

On the Horizon

December 2025



In this issue:

- This flu season, get your shot and enjoy the holidays more
- Feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons and earn rewards
- Feeling the holiday blues? You're not alone
- We wish you happy holidays!

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHMRMEEN



This flu season, get your shot and enjoy the holidays more

A flu shot is the best way to lower your risk of getting the flu. Flu viruses are always changing, so even if you feel healthy or have not had the flu in years, there is a new flu bug to face each season. Last year's vaccine may not protect you this year.

A flu shot can help protect you from serious illness. A flu shot will not give you the flu.

According to the U.S. Centers for Disease Control and Prevention, almost everyone 6 months and older should get a flu vaccine, especially:¹

- Children younger than 5
- Adults 65 and older
- Pregnant women
- Anyone with a weakened immune system or chronic health condition

The flu shot is:

- Safe. For more than 50 years, Americans have been safely receiving their flu shots.²
- Effective. Not only can it help you avoid getting sick, but it can make the flu less severe if you get it.
- Up to date. It protects against this year's most common strains.
- Free to Humana Healthy Horizons® in Kentucky members. There is no cost for the shot.

Ways to get your flu shot:

- Visit a clinic at your local drugstore or grocery store.
- Get one at your next visit with your primary care physician (PCP) or healthcare provider.

There are multiple flu vaccines available, and not all flu vaccines can be given to people of all ages.

Talk to your doctor or healthcare provider if you have any questions regarding which flu vaccine is best for you and your family.

Feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons and earn rewards



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

You can earn rewards for doing things such as:

- Getting an annual checkup
- Getting certain health screenings
- Getting your annual flu shot

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

Visit the Apple App Store [here](#)



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



Visit Google Play [here](#)



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



Members under 18 must have a parent or guardian create a Go365 account and redeem rewards for them. The person doing the registration on behalf of a minor must have the minor's Medicaid ID number .

If you have a **MyHumana** account, you can use the same login information to access Go365 for Humana Healthy Horizons as long as your **MyHumana** password includes a number, after you download the app.

To learn more about Go365 program benefits and rules, visit the **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage**.

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

Feeling the holiday blues? You're not alone



Do you have a feeling of sadness that happens around the same time every year? You are not alone. This is called Seasonal Affective Disorder (SAD). Although it normally happens during the winter months, it can happen anytime during the year.

What causes SAD?

Several studies have suggested that the symptoms of SAD may be due to changing levels of vitamin D3, which may affect serotonin levels. Serotonin is a chemical in the brain that affects mood, appetite, sleep, memory, and sex drive.

The best source of vitamin D3 is the sun. Lack of sunlight during the short days of winter disrupts our “biological clock,” which controls our sleep/wake pattern and other daily rhythms.

Some SAD facts:

- 10 to 20 percent of Americans report feeling tired or sad when there are fewer hours of daylight in the winter months.
- SAD is four times more common in women than men.
- SAD is more common in people who live far from the equator, where winter daylight hours are very short.
- SAD can occur in people between the ages of 15 and 55.
- The risk of getting SAD for the first time goes down as you age.
- People who have a family history of SAD are more likely to be affected.

Ways to manage SAD:

- **Soak up sunshine.** Open curtains as much as possible to get natural light right when the body is waking up, spend time outside, or go for a walk in the sun.
- **Maintain your routine.** The most helpful thing is to try to keep up everyday activities.
- **Work it out.** Exercise can boost your energy level on a gloomy day.
- **Flip a switch.** Turning on lights indoors often helps people who suffer from SAD.
- **Ditch the sugar (and the sugar cravings).** Research shows that sugar harms mental health.
- **Practice relaxation.** Yoga, meditation, breathing and mindfulness exercises, progressive relaxation, etc.
- **Seek medical help if you feel that nothing is working to lessen the gloom.**

We wish you happy holidays!



At Humana Healthy Horizons, we wish everyone a happy and healthy holiday season. The holiday season is a special time to enjoy a meal with family.

Indulging in our favorite holiday foods is part of the holiday fun, and what makes this part of the year so special for many of us. It is a time for family, friends and delicious food and desserts, and it's easy to get off our steady path to our best health.

Diabetes, blood pressure and weight all tend to increase during the holidays.

By Some tips to enjoy healthy holiday foods:

- Watch portion size.
- Freeze your second portion of favorite foods to enjoy at a later time.
- Try adding spices for flavor instead of salt.
- Eat a smaller portion of dessert or choose a healthy option for sweets.
- Wash your hands the right way and often to keep germs away.
- Flu shots protect everyone.
- Connect emotionally with others.

Sources:

1. "Who Needs a Flu Vaccine," U.S. Centers for Disease Control and Prevention, last accessed July 24, 2025, www.cdc.gov/flu/vaccines/vaccinations.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm.
2. "Flu Vaccine Safety," U.S. Centers for Disease Control and Prevention, last accessed July 24, 2025, www.cdc.gov/flu/vaccine-safety/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/flu/prevent/general.htm.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.
800-444-9137 (TTY: 711), Monday through Friday, from 7:00 a.m. to 7:00 p.m., Eastern 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.

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。

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

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

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

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian): Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

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。

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

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

Deutsch (Pennsylvania Dutch): Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

Oroomiffa (Oromo): Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

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

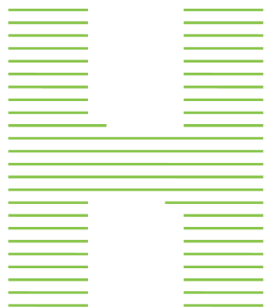
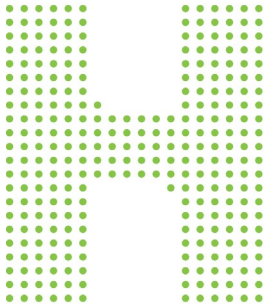
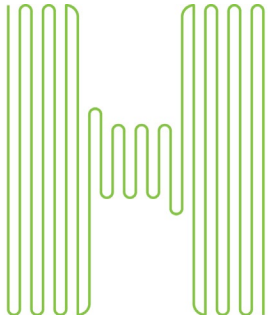
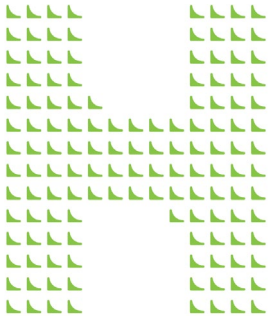
Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

Ikirundi (Bantu – Kirundi): Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.

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

Humana Healthy Horizons in Kentucky is a Medicaid Product of Humana Health Plan Inc.

KYHMEDSEN_Approved



On the Horizon

Diciembre de 2025



En esta edición:

- En esta temporada de influenza, vacúnese y disfrute más de las fiestas
- Siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons y gane recompensas
- ¿Siente melancolía durante las fiestas? No está solo
- ¡Le deseamos unas felices fiestas!

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHMRMESP

En esta temporada de influenza, vacúnese y disfrute más de las fiestas



La vacuna contra la influenza es la mejor manera de reducir el riesgo de contraerla. Los virus de la influenza siempre están cambiando. Por lo tanto, aunque se sienta sano o no haya tenido influenza en años, hay un nuevo virus de la influenza que enfrentar cada temporada. Es posible que la vacuna del año pasado no le brinde protección este año.

La vacuna contra la influenza puede ayudar a protegerle de enfermedades graves. La vacuna contra la influenza no hará que contraiga influenza.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE. UU., casi todas las personas de 6 meses de edad en adelante deben vacunarse contra la influenza, sobre todo en los siguientes casos:¹

- Niños menores de 5 años
- Adultos de 65 años de edad en adelante
- Mujeres embarazadas
- Cualquier persona con un sistema inmunitario debilitado o una afección de salud crónica

La vacuna contra la influenza es:

- Segura. Durante más de 50 años, los estadounidenses se han vacunado contra la influenza de manera segura.²
- Eficaz. No solo puede ayudar a evitar que se enferme, sino que también puede hacer que la influenza sea menos grave si la contrae.
- Actual. Brinda protección contra las cepas más comunes de este año.
- Gratis para los afiliados de Humana Healthy Horizons® in Kentucky. No hay ningún costo para usted.

Formas de vacunarse contra la influenza:

- Vaya a una clínica en su farmacia o supermercado local.
- Recíbala en su próxima consulta con su médico de cuidado primario o proveedor de cuidado de la salud.

Hay muchas vacunas contra la influenza disponibles y no todas son aptas para todas las edades.

Hable con su médico o proveedor de cuidado de la salud si tiene preguntas sobre cuál vacuna contra la influenza es la mejor para usted y su familia.

Siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons y gane recompensas



Saber lo que es saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a lograrlo. **Go365 for Humana Healthy Horizons®** es un programa de bienestar que le recompensa por realizar acciones saludables.

Puede ganar recompensas por hacer cosas como las siguientes:

- Hacerse un examen médico anual
- Hacerse ciertas pruebas de detección de salud
- Completar un programa de asesoramiento de salud para controlar su peso o dejar de fumar

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

Consulte la App Store **aquí**



O bien, utilice la cámara en un teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación.



Consulte Google Play **aquí**



O bien, utilice la cámara en un teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación.



Los afiliados menores de 18 años deben pedirle a un/a padre/madre o tutor que cree una cuenta de Go365 y canjee las recompensas por ellos. La persona que realiza el registro en nombre de un menor debe tener el número de identificación de Medicaid del menor.

Si tiene una cuenta de **MyHumana**, puede usar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons, siempre y cuando su contraseña de **MyHumana** incluya un número, después de descargar la aplicación.

Para obtener más información sobre los beneficios y las reglas del programa Go365, consulte la **página web de Go365 for Humana Healthy Horizons**.

* * Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y registros comerciales pertenecen a sus respectivos dueños, y su utilización no implica aprobación alguna.

¿Siente melancolía durante las fiestas? No está solo



¿Tiene un sentimiento de tristeza que se presenta todos los años en las mismas fechas? No está solo. A esto se le llama Trastorno Afectivo Estacional (SAD, por sus siglas en inglés). Aunque, por lo general, se presenta durante los meses de invierno, puede aparecer en cualquier momento del año.

¿Qué provoca el SAD?

Muchos estudios han sugerido que los síntomas del SAD pueden ser consecuencia de cambios en los niveles de vitamina D3, lo que puede afectar los niveles de serotonina. La serotonina es un químico en el cerebro que afecta el estado de ánimo, el apetito, el sueño, la memoria y el deseo sexual.

La mayor fuente de vitamina D3 es el sol. La falta de luz solar durante los días cortos de invierno altera nuestro “reloj biológico”, que controla nuestro patrón de sueño/vigilia y otros ritmos diarios.

Algunos datos sobre el SAD:

- Entre el 10 y el 20 por ciento de los estadounidenses afirman sentirse cansados o tristes durante los meses de invierno, cuando hay menos horas de luz natural.
- El SAD es cuatro veces más frecuente en las mujeres que en los hombres.
- El SAD es más frecuente en las personas que viven lejos del ecuador, donde las horas de luz natural en invierno son muy reducidas.
- El SAD se puede presentar en personas de entre 15 y 55 años.
- El riesgo de tener SAD por primera vez se reduce a medida que envejece.
- Las personas que tienen antecedentes familiares de SAD tienen más probabilidades de verse afectadas.

Formas de controlar el SAD:

- **Absorba luz solar.** Abra las cortinas lo más que pueda para obtener luz natural justo cuando se despierta, pase tiempo al aire libre o salga a caminar bajo el sol.
- **Mantenga su rutina.** Lo más útil es intentar mantenerse al día con las actividades diarias.
- **Haga ejercicio.** Hacer ejercicio puede elevar sus niveles de energía en un día melancólico.
- **Encienda las luces.** A menudo, encender las luces de los interiores ayuda a las personas que tienen SAD.
- **Deje el azúcar (y los antojos de azúcar).** Las investigaciones demuestran que el azúcar daña la salud mental.
- **Practique la relajación.** Yoga, meditación, ejercicios de respiración y de atención plena, relajación progresiva, etc.
- **Busque ayuda médica si siente que nada funciona para reducir la melancolía.**

¡Le deseamos unas felices fiestas!



Desde Humana Healthy Horizons, les deseamos a todos una temporada de fiestas llena de felicidad y salud. La temporada de las fiestas es un momento especial para disfrutar de una comida con la familia.

Darse un gusto con nuestras comidas favoritas de las fiestas es parte de la diversión de la época. Además, es lo que hace que esta parte del año sea tan especial para muchos de nosotros.

Es una época para compartir con la familia, los amigos y disfrutar de comidas y postres deliciosos, por lo que es fácil desviarse del camino que nos lleva hacia nuestro mejor estado de salud.

La diabetes, la presión arterial y el peso tienden a aumentar durante las fiestas.

Algunos consejos de salud para las fiestas:

- Controle los tamaños de las porciones.
- Congele la segunda porción de sus comidas favoritas para disfrutarlas más adelante.
- Intente condimentar con especias en lugar de sal.
- Coma una porción más pequeña de postre o elija una opción dulce que sea saludable.
- Lávese las manos correctamente y con frecuencia para mantener alejados los gérmenes.
- La vacuna contra la influenza protege a todos.
- Conéctese emocionalmente con los demás.

Sources:

1. "Who Needs a Flu Vaccine," U.S. Centers for Disease Control and Prevention, consultado por última vez el 24 de julio de 2025, www.cdc.gov/flu/vaccines/vaccinations.html?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/flu/prevent/vaccinations.htm.
2. "Flu Vaccine Safety," U.S. Centers for Disease Control and Prevention, consultado por última vez el 24 de julio de 2025, www.cdc.gov/flu/vaccine-safety/?CDC_AAref_Val=https://www.cdc.gov/flu/prevent/general.htm.

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 7:00 p.m., hora del este.

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.

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。

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

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

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

Srpsko-hrvatski (Serbo-Croatian): Nazovite gore navedeni broj ako želite besplatne usluge jezične pomoći.

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。

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

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

Deutsch (Pennsylvania Dutch): Ruf die Nummer owwe fer koschdefrei Hilf in dei eegni Schprooch.

नेपाली (Nepali): निःशुल्क भाषासम्बन्धी सहयोग सेवाहरू प्राप्त गर्नका लागि माथिको नम्बरमा फोन गर्नुहोस् ।

Oroomiffa (Oromo): Tajaajila gargaarsa afaan argachuudhaf bilbila armaan oli irratti bilbilaa.

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

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

Ikirundi (Bantu – Kirundi): Hamagara izo numero ziri hejuru uronswe ubufasha kwa gusa bw'uwugusobanurira mu rurimi wumva.

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

Humana Healthy Horizons in Kentucky es un Producto de Medicaid de Humana Health Plan Inc.