

On the Horizon

July 2024

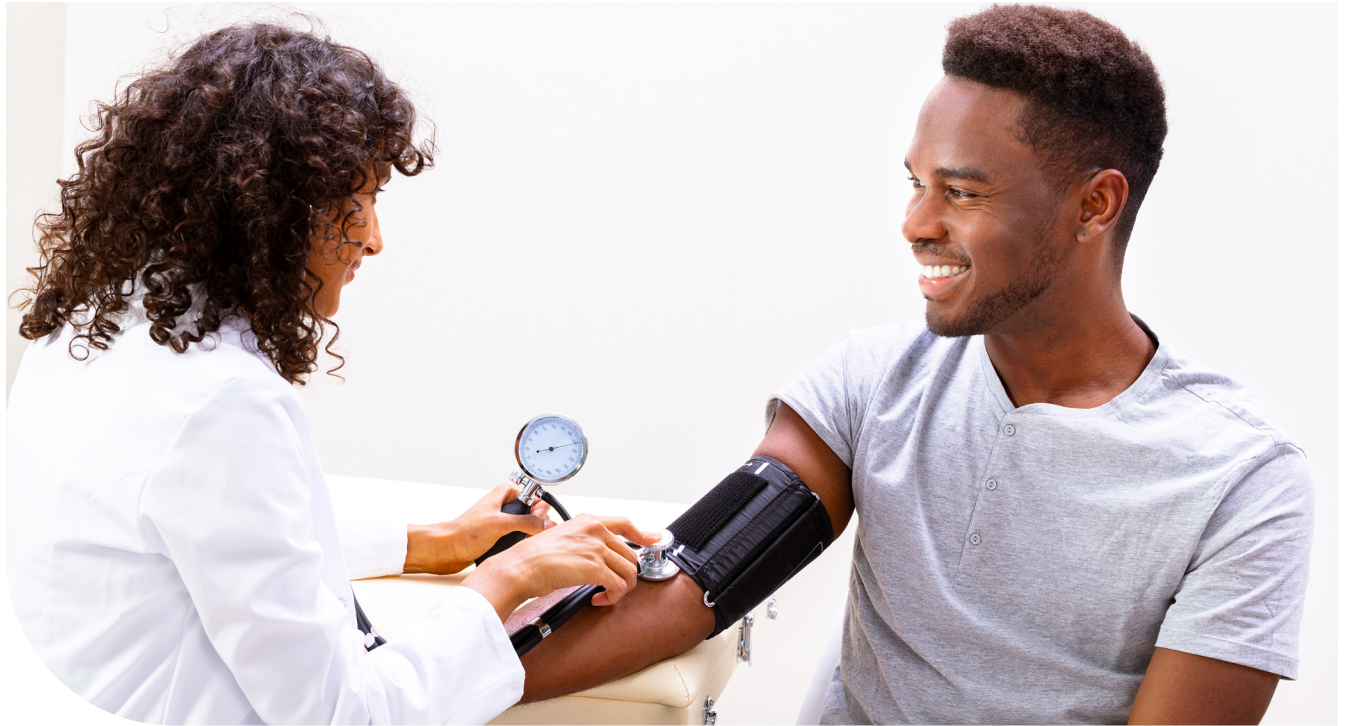


In this issue:

- June is Men's Health Month
- Summer fun means it's also time for sunscreen
- Where to get care: You have some options
- Early detection is key for colon cancer
- Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best
- HPV vaccine plays a role in cervical cancer prevention
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood
- Join our Member Advisory Committee

Humana
Healthy Horizons®
in Louisiana

June is Men's Health Month



Staying healthy can take a little time and effort, but it is worth it. In our day to day, it's easy to lose sight of our health. This June is a perfect time for men to have that annual checkup or age-appropriate health screening they have been putting off, or start a smoking cessation program.

An annual wellness visit is important even if you feel healthy. Find out about your family's health history and any risks you might have. Some diseases and health conditions don't have symptoms at first, so early detection can prevent a health issue from getting worse. Checking in with your doctor will give you a chance to learn more about your health and steps you can take to stay healthy in the future.

Summer fun means it's also time for sunscreen



With temperatures rising, it's a perfect time to enjoy the outdoors. Going out to the park, playing catch or going to the beach is fun. However, you might not notice the sun's powerful effects on your skin. A sunburn is no fun. This is why protecting your skin is important.

Remember to protect yourself from the sun's rays. Apply sunscreen and reapply after 2 hours or if you are toweling off. Your sunscreen should have an SPF of 15 or higher. Wear a hat and sunglasses and a long sleeve if that is suitable for the activity, or take a break in the shade.



To learn more about sun safety, visit the **Centers for Disease Control and Prevention's Sun Safety webpage.**

Where to get care: You have some 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 a Doctor service can help you. Visit [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). If you would like to watch a video on how Find a Doctor works, go to [Humana.com/FindADocVideo](https://www.humana.com/FindADocVideo).

When 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 your child has a broken 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](#).

Early detection is key for colon cancer



The Centers for Disease Control and Prevention recommends colorectal cancer screenings for most adults over age 45.¹ In fact, about 90% of cases occur in people 50 and older. Thanks in part to regular screenings, the survival rate for colon cancer has improved steadily over the years.

Colon cancer develops in your colon or rectum, which together are part of the body's digestive tract. Most colorectal cancers start as abnormal growths called polyps that form on the inner lining of the colon or rectum. Over time, some of them turn into cancer.²

The earlier the cancer is found, the easier it can be treated and the more likely that treatments will work.

Timing makes all the difference. Learn about colorectal cancer risk factors, the kinds of screenings available and more: Visit the **American Cancer Society's website**.

Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best

Telling you what's healthy isn't enough. We want to help you get there. Go365 for Humana Healthy Horizons® is a wellness program that allows you to earn rewards for taking healthy actions.

Earn rewards for things such as:

- Getting an annual checkup with your primary care physician or provider
- Getting a recommended health screening, such as a breast cancer or diabetic screening
- Completing a health coaching program for weight management or smoking cessation

Our **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage** has information about the:

- Healthy actions you can take
- Requirements for earning rewards
- Process for getting your rewards

Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app from the Apple App Store® or Google Play® on a mobile device*.

- Visit the **Apple App Store**



or use the camera on a smartphone to scan the QR code below



- Visit **Google Play**



or use the camera on a smartphone to scan the QR code below



Members who are 18 and older can register to create a Go365 account. You must have your Medicaid ID.

If you have a **MyHumana** account, you can use the same login information to access Go365 for Humana Healthy Horizons, after you download the app. Members under 18 years of age must have a parent or guardian register on their behalf to participate and engage with the program. The person doing the registration on behalf of a minor must have the minor's Medicaid ID number.

For each eligible Go365 activity completed, you can earn rewards and then redeem the rewards for gift cards in the Go365 in-app mall. Rewards earned through Go365 have no cash value and must be earned and redeemed prior to the reward expiration date.

*All product names, logos, brands and trademarks are property of their respective owners, and any use does not imply endorsement.

HPV vaccine plays a role in cervical cancer prevention



More than 42 million Americans are currently infected with HPV types that cause disease. And, according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), each year, 13 million Americans, including teens, become infected with human papillomavirus (HPV).³

HPV is spread through intimate skin-to-skin contact. You can get HPV by having this type of contact with someone who has the virus but doesn't have signs or symptoms. In addition to cervical cancer, HPV infections can cause cancer in genital areas, the anus and throat.

The two most important things you can do to prevent cervical cancer, according to the American Cancer Society, are to get the HPV vaccine if you are eligible, and to be tested regularly as recommended.

- Early detection is important because there may be no symptoms. If detected early, cervical cancer is one of the most successfully treatable cancers.⁴
- Women ages 21 to 64 should talk to their doctor about how often they need to be screened for cervical cancer.⁵

HPV vaccines and regular screening tests have significantly dropped the rate of cervical cancer death.⁴ The CDC recommends the HPV vaccine for anyone between 9 and 26 years of age. The HPV vaccine is not generally recommended for people older than 26.

HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood



Humana Healthy Horizons® has a dedicated care team to support our pregnant and postpartum members and their babies.

The HumanaBeginnings® care management program offers members guidance and support by helping answer questions and connecting members to the right resources and healthcare providers.

HumanaBeginnings support is available to members throughout each stage of pregnancy, including delivery and after birth. This important source of care is free to our members as part of your Medicaid health plan benefits.

If you are thinking about becoming pregnant, are pregnant or have given birth, keep this mind:

- All moms and babies need support and care before, during and after birth.
- Even if you feel good, it is important to make and keep your prenatal, postpartum and well-child visits.
- If you are pregnant or gave birth within the last year, it is important to talk to your doctor about anything that doesn't feel right.



To learn more about the program, visit the **HumanaBeginnings webpage**.

Join our Member Advisory Committee



We want to hear from you on how we can serve you better. During the year, we meet with members around the state to find out how we're doing. Members who participate become part of our Member Advisory Committee. Members who join us for an in-person meeting get a gift card.

To reserve your spot or to learn more, call Member Services at **1-800-448-3810 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 7 p.m. or email **lacommunityengagement@humana.com**.

If you leave us a voice message, please speak slowly and clearly and provide your name and contact information. We will return your call as soon as we can.

Sources:

1. "Colorectal Cancer Screening Tests," Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Oct. 17, 2022, www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm.
2. "Colorectal Cancer Signs and Symptoms," American Cancer Society, www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html.
3. "HPV Infection," Centers for Disease Control and Prevention, last accessed October 25, 2022, <https://www.cdc.gov/hpv/parents/about-hpv.html>.
4. "Cervical Cancer," American Cancer Society, www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html.
5. "Cervical Cancer Quiz," Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/cancer/cervical/quiz/index.htm.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **1-800-448-3810 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 7 p.m. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your first language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

Important!

At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender, gender identity, ancestry, ethnicity, marital status, religion, or language. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:
Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
If you need help filing a grievance, call **1-800-448-3810** or if you use a **TTY**, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights
electronically through their Complaint Portal, available at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.
1-800-448-3810 (TTY: 711)

Humana provides free auxiliary aids and services, such as qualified sign language interpreters, video remote interpretation, and written information in other formats to people with disabilities when such auxiliary aids and services are necessary to ensure an equal opportunity to participate.

Humana Healthy Horizons in Louisiana is a Medicaid product of Humana Health Benefit Plan of Louisiana Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.
1-800-448-3810 (TTY: 711)

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.

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.

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

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

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

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

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

ພາສາລາວ (Lao): ໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ເພື່ອຮັບບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຝຣັ່ງ.

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。

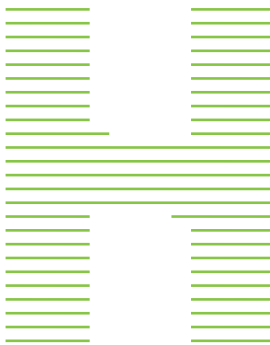
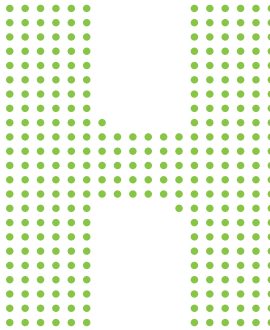
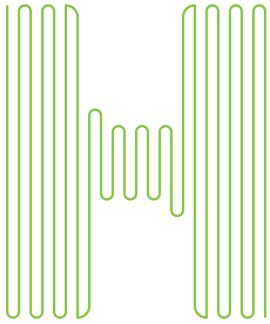
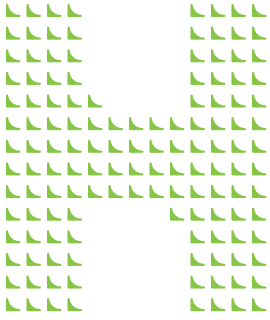
اُردُو (Urdu): مفت لسانی اعانت کی خدمات موصول کرنے کے لیے درج بالا نمبر پر کال کریں۔

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

فارسی (Farsi): برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

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

ภาษาไทย (Thai): โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี



On the Horizon

Julio 2024

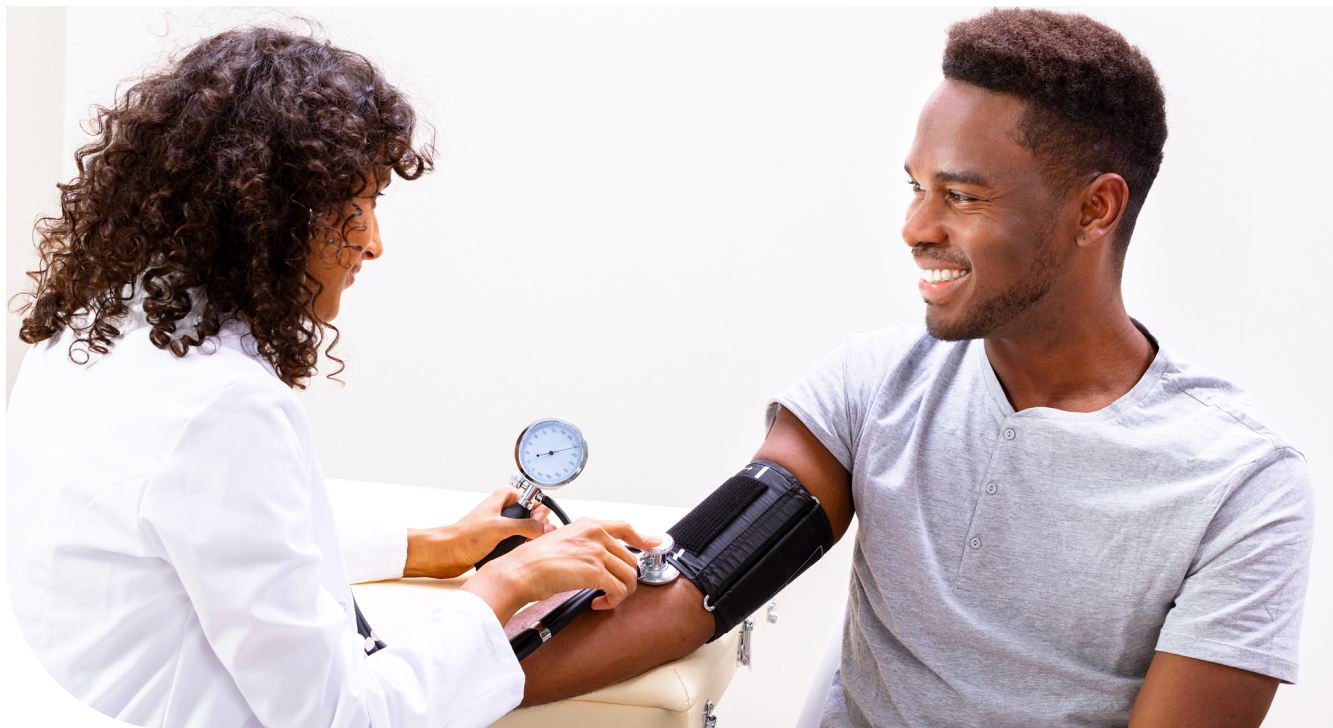


En esta edición:

- Junio es el Mes de la salud del hombre
- La diversión del verano significa que también es hora de usar protector solar
- Dónde obtener cuidado: tiene algunas opciones
- La detección temprana es fundamental para el cáncer de colon
- Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible
- La vacuna contra el VPH desempeña un papel en la prevención del cáncer de cuello uterino
- HumanaBeginnings apoya a las madres desde el embarazo hasta la maternidad
- Únase a nuestro Comité asesor de afiliados

Humana
Healthy Horizons®
in Louisiana

Junio es el Mes de la salud del hombre



Mantenerse saludable puede tomar un poco de tiempo y esfuerzo, pero vale la pena. En nuestra rutina diaria, es fácil pasar por alto nuestra salud. Este mes de junio es el momento perfecto para que los hombres se realicen ese examen anual o esa prueba de detección adecuada para su edad que han estado posponiendo, o inicien un programa para dejar de fumar.

Una consulta anual de bienestar es importante aunque se sienta saludable. Infórmese sobre los antecedentes de salud de su familia y los riesgos que puede tener. Algunas enfermedades y afecciones no presentan síntomas al principio, por lo que una detección temprana puede evitar que un problema de salud empeore.

Ponerse en contacto con su médico le dará la oportunidad de conocer mejor su salud y las medidas que puede tomar para mantenerse saludable en el futuro.

La diversión del verano significa que también es hora de usar protector solar



Con el aumento de las temperaturas, es el momento perfecto para disfrutar del aire libre. Salir al parque, jugar a la pelota o ir a la playa es divertido. Sin embargo, es posible que no note los poderosos efectos del sol en su piel. Una quemadura solar no es divertida. Por eso es importante proteger la piel.

Recuerde protegerse de los rayos del sol. Aplique protector solar y vuelva a aplicarlo cada 2 horas o después de secarse con una toalla. Su protector solar debe tener un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o superior. Utilice sombrero y anteojos de sol y manga larga si es adecuado para la actividad, o tómese un descanso a la sombra.



Para obtener más información sobre la seguridad bajo el sol, visite el **sitio web sobre seguridad bajo el sol de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**.

Dónde obtener cuidado: tiene algunas 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 donde 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 a Doctor” (Encontrar un médico) puede ayudarle. Visite [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). Si desea ver un video sobre cómo funciona “Find a Doctor”, visite [Humana.com/FindADocVideo](https://www.humana.com/FindADocVideo).

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 la sospecha de que su hijo tenga un dedo roto.

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 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 “Dónde obtener atención”**.

La detección temprana es fundamental para el cáncer de colon



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan pruebas de detección de cáncer colorrectal para la mayoría de los adultos mayores de 45 años de edad¹. De hecho, alrededor del 90% de los casos ocurren en personas de 50 años o más. Gracias, en parte, a las pruebas de detección periódicas, la tasa de supervivencia del cáncer de colon ha mejorado constantemente a lo largo de los años.

El cáncer de colon se desarrolla en el colon o el recto, que en conjunto forman parte del tracto digestivo del cuerpo. La mayoría de los cánceres colorrectales comienzan como crecimientos anormales llamados pólipos, que se forman en el revestimiento interno del colon o el recto. Con el tiempo, algunos de ellos se convierten en cáncer².

Cuanto antes se detecte el cáncer, más fácil será tratarlo y más probabilidades habrá de que los tratamientos funcionen.

El tiempo marca una gran diferencia. Infórmese sobre los factores de riesgo del cáncer colorrectal, los tipos de pruebas de detección disponibles y mucho más: Visite el **sitio web de la American Cancer Society**.

Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible

Decirle lo que es saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a lograrlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas por tomar medidas saludables.

Gane recompensas por cosas como las siguientes:

- Realizarse un examen médico anual con su médico o proveedor de cuidado primario
- Hacerse una prueba de detección recomendada, como la del cáncer de mama o la diabetes
- Completar un programa de asesoramiento de salud para controlar el peso o dejar de fumar

Nuestro **sitio web de Go365 for Humana Healthy Horizons** tiene información sobre lo siguiente:

- Las medidas saludables que puede adoptar
- Los requisitos para ganar recompensas
- El proceso para obtener sus recompensas

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons desde Apple App Store® o Google Play® en un dispositivo móvil*.

- Visite la Apple App Store **aquí**



o use la cámara en un teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación



- Visite Google Play **aquí**



o use la cámara en un teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación



Los afiliados de 18 años de edad en adelante pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su identificación de Medicaid.

Si tiene una cuenta de **MyHumana**, después de descargar la aplicación, puede utilizar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons. Los afiliados menores de 18 años de edad deben tener un padre o tutor registrado en su nombre a fin de que puedan participar en el programa. La persona que realice la inscripción en nombre de un menor debe tener el número de identificación de Medicaid del menor.

Por cada actividad elegible de Go365 que realice, puede ganar recompensas que se pueden canjear por tarjetas de regalo en Go365 Mall (dentro de la aplicación). Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben ganarse y canjearse antes de su fecha de vencimiento.

*Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y marcas registradas pertenecen a sus respectivos propietarios, y su uso no implica aprobación alguna.

La vacuna contra el VPH desempeña un papel en la prevención del cáncer de cuello uterino



En la actualidad, más de 42 millones de estadounidenses están infectados por tipos de VPH que causan enfermedades. Y, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), cada año, 13 millones de estadounidenses, incluidos adolescentes, se infectan con el virus del papiloma humano (VPH)³.

El VPH se transmite a través del contacto íntimo piel con piel. Puede contraer el VPH teniendo este tipo de contacto con alguien que tenga el virus pero no presente signos ni síntomas. Además del cáncer de cuello uterino, las infecciones por VPH pueden causar cáncer en las zonas genitales, el ano y la garganta.

- La detección temprana es importante porque es posible que no haya síntomas. Si se detecta en una fase temprana, el cáncer de cuello uterino es uno de los cánceres que se pueden tratar con más éxito⁴.
- Las mujeres de 21 a 64 años de edad deben hablar con su médico sobre la frecuencia con la que deben realizarse las pruebas de detección del cáncer de cuello uterino⁵.

Las vacunas contra el VPH y las pruebas de detección periódicas han reducido significativamente la tasa de mortalidad por cáncer de cuello uterino⁴. Los CDC recomiendan la vacuna contra el VPH a todas las personas de entre 9 y 26 años de edad. En general, la vacuna contra el VPH no se recomienda a personas mayores de 26 años de edad.

HumanaBeginnings apoya a las madres desde el embarazo hasta la maternidad



Humana Healthy Horizons® cuenta con un equipo de cuidado dedicado a apoyar a nuestras afiliadas embarazadas y en período de posparto y a sus bebés.

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings® ofrece a las afiliadas guía y apoyo, ayudándoles a resolver dudas y poniéndolas en contacto con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para las afiliadas a lo largo de cada etapa del embarazo, incluido el parto y después del nacimiento. Esta importante fuente de cuidado es gratuita para nuestras afiliadas como parte de los beneficios de su plan de salud de Medicaid.

Si está pensando en quedar embarazada, está embarazada o ha dado a luz, tenga esto en cuenta:

- Todas las mamás y bebés necesitan apoyo y cuidado antes, durante y después del parto.
- Incluso si se siente bien, es importante que acuda a sus consultas prenatales, posparto y de bienestar infantil.
- Si está embarazada o ha dado a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier cosa que no le parezca normal.



Para obtener más información sobre el programa, visite la **página web de HumanaBeginnings**.

Únase a nuestro Comité asesor de afiliados



Queremos que nos cuente cómo podemos atenderlo mejor. Durante el año, nos reunimos con afiliados de todo el estado para saber cómo nos va. Los afiliados que participan pasan a formar parte de nuestro Comité asesor de afiliados. Los afiliados que asistan a una reunión presencial recibirán una tarjeta de regalo.

Para reservar su lugar u obtener más información, llame a Servicios para afiliados al **1-800-448-3810 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., o envíe un correo electrónico a **lacommunityengagement@humana.com**.

Si nos deja un mensaje de voz, hable lentamente y con claridad, al dejar su nombre e información de contacto. Le devolveremos la llamada tan pronto como podamos.

Fuentes:

1. "Colorectal Cancer Screening Tests," Centers for Disease Control and Prevention, último acceso: 17 de octubre de 2022, www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm.
2. "Colorectal Cancer Signs and Symptoms," American Cancer Society, www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html.
3. "HPV Infection," Centers for Disease Control and Prevention, último acceso: 25 de octubre de 2022, www.cdc.gov/hpv/parents/about-hpv.html.
4. "Cervical Cancer," American Cancer Society, www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html.
5. "Cervical Cancer Quiz," Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/cancer/cervical/quiz/index.htm.

Llámenos si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, o necesita ayuda para leer o entender este documento, llámenos al **1-800-448-3810 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. Podemos ayudarle sin costo para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su idioma materno. También podemos brindarle ayuda si tiene dificultades de la vista o la audición. Consulte su Manual para los afiliados para obtener información sobre sus derechos.

¡Importante!

En Humana, es importante que usted reciba un trato justo.

Humana Inc. y sus subsidiarias no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión o idioma. La discriminación es contra la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **1-800-448-3810** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Oficina de Derechos Civiles** por medios electrónicos a través de su Portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en <https://www.hhs.gov/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos.
1-800-448-3810 (TTY: 711)

Humana provee recursos y servicios auxiliares gratuitos como, por ejemplo, intérpretes acreditados de lenguaje de señas, interpretación remota por video e información escrita en otros formatos para personas con discapacidades, cuando dichos recursos y servicios auxiliares sean necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades de participación.

Humana Healthy Horizons in Louisiana es un producto de Medicaid de Humana Health Benefit Plan of Louisiana Inc.

Usted tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. **1-800-448-3810 (TTY: 711)**

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.

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.

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

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

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

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

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

ພາສາລາວ (Lao): ໂທຫາເບີໂທລະສັບຂ້າງເທິງ ເພື່ອຮັບບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາຝຣັ່ງ.

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。

اُردُو (Urdu): مفت لسانی اعانت کی خدمات موصول کرنے کے لیے درج بالا نمبر پر کال کریں۔

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

فارسی (Farsi): برای دریافت تسهیلات زبانی بصورت رایگان با شماره فوق تماس بگیرید.

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

ภาษาไทย (Thai): โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี