

# On the Horizon

March 2026



## In this issue:

- **Where to get care: You have some options**
- **An annual wellness visit helps keep your health on track**
- **March is Colorectal Cancer Awareness Month**
- **Keeping your Care Coach updated**
- **Get messages from your Care Coach via e-mail**
- **Have questions about your plan?**

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Florida

FLHMX48EN

## 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 give you the care you need at home or at our job.

### **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 online **Find Care service** can help you.

If you cannot get to your doctor, drugstore clinics and urgent care centers are a great option.

You don't need an appointment. You can get care for things like a stomach bug or a broken finger.

If 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 HumanaFirst® nurse advice line at **800-477-6931 (TTY: 711)**, 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 your diet and exercise
- 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 set up your annual checkup.

If you need a doctor or would like to change your doctor, use our online **Find Care service**.

## March is National Colorectal Cancer Awareness Month



Colorectal cancer is the second leading cause of cancer deaths in the United States. The good news is that it can often be prevented with regular screenings. Getting checked is important because screenings can find early signs of colon and rectal cancer before you feel sick. It can also find cancer early when treatment works best. To learn more, you can visit **Colorectal Cancer Alliance | Prevention, Support & Research for Colorectal Cancer**.

## Keeping your Care Coach updated



A Missed Service is when your services do not arrive on time or at all. If you miss a service or think you might miss one, please tell your Care Coach right away. It is important to let them know so you can use your backup plan and still get the care you need. This helps make sure you stay safe and healthy.

They can also help if you have moved or are planning to move or have been to the hospital. This helps us keep your information up to date and make sure your services continue without any problems.

## Get messages from your Care Coach via e-mail



Did you know you can get emails from Humana about your plan? If you want to receive your plan of care via email, just let your Care Coach know. They can help you set this up, so you get important information in the way that works best for you.

## Have questions about your plan?



You can call the Member Services line at any time. Member Services is open 8:00am-8:00pm, Monday – Friday with on call services as needed, 24 hours a day, 7 days a week. The phone number is **800-477-6931 (TTY: 711)**. If you have a medical emergency, call **911** right away.

If you still have questions, you can also talk to your Care Coach. You can find your Care Coach's phone number on your Plan of Care.

We also have Medicaid Specialists to help you keep your Medicaid benefits.

For information related to Over the Counter (OTC) items and Expanded Benefits. Call **855-211-8370** for Medicare. Call **800-526-1490** for Medicaid or visit **Medicaid Expanded Benefits Florida - Humana**.

You can access the Member Handbook on our website. **Member Handbook English** and **Member Handbook Spanish**.

## Notice of Non-Discrimination

Humana Inc. and its subsidiaries comply with applicable Federal civil rights laws and do not discriminate or exclude people because of their race, color, religion, gender, gender identity, sex, sexual orientation, age, disability, national origin, military status, veteran status, genetic information, ancestry, ethnicity, marital status, language, health status, or need for health services.

Humana Inc. provides free language assistance services to people whose primary language is not English, people with disabilities or who need reasonable modifications or free auxiliary aids and services to communicate effectively with us. These services include qualified interpreters including sign language and written information in other languages and formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).

If you need reasonable modifications, appropriate auxiliary aids, or language assistance services contact **888-998-7732 (TTY: 711)**, Monday through Friday, from 8 a.m. to 8 p.m., Eastern time. If you believe that Humana, Inc. has not provided these services or you feel you have experienced discrimination, you can file a grievance in person or by mail, or email with Humana Inc.'s Non-Discrimination Coordinator at P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618, **888-998-7732 (TTY: 711)**, or **accessibility@humana.com**. If you need help filing a grievance, Humana Inc.'s Non-Discrimination Coordinator can help you.

You can also file a complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, S.W., Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201. **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**.

**Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. 888-998-7732 (TTY: 711), Monday through Friday, from 8:00 a.m. to 8:00 p.m., Eastern time.**

**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.

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

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

Humana Healthy Horizons in Florida is a Medicaid product of Humana Medical Plan, Inc.  
FLHMEDPEN\_ITN25\_0225\_Approved

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

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

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

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

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

**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。

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

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

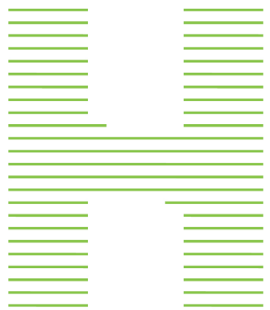
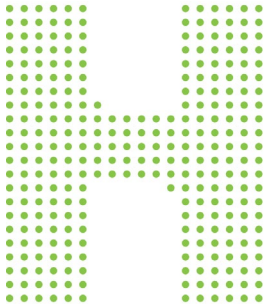
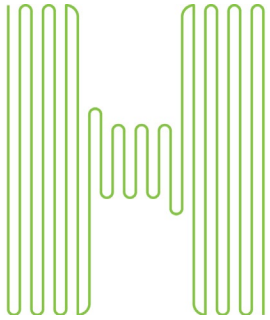
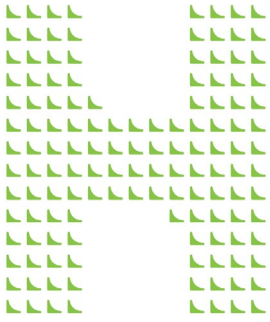
**Deutsch (German):** Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

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

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

**ગુજરાતી (Gujarati):** મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કૉલ કરો.

**ภาษาไทย (Thai):** โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี



# On the Horizon

Marzo de 2026



## En esta edición:

- **Dónde obtener cuidado: Tiene algunas opciones**
- **Una consulta de bienestar anual le ayuda a mantenerse saludable**
- **Marzo es el Mes de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal**
- **Mantener actualizado a su Asesor de Cuidado**
- **Recibir mensajes de su Asesor de Cuidado por correo electrónico**
- **¿Tiene preguntas sobre su plan?**

**Humana**  
Healthy Horizons®  
in Florida

FLHMX48SP

## 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 en su hogar o en nuestro 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 en línea **“Find Care” (Encontrar Cuidado)** puede ayudarle.

Si no puede llegar a su médico, las farmacias, las clínicas con servicio de consultas y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción.

No necesita una cita. Puede recibir cuidado para cosas, como un virus estomacal o 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 tomar medidas inmediatas.

### **Acuda a la ER si experimenta alguno de los siguientes síntomas:**

- 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 de recomendación de enfermería de HumanaFirst® al **8004776931 (TTY: 711)**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Obtenga asesoramiento de un profesional de enfermería registrado sobre su situación.
- 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 cuidado)**.

# Una consulta de bienestar anual le ayuda a mantenerse saludable



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

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

Un chequeo médico puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se conviertan en algo más grave y sean más 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.

## **En su consulta de bienestar anual, su médico hará lo siguiente:**

- Le preguntará sobre su historial de salud
- Elaborará un plan de salud personalizado junto con usted
- Conversará con usted sobre sus preocupaciones de salud o sobre los objetivos que desea alcanzar
- Conversará con usted sobre su dieta y ejercicio
- Conversará con usted sobre las pruebas de detección preventivas
- Lo referirá para diagnóstico y tratamiento, si fuera necesario
- Trabjará para detectar cualquier problema de salud que tenga o pueda estar en riesgo de tener

Comuníquese hoy mismo con su médico para programar su chequeo anual.

Si necesita un médico o desea cambiar de médico, utilice nuestro servicio en línea **“Find Care” (Encontrar Cuidado)**.

## Marzo es el Mes Nacional de Concientización sobre el Cáncer Colorrectal



El cáncer colorrectal es la segunda causa principal de muerte por cáncer en los Estados Unidos. La buena noticia es que a menudo se puede prevenir con pruebas de detección regulares. Hacerse controles es importante porque las pruebas de detección pueden detectar signos tempranos de cáncer de colon y recto antes de que se sienta enfermo. También se puede detectar el cáncer en una etapa temprana, cuando el tratamiento funciona mejor. Para obtener más información, puede consultar **Alianza contra el Cáncer Colorrectal | Prevención, Apoyo e Investigación del Cáncer Colorrectal**.

## Cómo Mantener Actualizado a su Asesor de Cuidado



Un Servicio Perdido es cuando sus servicios no llegan a tiempo o directamente no llegan. Si pierde un servicio o cree que podría perderse uno, informe a su Asesor de Cuidado de inmediato. Es importante informarle para que pueda usar su plan de respaldo y no dejar de recibir el cuidado que necesita. Esto ayuda a garantizar que se mantenga seguro y sano. También pueden ayudarle si se ha mudado o está planeando mudarse o ha estado en el hospital. Esto nos ayuda a mantener su información actualizada y asegurarnos de que sus servicios continúen sin problemas.

## Recibir mensajes de su Asesor de Cuidado por correo electrónico



¿Sabía que puede recibir correos electrónicos de Humana sobre su plan? Si desea recibir su plan de cuidado por correo electrónico, infórmele a su Asesor de Cuidado. Su Asesor puede ayudarlo a configurar esto, para que obtenga la información importante de la manera que mejor se adapte a sus necesidades.

## ¿Tiene preguntas sobre su plan?



Puede llamar a la línea de Servicios para Afiliados en cualquier momento. Los Servicios para Afiliados funcionan de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., de lunes a viernes, con servicios de guardia según sea necesario, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. El número de teléfono es **800-477-6931 (TTY: 711)**. Si tiene una emergencia médica, llame al **911** de inmediato.

Si aún tiene preguntas, también puede hablar con su Asesor de Cuidado. Puede encontrar el número de teléfono de su Asesor de Cuidado en su Plan de Cuidado.

También contamos con Especialistas de Medicaid para ayudarle a mantener sus beneficios de Medicaid.

Para obtener información relacionada con los artículos de Venta Sin Receta (OTC, por sus siglas en inglés) y los Beneficios Ampliados. Llame al **855-211-8370** para obtener información sobre Medicare. Llame al **800-526-1490** para obtener información sobre Medicaid o consulte **Beneficios Ampliados de Medicaid Florida - Humana**.

Puede acceder al Manual del Afiliado en nuestro sitio web. **Manual del Afiliado en inglés y Manual del Afiliado en español**.

## **Spanish: Aviso sobre No Discriminación**

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con las leyes aplicables de Derechos civiles federales y no discriminan ni excluyen a las personas por motivos de raza, color de la piel, religión, género, identidad de género, sexo, orientación sexual, edad, discapacidad, origen nacional, condición militar, condición de veterano, información genética, ascendencia, origen étnico, estado civil, idioma, estado de salud o necesidad de servicios de salud.

Humana Inc. provee servicios gratuitos de asistencia lingüística para personas cuyo idioma principal no es el inglés, personas con discapacidades o que necesiten modificaciones razonables, recursos y servicios auxiliares gratuitos para comunicarse eficazmente con nosotros. Estos servicios incluyen intérpretes acreditados de lengua de señas e información escrita en otros idiomas y formatos (letra de imprenta grande, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos).

Si necesita modificaciones razonables, ayudas auxiliares adecuadas o servicios de asistencia lingüística, comuníquese al **888-998-7732 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este. Si cree que Humana, Inc. no ha provisto estos servicios o siente que ha sufrido discriminación, puede presentar una queja formal en persona, por correo postal o por correo electrónico al Coordinador de No Discriminación de Humana Inc. en P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618, al **888-998-7732 (TTY: 711)** o a **accessibility@humana.com**. Si necesita ayuda para presentar una queja formal, el Coordinador de No Discriminación de Humana Inc. puede ayudarle.

También puede presentar un reclamo ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., por medios electrónicos a través del Portal de Reclamos de la Oficina de Derechos Civiles en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal o teléfono a: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, S.W., Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201. **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**.

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. Comuníquese al **888-998-7732 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este.

**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.

Este aviso está disponible en **[es-www.Humana.com/FloridaAccessibility](http://es-www.Humana.com/FloridaAccessibility)**.

Humana Healthy Horizons in Florida es un producto de Medicaid de Humana Medical Plan, Inc.

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

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

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

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

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

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

**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。

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

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

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

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

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

**ગુજરાતી (Gujarati):** મફત ભાષા સહાય સેવાઓ મેળવવા માટે ઉપર આપેલા નંબર પર કોલ કરો.

**ภาษาไทย (Thai):** โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี