

On the Horizon

March 2025



In this issue:

- An annual wellness visit helps keep your health on track
- A cancer screening could save your life
- Where to get care: You have options
- It's easier than ever to schedule a virtual care visit
- Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood
- Your voice matters: Join us at one of our meetings

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

OHHMJW9EN

An annual wellness visit helps keep your health on track



A yearly checkup with your doctor can be easy to 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 if you feel fine. A checkup can help detect health problems before they become more serious and harder to treat.

A visit with your doctor also lets you talk about any health concerns you might have and adjust or change any treatments or medicines you are taking.

At your annual wellness visit, your doctor will:

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

Call your doctor today to schedule your annual checkup.

If you need a doctor or would like to change your doctor, use our online **Find Care service**. Be as healthy as you can be this year. Schedule a visit with your provider today.

A cancer screening could save your life



Screenings can help detect cancers early on, while they are easier to treat.

For women, an annual exam with your OB-GYN or healthcare provider is a great way to get started. If you are a woman aged 21 or older, ask your provider about a cervical cancer screening. Also known as a Pap test, it is recommended that women receive this screening.

You may want to talk to your doctor about human papillomavirus (HPV) vaccination, which can protect against certain types of HPV-related cancers. HPV is a very common virus that can cause cancers later in life.

Due to a recent change in FDA guidelines, all members ages 9-45 are eligible for this free vaccination, even if you have been exposed to HPV or had cervical cancer.

For women aged 40 and older, an annual exam is also a good time to talk to your doctor about scheduling a breast cancer screening, also known as a mammogram. This screening takes just minutes.

Humana Healthy Horizons® in Ohio has a large network of providers to help you. If you need to find a provider or change to a new one, our **Find Care** service can help you. Visit **the webpage**.

If getting to a doctor visit is a problem, **transportation services** are available. Call the phone number on the back of your member ID card to learn more.

The best news is all these services are free to you as part of your Humana Healthy Horizons benefits. Plus, you can earn rewards for healthy actions, including certain screenings, through our wellness program, Go365 for Humana Healthy Horizons®. To learn more about the program, see the article further down.

Where to get care: You have options



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

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

Your primary care doctor knows you best and can provide you care for most health issues. If visiting your doctor is not possible, ask your doctor if you can do a virtual (telehealth) visit. Please see the article below to learn more about telehealth.

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

A virtual doctor visit may be appropriate for:

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

If you need to find a doctor, our **Find Care** service can help you. Visit [the webpage](#).

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 treated for a variety of issues.

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 number on the back of your member ID card. Help is available 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**.

It's easier than ever to schedule a virtual care visit

Virtual care is known as telehealth. With telehealth, you can have visit with a provider from the comfort of your home, reducing the need for travel and waiting times.

Telehealth can also be useful to check for high blood pressure, asthma, depression and diabetes.

Humana Healthy Horizons in Ohio has a vast network of providers who offer both in-person and virtual care, as well as providers who offer virtual care-only services.


Do you already have a provider?

Many providers in our network already offer virtual care for a variety of services, including sick visits. If you are already established with a provider, call and ask if they offer telehealth services.

Regular visits help to build a strong relationship with your primary care provider. Plus, Humana Healthy Horizons members earn rewards for their annual well visit as well as various health screenings and other healthy activities.


Finding a provider who offers virtual care


You can search our [provider directory online](#). Filter for doctors in your area who offer telehealth by clicking the box that says “Virtual.”


Show results for: Virtual 


[^ Update search results](#)


* Required

ZIP code * Distance * 

Select a lookup method * 

Network 

Search category * 

Name, specialty, condition * 

Enter at least 3 characters to start your search.

These providers do not offer in-person visits, but they do offer fast care for specific health needs.

Doctor On Demand

Doctor On Demand offers same-day urgent care and mental health visits, including visits with a psychiatrist. To learn more about Doctor On Demand services and get started, visit the [Doctor On Demand website](#).

Boulder Care

Members looking for special behavioral health services, like treatment for drug and alcohol use, including medication assisted treatment, can schedule virtual care appointments with Boulder Care. To learn more, visit the [Boulder Care 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
- Getting a recommended health screening, such as a mammogram or a 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 [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



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

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.

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 all the support that is available, **visit the [HumanaBeginnings webpage](#).**

You can also call Member Services at **877-856-5702 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 8 p.m., Eastern time, or email us at **OHMCDMaternity@humana.com**.

Your voice matters: Join us at one of our meetings



Are you eager to give us feedback on your health plan? If so, our Member and Family Advisory Council (MFAC) meetings are for you.

If you are interested in attending our next MFAC meeting, **visit our MFAC webpage for more information.**

You can also call Member Services at **877-856-5702 (TTY: 711)** or email us at **OHMedicaidMemberExp@humana.com.**

To learn more about events hosted by community partners or Humana Healthy Horizons events in your community, please visit the **Humana Healthy Horizons in Ohio webpage** and scroll to the Events section.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.
877-856-5702 (TTY: 711), Monday through Friday, from 7:00 a.m. to 8:00 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.

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

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

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

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

Soomaali (Somali): Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

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

Kiswahili (Swahili): Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

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

Kinyarwanda (Burundi): Hamagara nomero yatanzwe haruguru kugira ngo uhabwe serivisi z'ubufasha bw'indimi ku buntu.

O'zbekcha (Uzbek): Til yuzasidan bepul yordam olish uchun yuqoridagi raqamga qo'ng'iroq qiling.

پښتو (Pashtu): د وړيا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شميرې ته زنگ ووهئ.

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

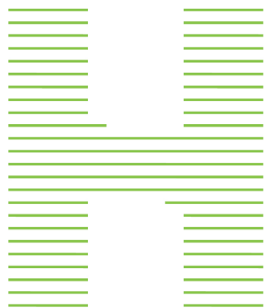
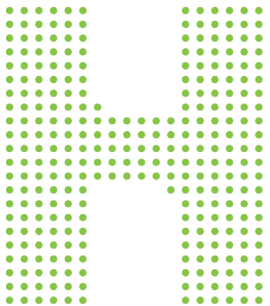
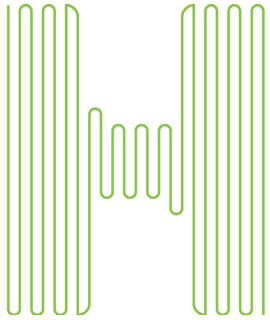
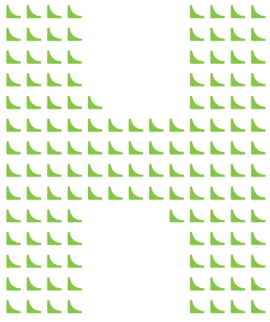
ትግርኛ (Tigrinya):- ነፃ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ኣገልግሎት ንምርካብ በዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ቁፅሪ ይደውሉ።

دري (Dari): برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

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

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

OHHMEE8EN_Approved



Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

OHHMJW9SP

On the Horizon

Marzo de 2025



En esta edición:

- Una consulta de bienestar anual le ayuda a mantenerse saludable.
- Una prueba de detección de cáncer podría salvarle la vida.
- Dónde obtener cuidado: Usted tiene opciones.
- Programar una consulta de cuidado virtual es más fácil que nunca.
- Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible.
- HumanaBeginnings apoya a las madres desde el embarazo hasta la maternidad.
- Su voz cuenta: Únase a una de nuestras reuniones

Una consulta de bienestar anual le ayuda a mantenerse saludable



Un chequeo anual con su médico puede ser fácil de posponer. 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 anual, debe realizarse una vez al año. Esto se aplica incluso si se siente bien. Un chequeo puede ayudar a detectar problemas de salud antes de que se conviertan en algo más grave y sean más difíciles de tratar.

Una consulta con su médico también le permite dialogar sobre cualquier preocupación de salud que pueda tener 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.
- Hablará sobre dieta y actividad física.
- Hablarán sobre 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 **Encontrar Cuidado**. Manténgase lo más saludable posible este año. Programe una consulta con su proveedor hoy.

Una prueba de detección de cáncer podría salvarle la vida



Una prueba de detección puede ayudar a identificar el cáncer en sus primeras etapas, cuando es más fácil de tratar.

Para las mujeres, un examen anual con su especialista en ginecología y obstetricia o proveedor de cuidado de la salud es una excelente manera de empezar. Si usted es una mujer de 21 años en adelante, consulte con su proveedor acerca de una prueba de detección de cáncer de cuello uterino. Esta prueba de detección, también conocida como prueba de Papanicolaou, se recomienda para todas las mujeres.

Considere hablar con su médico sobre la vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés), que puede protegerla contra ciertos tipos de cáncer relacionados con el HPV. El HPV es un virus muy común que puede causar cánceres más adelante en la vida.

Debido a un cambio reciente en las pautas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés), todos los afiliados de entre 9 y 45 años de edad son elegibles para esta vacuna gratuita, incluso si han estado expuestos al HPV o han tenido cáncer de cuello uterino.

Para las mujeres de 40 años en adelante, un examen anual también es una buena oportunidad para hablar con su médico sobre la programación de una prueba de detección de cáncer de mama, también conocida como mamografía. Esta prueba de detección solo toma unos minutos.

Humana Healthy Horizons® in Ohio tiene una gran red de proveedores para ayudarle. Si necesita encontrar un proveedor o cambiar a uno nuevo, nuestro servicio de **Encontrar Cuidado** puede ayudarle. Visite **la página web**.

Si llegar a una consulta médica es un problema, hay **servicios de transporte** disponibles. Para obtener más información, llame al número de teléfono que figura al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado.

La mejor noticia es que todos estos servicios son gratuitos para usted como parte de sus beneficios de Humana Healthy Horizons. Además, puede ganar recompensas por acciones saludables, incluidas ciertas pruebas de detección, a través de nuestro programa de bienestar Go365 for Humana Healthy Horizons®. Para obtener más información sobre el programa, consulte el artículo a continuación.

Dónde obtener cuidado: Usted tiene opciones



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

Saber dónde obtener el cuidado adecuado puede ahorrarle tiempo y hacer que se sienta mejor más rápido.

El lugar 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). Consulte el artículo a continuación para obtener más información sobre la telesalud.

Una consulta 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 de **Encontrar Cuidado** puede ayudarle. Visite **la página web**.

Cuando su médico no está disponible, las clínicas de farmacia y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción. La mayoría abre temprano, cierra tarde y atiende los fines de semana. No es necesario tener una cita y puede recibir tratamiento para una variedad de dificultades.

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 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 al número de la Línea Telefónica de Asesoramiento de Enfermería que se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado. La ayuda está disponible 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 [Dónde obtener atención](#)**.

Programar una consulta de cuidado virtual es más fácil que nunca



El cuidado virtual se conoce como telesalud. Con la telesalud, usted puede tener una consulta con un proveedor desde la comodidad de su hogar, lo que reduce la necesidad de viajar y los tiempos de espera.

La telesalud también puede ser útil para controlar la presión arterial alta, el asma, la depresión y la diabetes.

Humana Healthy Horizons in Ohio tiene una amplia red de proveedores que ofrecen cuidado tanto en persona como virtual, así como proveedores que ofrecen únicamente servicios de cuidado virtual.

¿Ya tiene un proveedor?

Muchos proveedores en nuestra red ya ofrecen cuidado virtual para una variedad de servicios, incluyendo consultas por enfermedad. Si ya está establecido con un proveedor, llame y pregunte si ofrece servicios de telesalud.

Tener consultas regulares ayuda a construir una relación sólida con su proveedor de cuidado primario. Además, los afiliados a Humana Healthy Horizons ganan recompensas por su consulta de bienestar anual, así como por diversas pruebas de detección y otras actividades saludables.

Cómo encontrar un proveedor que ofrezca cuidado virtual

Puede buscar en nuestro [directorio de proveedores en línea](#). Filtre los médicos de su área que ofrecen telesalud marcando la casilla que dice “Virtual”.

The screenshot shows a search interface with the following elements:

- At the top, a checkbox labeled "Virtual" is checked.
- Below that is a link to "Update search results".
- A section labeled "* Required" contains two input fields: "ZIP code *" with the value "45223" and "Distance *" with the value "15 miles" and a dropdown arrow.
- Below that are four input fields: "Select a lookup method *" with "Medicaid" and a document icon; "Network" with "Humana Healthy Hori..." and a dropdown arrow; "Search category *" with "All" and a dropdown arrow; and "Name, specialty, condition *" with "Primary Care".
- To the right of the last field is a purple button labeled "Update results".
- At the bottom right, there is a note: "Enter at least 3 characters to start your search."

Estos proveedores no ofrecen consultas en persona, pero sí ofrecen cuidados rápidos para necesidades de salud específicas.

Doctor On Demand

Doctor On Demand ofrece cuidado de urgencia y consultas de salud mental en el mismo día, incluidas las consultas con un psiquiatra. Para obtener más información sobre los servicios de Doctor on Demand y comenzar a recibirlos, visite el [sitio web de Doctor on Demand](#).

Boulder Care

Los afiliados que busquen servicios para la salud del comportamiento especiales, como tratamiento para el consumo de drogas y alcohol, incluido el tratamiento asistido con medicación, pueden programar consultas de cuidado virtuales con Boulder Care. Para obtener más información, visite el [sitio web de Boulder Care](#).

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.

Puede ganar recompensas por hacer cosas como las siguientes:

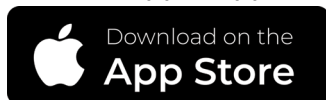
- Hacerse un chequeo anual con su médico de cuidado primario.
- Hacerse una prueba de detección recomendada, como una mamografía o una prueba de detección de diabetes.
- Completar un programa de asesoramiento de salud para controlar el peso o dejar de fumar.

Nuestra **página 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 utilice la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR que figura a continuación.



Visite la Google Play **aquí**.



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



* Todos los nombres, logotipos, marcas y registros comerciales de los productos son propiedad de sus respectivos dueños, y su utilización no constituye nuestro aval.

Los afiliados de 18 años en adelante pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su número de 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 deben tener un padre o tutor registrado en su nombre para poder 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, la tienda dentro de la aplicación. Las recompensas que gane a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben canjearse antes de su fecha de vencimiento.

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 de HumanaBeginnings® ofrece a sus afiliadas orientación y apoyo, y puede ayudar a conectarlas con recursos y proveedores de cuidado de la salud.

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 planifique y 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 o para afiliarse en HumanaBeginnings, nuestro programa para afiliados de Humana Healthy Horizons in Ohio, **visite la página web de HumanaBeginnings.**

También puede llamar a Servicios para Afiliados al **877-856-5702 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este, o enviarnos un correo electrónico a **OHMCDMaternity@humana.com**.

Su voz cuenta: Únase a una de nuestras reuniones



¿Está interesado en darnos su opinión sobre su plan de salud? De ser así, nuestras reuniones del Consejo de Asesoramiento para Afiliados y Familias (MFAC, por sus siglas en inglés) son para usted.

Si está interesado en asistir a nuestra próxima reunión del MFAC, **visite la página web del MFAC para obtener más información.**

También puede llamar a Servicios para Afiliados al **877-856-5702 (TTY: 711)** o enviarnos un correo electrónico a **OHMedicaidMemberExp@humana.com**.

Para obtener más información sobre los eventos organizados por los socios comunitarios o los eventos de Humana Healthy Horizons en su comunidad, visite la **página web de Humana Healthy Horizons in Ohio** y desplácese hasta la sección “Events” (Eventos).

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. Llame al **877-856-5702 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7:00 a.m. a 8:00 p.m., hora del este.

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con la Sección 1557 al proporcionar recursos y servicios auxiliares gratuitos a personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios auxiliares son necesarios para garantizar la igualdad de oportunidades para participar. 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.

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

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

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

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

Soomaali (Somali): Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

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

Kiswahili (Swahili): Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

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

Kinyarwanda (Burundi): Hamagara nomero yatanzwe haruguru kugira ngo uhabwe serivisi z'ubufasha bw'indimi ku buntu.

O'zbekcha (Uzbek): Til yuzasidan bepul yordam olish uchun yuqoridagi raqamga qo'ng'iroq qiling.

پښتو (Pashtu): د وړيا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شميرې ته زنگ ووهئ.

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

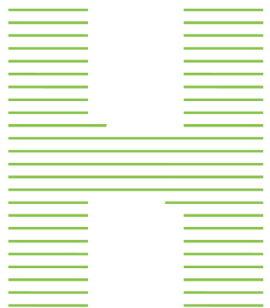
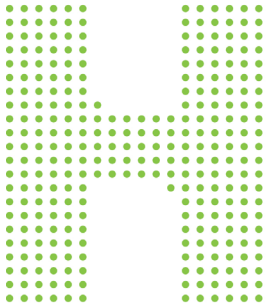
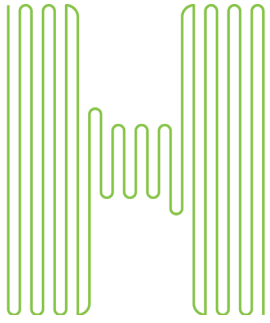
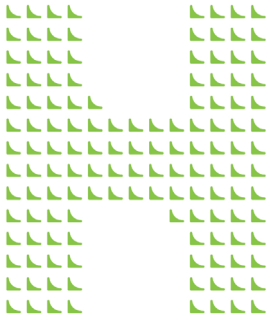
ትግርኛ (Tigrinya):- ነፃ ናይ ቋንቋ ኣገዝ ኣገልግሎት ንምርካብ በዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ቁፅሪ ይደውሉ።

دری (Dari): برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

Este aviso está disponible en es-www.humana.com/OhioDocuments.

Humana Healthy Horizons in Ohio es un producto de Medicaid de Humana Health Plan of Ohio, Inc.

OHHMEE8SP_Aprobado



Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

OHHMJW9CR

On the Horizon

Mas 2025



Nan edisyon sa a:

- **Yon vizit byennèt chak ane ede w kenbe sante w sou bon chemen an**
- **Yon tè depistaj kansè ka sove lavi ou**
- **Kibò pou jwenn swen: Ou gen chwa**
- **Li pi fasil pou planifye yon vizit swen vityèl**
- **Resevwa rekonpans avèk Go365 for Humana Healthy Horizons epi santi w pi byen**
- **HumanaBeginnings sipòte manman yo depi nan gwosès yo rive nan pran responsablite paran yo**
- **Opinyon w enpòtan: Patisipe nan youn nan reyinyon nou yo**

Yon vizit byennèt chak ane ede w kenbe sante w sou bon chemen an



Li fasil pou w repòte vizit doktè chak ane ou a. Pou w rete an sante, l ap mande pou w bay tèt ou yon ti tan ak yon ti atansyon.

Yon vizit byennèt anyèl, yo rele tou tchèkòp anyèl, ta dwe fèt yon fwa pa ane. Sa valab menm si ou santi ou byen. Yon tchèkòp ka ede w detekte pwoblèm sante yo anvan yo vin pi grav epi pi vin difisil pou trete.

Yon vizit kay doktè w ka pèmèt ou pale sou nenpòt enkyetid sante ou ta ka genyen epi ajiste oswa chanje nenpòt tretman oswa medikaman w ap pran.

Nan vizit byennèt chak ane ou a, doktè ou a ap:

- Poze kesyon sou antesedan sante w
 - Kreye yon plan sante pèsonalize avèk ou
 - Diskite sou enkyetid oswa objektif ou ka genyen nan zafè sante
 - Diskite sou rejim ak aktivite fizik
 - Diskite sou tès prevantif yo
 - Bay referans pou dyagnostik ak tretman, si sa nesèsè
 - Travay pou detekte nenpòt pwoblèm sante ou genyen oswa ou ka gen risk pou w genyen
- Rele doktè ou jodi a pou fè tchèkòp anyèl ou an.

Si ou bezwen yon doktè oswa ou ta renmen chanje doktè w, sèvi ak **Find Care service**. Se pou w an bon sante jan ou kapab ane sa a. Pwograme yon vizit ak founisè w jodi a.

Yon tès depistaj kansè ka sove lavi ou



Tès depistaj yo ka ede w detekte kansè yo byen bonè, lè yo pi fasil pou trete.

Pou fanm yo, yon egzamen anyèl avèk obstetrisyen-jinekolog (OB-GYN) ou an oswa founisè swen sante w se yon bon fason pou w kòmanse. Si ou se yon fanm ki gen 21 lane oswa plis, mande founisè w la yon tès depistaj kansè nan matris. Yo rele l Pap Tès tou, li rekòmande pou fanm yo fè tès depistaj sa a.

Ou ka vle pale avèk doktè w la konsènan vaksen kont Papiyoma viris imen an (HPV), ki ka pwoteje w kont sèten kalite kansè ki gen rapò ak HPV. HPV se yon viris ki trè komen ki ka lakòz kansè pita nan lavi.

Akòz yon nouvo chanjman enstriksyon FDA, tout manm ki gen 9-45 lane elijib pou vaksinasyon gratis sa a, menm si w te ekspozè ak HPV oswa si w te gen kansè nan matris.

Pou fanm ki gen 40 lane oswa plis, yon egzamen anyèl se yon bon moman tou pou w pale ak doktè w sou randevou pou yon tès depistaj kansè nan tete, yo rele tou mamogram. Depistaj sa a pran kèk minit sèlman.

Humana Healthy Horizons® in Ohio gen yon gwo kantite founisè pou ede w. Si w bezwen jwenn yon founisè oswa chanje pou w jwenn yon nouvo, sèvis **Jwenn Swenn (Find Care)** nou an kapab ede w. Vizite **paj entènèt**.

Si se yon pwoblèm pou ale nan yon vizit doktè, **Sèvis Transpò** disponib. Rele nimewo telefòn ki sou do kat idantite manm ou a pou w jwenn plis enfòmasyon.

Pi bon nouvel la se tout sèvis sa yo gratis pou ou antanke yon pati avantaj Humana Healthy Horizons ou yo. Anplis, ou ka jwenn rekonpans pou bon aksyon yo, ki gen ladan sèten tès depistaj, atravè pwogram byennèt nou an, Go365 for Humana Healthy Horizons®. Pou aprann plis sou pwogram nan, konsilte atik ki pi ba a.

Kibò pou Jwenn Swen: Ou gen chwa



Ou ka malad oswa blese nan moman ou pa t menm atann. Yon aksidan nan kuizin nan, glise epi tonbe, oswa yon doulè ki pa vle disparèt.

Lè w konnen ki kote pou w jwenn bon swen an, sa ka ede w ekonomize tan epi fè w santi w byen pi vit.

Kote ou resevwa swen sa a ka depann de kalite swen ou bezwen an.

Doktè swen prensipal ou a konnen ou pi byen epi li ka ba ou swen pou pifò pwoblèm sante ou yo. Si l pa posib pou w vizite doktè w, mande doktè w la si w ka fè yon vizit vityèl (telesante). Tanpri gade atik ki anba a pou w aprann plis sou telesante.

Yon vizit vityèl ka ba ou swen ou bezwen an san ou pa kite kay ou oswa espas travay ou.

Yon vizit vityèl ak yon doktè ka apwopriye pou:

- Anfleman, blese, ak grafonyen
- Ti tèt fè mal, antòs, elongasyon
- Sentom grip yo

Si w bezwen jwenn yon doktè, sèvis **Find Care** nou an ka ede w. Vizite **paj entènèt**.

Lè doktè w la pa disponib, klinik famasi ak sant swen ijan yo se yon bon opsyon. Pifò ladan yo ouvè bonè, fèmen ta, epi yo ouvè nan wikenn. Ou pa bezwen yon randevou, epi ou ka jwenn tretman pou yon varyete pwoblèm.

Si w gen yon ijans, rele **911** oswa ale nan sal ijans (ER) ki pi pre w la. Yon ijans se yon sitiyasyon ki rive toudenkou, grav ki mande aksyon imedyà.

Ale nan ER la si w gen nenpòt nan bagay sa yo:

- Yon so oswa yon aksidan ki menase lavi ou oswa entegrite fizik ou
- Doulè nan lestomak
- Difikilte pou respire
- Boule ki grav
- Sentòm estwòk, tankou paralizi, pèt vizyon toudenkou, oswa enkapasite pou pale
- Doulè toudenkou epi grav
- Emoraji ki ka kontwole.

Lè ou gen yon pwoblèm sante epi ou pa konnen kisa pou w fè:

- Rele nimewo Liy Konsèy Enfimiyè ki nan do kat idantite manm ou a. Èd yo disponib 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn
- Jwenn konsèy sou sitiyasyon w nan men yon enfimiyè ki diplome.
- Pa itilize sèvis sa a pandan yon ijans—rele **911** oswa ale nan ER la.



Aprann plis sou opsyon swen w yo soupaj entènèt “**where to get care**” nou an.

Li pi fasil pou planifye yon vizit swen vityèl

Yo konnen swen vityèl yo kòm telesante. Gras avèk telesante a, ou ka rankontre yon founisè swen nan konfò lakay ou, sa ki diminye depلاسman yo ak tan atant yo.

Telesante kapab itil tou pou tcheke tansyon wo, opresyon, depresyon ak dyabèt.

Humana Healthy Horizons in Ohio gen yon gwo rezo founisè ki ofri swen an pèsòn ak swen vityèl, ansanm ak founisè ki ofri sèvis swen vityèl sèlman.


Èske ou deja gen yon founisè?

Anpil founisè nan rezo nou an deja ofri swen vityèl pou yon varyete sèvis, tankou vizit medikal. Si w deja etabli ak yon founisè, rele l epi mande si yo ofri sèvis telesante.

Vizit regilye yo ede konstwi yon relasyon solid ak founisè swen prensipal ou. Anplis de sa, manm Humana Healthy Horizons yo touche rekonpans pou vizit anyèl yo ansanm ak divès kalite tès depistaj sante ak lòt aktivite sante.


Jwenn yon founisè ki ofri swen vityèl


Ou kapab chèche sèvis **repètwa founisè anliy nou an**. Chèche doktè nan zòn ou an ki ofri telesante lè w klike sou ti bwat ki di “Virtual” (Vityèl).


Show results for: Virtual 


[^ Update search results](#)


* Required

ZIP code * Distance * 

Select a lookup method * 

Network 

Search category * 

Name, specialty, condition * 

Enter at least 3 characters to start your search.

Founisè sa yo pa ofri vizit an pèsòn, men yo ofri swen rapid pou bezwen sante espesifik.

Doctor On Demand

Doctor on Demand ofri swen ijan menm jou ak vizit sante mantal, ki gen ladan vizit ak yon sikyat. Pou aprann plis sou sèvis Doctor On Demand epi kòmanse, vizite **sit entènèt Doctor On Demand** lan.

Boulder Care

Manm k ap chèche sèvis espesyal sante konpòtmantal, tankou tretman pou toksikomani, ki gen ladan tretman asistans medikaman, kapab pran randevou swen vityèl avèk Boulder Care. Pou aprann plis, vizite **sit entènèt Boulder Care** lan.

Jwenn rekonpans avèk Go365 for Humana Healthy Horizons epi santi w pi byen



Di ou sa ki an sante yo pa sifi. Nou vle ede w rive la. Go365 for Humana Healthy Horizons® se yon pwogram byennèt ki pèmèt ou touche rekonpans paske w te pran mezi ki sen.

Ou ka jwenn rekonpans pou aksyon tankou:

- Fè yon tchèkòp anyèl ak doktè prensipal
- Fè yon tès depistaj sante rekòmande, tankou yon mamogram oswa yon tès depistaj dyabetik
- Ranpli yon pwogram antrenè sante pou jere pwa oswa sispann fimèn

Paj entènèt **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage** nou an gen enfòmasyon sou:

- Aksyon sante ou ka pran
- Kondisyon pou touche rekonpans yo
- Pwosesis pou jwenn rekonpans ou yo

Telechaje aplikasyon Go365 for Humana Healthy Horizons app sou Apple App Store® oswa Google Play® sou yon aparèy mobil*.

Vizite Apple App Store **la**



oswa itilize kamera a sou yon telefòn entelijan pou eskane kòd QR ki anba a



Vizite Google Play **la**



oswa itilize kamera a sou yon telefòn entelijan pou eskane kòd QR ki anba a



* Tout non pwodui yo, logo yo, mak ak non komèsyal yo se pwopriyete pwopriyete respektif yo, epi itilizasyon yo pa vle di yo apwouve.

Manm ki gen 18 lane oswa plis ka enskri pou kreye yon kont Go365. Ou dwe gen idantifikasyon Medicaid ou a.

Si w gen kont **MyHumana** ou ka itilize menm enfòmasyon koneksyon yo pou gen aksè ak Go365 for Humana Healthy Horizons, apre ou fin telechaje aplikasyon an. Manm ki poko gen 18 lane dwe genyen yon paran oswa yon responsab ki enskri nan non yo pou yo patisipe epi angaje nan pwogram nan. Moun ki fè enskripsyon an sou non yon minè dwe genyen nimewo idantite Medicaid minè a.

Pou chak aktivite Go365 elijib ki konplete, ou ka touche rekonpans epi apre chanje rekonpans yo kont kat kado nan sant komèsyal Go365 nan aplikasyon an. Rekonpans yo jwenn atravè Go365 pa gen okenn valè lajan kach epi yo dwe touche epi chanje anvan dat ekspirasyon rekonpans lan.

HumanaBeginnings sipòte manman yo soti nan gwosès jiskaske yo rive nan wòl paran yo



Humana Healthy Horizons gen yon ekip swen ki la pou sipòte manm ki ansent yo ak apre akouchman ak ti bebe yo.

Pwogram jesyon swen HumanaBeginnings® ofri manm yo konsèy ak sipò epi li ka ede manm yo konekte ak resous ak founisè swen sante yo.

Sipò HumanaBeginnings disponib pou manm yo pandan chak etap gwosès la, sa enkli akouchman ak apre nesans lan. Sous swen enpòtan sa a gratis pou manm nou yo kòm yon pati nan avantaj plan sante Medicaid ou a.

Si wap panse pou w vin ansent, si w ansent oswa akouche, kenbe sa nan lide ou:

- Tout manman ak ti bebe bezwen sipò ak swen anvan, pandan ak apre nesans.
- Menm si w santi w byen, li enpòtan pou w kontinye vizit ou anvan akouchman, apre akouchman ak vizit byennèt timoun.
- Si w ansent oswa akouche nan ane ki sot pase a, li enpòtan pou w pale ak doktè w sou nenpòt bagay ki pa nòmal.

Pou aprann plis oswa pou w enskri nan HumanaBeginnings, pwogram nou an pou fanm ansent ki se manm Humana Healthy Horizons in Ohio, **vizite paj wèb HumanaBeginnings.**

Ou ka rele sèvis manm nan tou nan **877-856-5702 (TTY: 711)**, lendi – vandredi, 7 a.m. – 8 p.m., Lè lès, oswa voye yon imèl pou nou nan **OHMCDMaternity@humana.com.**

Opinyon w enpòtan: Patisipe nan youn nan reyinyon nou yo



Konsiltatif Manm ak Fanmi (MFAC) nou yo se pou ou.

Si w enterese patisipe nan pwochen reyinyon MFAC nou an, vizite paj entènèt MFAC a pou plis enfòmasyon.

Ou ka rele sèvis manm nan tou nan **877-856-5702 (TTY: 711)** oswa voye yon imèl pou nou nan **OHMedicaidMemberExp@humana.com**.

Pou aprann plis sou evènman patnè kominotè yo òganize oswa evènman Humana Healthy Horizons nan kominote w la, tanpri vizite **paj entènèt Humana Healthy Horizons in Ohio** epi desann rive nan seksyon Evènman yo.

Gen èd ak sèvis oksilyè, gratis, ki disponib pou ou.

877-856-5702 (TTY: 711), soti lendi rive vandredi, soti 7:00 a.m. rive 8:00 p.m., Lè lès.

Humana Inc. ak anèks li yo konfòme yo ak atik 1557 la nan bay èd ak sèvis oksilyè gratis pou moun ki andikape lè èd ak sèvis oksilyè yo nesesè pou garanti yon egalite chans nan patisipasyon yo. Sèvis yo gen ladan yo entèprèt ki kalifye nan lang siy, entèpretasyon videyo a distans ak enfòmasyon ekri nan lòt fòm.

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.

Kreyòl Ayisyen (Haitian Creole): Rele nimewo ki anwo a pou w resevwa sèvis èd lengwistik gratis.

Українська (Ukrainian): Зателефонуйте за вказаним вище номером для отримання безкоштовної мовної підтримки.

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

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

Soomaali (Somali): Wac lambarka kore si aad u hesho adeegyada caawimaada luuqada oo bilaash ah.

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

Kiswahili (Swahili): Piga simu kwa nambari iliyo hapo juu ili upate huduma za usaidizi wa lugha bila malipo.

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

Kinyarwanda (Burundi): Hamagara numero yatanzwe haruguru kugira ngo uhabwe serivisi z'ubufasha bw'indimi ku buntu.

O'zbekcha (Uzbek): Til yuzasidan bepul yordam olish uchun yuqoridagi raqamga qo'ng'iroq qiling.

پښتو (Pashtu): د وړيا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شميرې ته زنگ ووهئ.

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

ትግርኛ (Tigrinya): ነፃ ናይ ቋንቋ ሓገዝ ኣገልግሎት ንምርካብ በዚ ኣብ ላዕሊ ዘሎ ቁፅሪ ይደውሉ።

دري (Dari): برای دریافت خدمات رایگان کمک زبانی با شماره بالا تماس بگیرید.

Avi sa a disponib sou [Humana.com/OhioDocuments](https://www.humana.com/OhioDocuments).

Humana Healthy Horizons in Ohio se yon pwodui Medicaid Humana Health Plan of Ohio, Inc.

OHHMEE8CR_Apwouve