

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**
- **Updating your personal information with the Department of Children and Families**
- **Build healthy habits with nutrition and coaching**
- **Feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons and earn rewards**

Humana
Healthy Horizons®
in Florida

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 with 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 your job. You can easily connect with providers 24/7 via virtual visits with MDLIVE®. Go to the **MDLIVE homepage** and create an account to get started.

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 is 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 at no cost to you.

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 screening. Getting checked is important because screening 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**.

Updating your personal information with the Department of Children and Families



To update your name, address, county and phone number, please call:

- The Department of Children and Families (DCF) at **866-762-2237 (TTY: 711)**, or
- A Member Services representative at **800-477-6931 (TTY: 711)**, who can explain the steps for updating your information with DCF

Build healthy habits with nutrition and coaching



A healthy way of life involves many choices. A balanced diet or healthy eating plan is part of it. And our wellness coaches are here to help, too.

Develop a healthy eating plan

According to the Dietary Guidelines for Americans 2015–2020, a healthy eating plan:

- Highlight fruits, vegetables, whole grains, and fat-free or low-fat dairy products
- Include lean meats, beans, eggs, and nuts
- Include foods low in saturated and trans fats, cholesterol, salt, and added sugars
- Stays within your daily calorie needs

Work one-on-one with a Wellness coach

Weight Management Coaching Program offers one-on-one support for members who want to achieve or maintain a healthy weight. Our National Board-Certified Health & Wellness Coaches are experts in guiding people who want to improve their lives and well-being. To get started, have a well-being check-up with your PCP and ask that they complete, sign and submit a medical clearance form on your behalf. Once that is received, you will complete 6 sessions with a Wellness Coach. Participants have 12 months to complete the program. Available to members 12 and older. Parent/Guardian consent is required for members 12 – 17 years old.

To get started, call **855-330-8053 (TTY: 711)** and press 2 for Weight Management Coaching.

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**. These programs are available to eligible members who are enrolled in either an MMA Plan (Medical), Comprehensive (MMA and Long-Term Care), SMI or HIV/AIDS Specialty Plan.

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 **800-477-6931 (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, **800-477-6931 (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. 800-477-6931 (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**.

Humana Healthy Horizons in Florida is a Medicaid product of Humana Medical Plan, Inc.

FLHMEDREN_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.

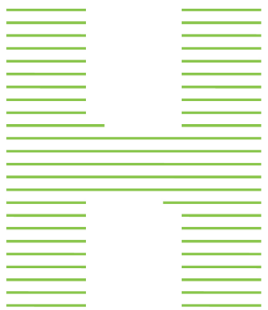
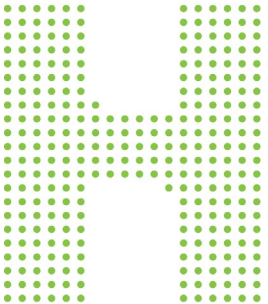
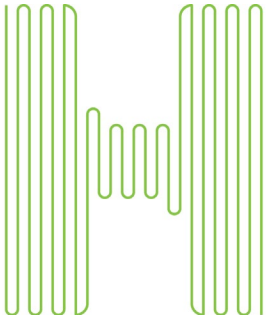
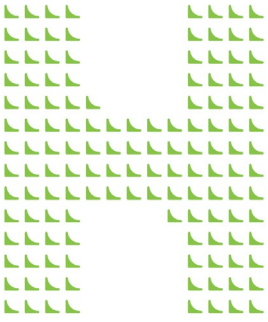
Deutsch (German): Wählen Sie die oben angegebene Nummer, um kostenlose sprachliche Hilfsdienstleistungen zu erhalten.

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 કૌલ કરો.

ภาษาไทย (Thai): โทรไปที่หมายเลขด้านบนเพื่อรับบริการช่วยเหลือด้านภาษาฟรี



Humana
Healthy Horizons®
in Florida

FLHMJW4SP

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**
- **Proporcionar su información personal actualizada al Departamento de Niños y Familias**
- **Desarrollar hábitos saludables de nutrición y entrenamiento**
- **Siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons y gane recompensas**

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 su trabajo. Puede conectarse fácilmente con los proveedores las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a través de consultas virtuales con MDLIVE®. Vaya a la **página de inicio de MDLIVE** y cree una cuenta para comenzar.

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

Llame a su médico hoy mismo para programar su chequeo anual sin costo para usted.

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**.

Proporcionar su información personal actualizada al Departamento de Niños y Familias



Para actualizar su nombre, dirección, municipio y número de teléfono, llame aquí:

- Departamento de Niños y Familias (DCF, por sus siglas en inglés) al **866-762-2237 (TTY: 711)**, o
- A un representante de Servicios para Afiliados al **800-477-6931 (TTY: 711)**, quien puede explicarle los pasos para proporcionar su información actualizada al DCF.

Desarrollar hábitos saludables de nutrición y entrenamiento



Un estilo de vida saludable implica muchas decisiones. Una dieta equilibrada o un plan de alimentación saludable es parte de ello. Y nuestros entrenadores de bienestar también están aquí para ayudar.

Desarrollar un plan de alimentación saludable

De acuerdo con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses de 2015-2020, un plan de alimentación saludable:

- Prioriza las frutas, las verduras, los cereales integrales y los productos lácteos descremados o bajos en grasa
- Incluye carnes magras, frijoles, huevos y frutos secos
- Incluye alimentos bajos en grasas saturadas y trans, colesterol, sal y azúcares añadidos
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias

Trabajar individualmente con un entrenador de Bienestar

El Programa de Tratamiento para el Control del Peso ofrece apoyo personalizado para los afiliados que desean alcanzar o mantener un peso saludable. Nuestros Asesores de Salud y Bienestar, Certificados por el Consejo Nacional, son expertos en orientar a las personas que desean mejorar su vida y su bienestar. Para comenzar, hágase un chequeo de bienestar con su proveedor de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés) y pídale que complete, firme y envíe un formulario de autorización médica en su nombre. Una vez que lo reciba, realizará 6 sesiones con un Entrenador de Bienestar. Los participantes tienen 12 meses para completar el programa. Disponible para afiliados de 12 años de edad en adelante. Se requiere el consentimiento de los padres/tutores para los afiliados de 12 a 17 años.

Para comenzar, llame al **855-330-8053 (TTY: 711)** y presione 2 para el Tratamiento para el Control del Peso.

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 chequeo anual
- Hacerse ciertas pruebas de detección de salud
- Vacunarse anualmente contra la influenza

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

Ingrese a la App Store **aquí**



O utilice la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación



Ingrese a Google Play **aquí**



O utilice la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación



Los afiliados menores de 18 años deben tener un progenitor o tutor que cree una cuenta de Go365 y canjee las recompensas por ellos. La persona que realice la inscripción 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 conocer más sobre los beneficios y las reglas del programa Go365, consulte la **página web de Go365 for Humana Healthy Horizons**. Estos programas están disponibles para afiliados elegibles que están afiliados en un Plan de asistencia médica administrada (MMA, por sus siglas en inglés) (médico), Integral (MMA y Cuidado a Largo Plazo), de enfermedades mentales graves (SMI, por sus siglas en inglés) o en un Plan Especializado para virus de inmunodeficiencia humana (HIV, por sus siglas en inglés)/síndrome de inmunodeficiencia adquirida (AIDS, por sus siglas en inglés).

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 **800-477-6931 (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 **800-477-6931 (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 **800-477-6931 (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](https://www.humana.com/FloridaAccessibility)**.

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

FLHMEDRSP_ITN25_0225_Aprobado

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