene algunas opciones**
- **La consulta de bienestar anual le ayuda a mantener su salud por buen camino**
- **MyHumana le brinda acceso fácil a la información de su plan, farmacias y más**
- **El transporte para necesidades médicas necesarias y emergencias es un beneficio cubierto**

**Humana**<sup>®</sup>

## Dónde obtener cuidado: Usted tiene opciones



Puede enfermarse o lastimarse cuando menos lo espera. Un accidente en la cocina, un resbalón y una caída, o un dolor que no desaparece.

Saber dónde obtener el cuidado adecuado puede ahorrarle tiempo y hacer que se sienta mejor más rápido. El lugar dónde lo recibe puede depender del tipo de cuidado que necesite.

Su médico de cuidado primario es quien mejor lo conoce y puede brindarle cuidado para la mayoría de las dificultades de salud. Si no puede hacer una consulta presencial con su médico, pregúntele si pueden tener una consulta virtual (telesalud).

Una consulta de cuidado virtual puede brindarle el cuidado que necesita sin que tenga que salir de su hogar o lugar de trabajo.

Una consulta virtual con el médico puede ser apropiada para lo siguiente:

- Golpes, cortes y rasguños
- Dolores de cabeza, esguinces y torceduras musculares leves
- Síntomas de la influenza

Si necesita encontrar un médico, nuestro servicio **Find Care (Encontrar Cuidado)** le puede ayudar. Visite el sitio **web**.

Cuando su médico no está disponible, las clínicas de farmacia y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción. La mayoría abre temprano, cierra tarde y atiende los fines de semana. No necesita tener una cita y puede recibir tratamiento para una variedad de dificultades, como un virus estomacal o si le preocupa haberse fracturado un dedo.

Si tiene una emergencia, llame al **911** o acuda a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) más cercana. Una emergencia es una situación grave y repentina que requiere atención inmediata.

Acuda a la ER si experimenta alguna de las siguientes situaciones:

- Una caída o un accidente que pone en peligro su vida o una de sus extremidades.
- Dolores en el pecho.
- Dificultad para respirar.
- Quemaduras graves.
- Síntomas de derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la vista o incapacidad repentina para hablar.
- Dolor grave y repentino.
- Hemorragia incontrolada.

Si le preocupa su salud y no sabe qué hacer, siga estas indicaciones:

- Llame a la Línea Telefónica de Asesoramiento de Enfermería al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su estado.
- No utilice este servicio en caso de emergencia; llame al **911** o acuda a la ER.

Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado en nuestra **página web “Where to get care” (Dónde obtener atención)**.

## La consulta de bienestar anual le ayuda a mantener su salud por buen camino



La vida puede volverse ajetreada, y es fácil olvidar o posponer el chequeo anual con su médico. Sin embargo, mantener el mejor estado de salud requiere un poco de autocuidado y de tiempo dedicado a nosotros mismos.

Una vez al año se debe realizar la consulta de bienestar anual, también conocida como chequeo anual. Esto también aplica incluso si se siente saludable.

Un chequeo puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se vuelvan más graves y difíciles de tratar. También le permite hablar con su médico sobre cualquier preocupación que pueda tener sobre su salud y ajustar o cambiar cualquier tratamiento o medicamento que esté tomando.

Durante su consulta de bienestar anual, su médico hará lo siguiente:

- Preguntarle sobre su historial de salud.
- Crear un plan de salud personalizado con usted.
- Analizar las metas o las preocupaciones acerca de su salud que pueda tener.
- Hablar sobre hábitos alimentarios y actividad física.
- Hablar sobre las pruebas de detección preventivas.
- Darle referidos para diagnóstico y tratamiento, de ser necesarios.
- Trabajar para detectar cualquier problema de salud que tenga o que corra riesgo de tener.

Llame a su médico hoy mismo para programar su chequeo anual.

Si necesita un médico o desea cambiar el suyo, nuestro servicio **Find Care (Encuentre atención)** puede ayudarle. Visite el sitio **web**.



## MyHumana le brinda acceso fácil a la información de su plan, farmacias y más



**MyHumana** es nuestro portal seguro para afiliados. Después de crear una cuenta, tendrá acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a su información personal y podrá:

- Consultar el estado de sus reclamaciones
- Elegir si desea que le enviemos información por correo electrónico o por correo postal
- Encontrar médicos, hospitales, farmacias y centros de cuidado de urgencia dentro de la red
- Ver los detalles de su cobertura y beneficios



Regístrese en **MyHumana** hoy mismo.

## El transporte para necesidades médicas necesarias y emergencias es un beneficio cubierto



Los afiliados pueden acceder a servicios de transporte gratuitos para surtir medicamentos recetados o adquirir suministros médicos, equipos u otros artículos de farmacia después de una consulta médica.

Para programar este tipo de transporte, llame a Atención al Cliente al **800-787-3311 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del centro.

Si necesita transporte para una cita de cuidado de la salud que no sea una emergencia, llame al **855-253-6867 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del centro.



Para transporte de emergencia, llame al **911**.

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **1-800-787-3311 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora central.

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con la Sección 1557 al brindar recursos y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación. Los servicios incluyen intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos.

**English:** Call the number above to receive free language assistance services.

**Español (Spanish):** Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

**簡體中文 (Simplified):** 您可以撥打上面的電話號碼以獲得免費的語言協助服務。

**廣東話 (Cantonese):** 你可以打上面嘅電話號碼嚟獲得免費嘅語言協助服務。

**Tagalog (Tagalog – Filipino):** Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

**Français (French):** Appelez le numéro ci-dessus pour recevoir des services gratuits d'assistance linguistique.

**Tiếng Việt (Vietnamese):** Gọi số điện thoại ở trên để nhận các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí.

**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

**한국어 (Korean):** 무료 언어 지원 서비스를 받으려면 위 번호로 전화하십시오.

**Русский (Russian):** Позвоните по вышеуказанному номеру, чтобы получить бесплатную языковую поддержку.

**العربية (Arabic):** اتصل برقم الهاتف أعلاه للحصول على خدمات المساعدة اللغوية المجانية.

**हिंदी (Hindi):** भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

**Italiano (Italian):** Chiamare il numero sopra indicato per ricevere servizi di assistenza linguistica gratuiti.

**Português (Portuguese):** Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

**French Creole (Haitian Creole):** Kreyòl Ayisyen (French Creole) Rele nimewo ki e dike anwo a pou resevwa sèvis éd gratis nan lang.

**Polski (Polish):** Aby skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej, należy zadzwonić pod wyżej podany numer.

**日本語 (Japanese):** 無料の言語支援サービスを受けるには、上記の番号までお電話ください。

Este aviso está disponible en [es-\[www.humana.com/IllinoisGoldPlus2024Documents\]\(https://www.humana.com/IllinoisGoldPlus2024Documents\)](https://www.humana.com/IllinoisGoldPlus2024Documents).

Humana Gold Plus Integrated (plan Medicare-Medicaid) es un plan de salud que tiene contratos con Medicare y Medicaid de Illinois para brindar beneficios de ambos programas a los afiliados.

H0336-ILHMEEDSP\_Aprobado