Shared care agreement

Your HumanaBeginnings™ nurse looks forward to working with you in planning the care for you and your baby.

This is your care agreement for a healthy baby and a healthy you.

During my pregnancy, I will:

- Use medication-assisted treatment (MAT) and/or a recovery program to keep up my sobriety
- Reach out for help if I relapse, knowing this does not make me a bad mother or person—getting help is the first step to getting better
- Attend all doctor visits to keep my baby and myself healthy
- Report to my doctor any changes in vaginal discharge, baby movements, medicine or if I'm just not feeling right
- Update my Humana nurse with any changes to my contact info
- Share my concerns about mental health care with my doctor or Humana nurse
- Talk to my doctor about family planning options
- Get all my lab tests, especially to test for issues like HIV or hepatitis
- Get help if needed to stop smoking, vaping or using tobacco
- Reach out to Women Infants and Children (WIC), Healthy Start, local support, or my HumanaBeginnings nurse
- Download the Pacify app to learn about breastfeeding
- Review my pain control plan for a vaginal or c-section birth with my doctor
- Choose a pediatrician for my new baby

After I give birth, I will:

- Discuss the changes that will happen in my body and mind with my doctor and Humana nurse

In the hospital, I will:

- Work with my doctor on my pain control plan after birth and discharge home
- Make sure my baby is enrolled in a health plan before going home
- Discuss baby care with my pediatrician and any signs or symptoms of withdrawal in my baby
- Use hospital breastfeeding support, should I choose to breastfeed my baby
- Share my concerns about mental health care with my doctor, hospital team or Humana nurse
- Work with Humana's NICU team should my baby need care in a special nursery or NICU

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT77EN

At home, I will:

- Work with my doctor on a pain relief plan
- Use MAT and/or a recovery program to keep up my sobriety
- Attend all post-birth doctor visits, especially the 3-6 week post-birth visit
- Report to my doctor any changes in vaginal discharge, any fever, or if I'm just not feeling right
- Review plans for family planning with my doctor and Humana nurse
- Attend all scheduled visits with the pediatrician to keep my baby healthy
- Share my concerns about mental health care with my doctor or Humana nurse
- Provide a safe sleeping space for my baby
- Contact my doctor, WIC, local support or HumanaBeginnings nurse for breastfeeding help

To learn more about our HumanaBeginnings new mother care program, call **877-856-5702 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 8 p.m., Eastern time or email us at **OHMCDMaternity@humana.com**.

To find a doctor:

Use our online Find a Doctor service at **Humana.com/FindADoctor**.

Call Member Services at **877-856-5702 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 8 p.m., Eastern time.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **877-856-5702 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 7 a.m. to 8 p.m., Eastern time. We can help you at no cost to you. We can explain the document in English or in your preferred language. We can also help you if you need help seeing or hearing. Please refer to your Member Handbook regarding your rights.

Important

At Humana, it is important you are treated fairly.

Humana Inc. and its subsidiaries do not discriminate or exclude people because of their race, color, 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. Discrimination is against the law. Humana and its subsidiaries comply with applicable Federal Civil Rights laws. If you believe that you have been discriminated against by Humana or its subsidiaries, there are ways to get help.

- You may file a complaint, also known as a grievance:
  Discrimination Grievances, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
  If you need help filing a grievance, call **877-856-5702** or if you use a **TTY**, call **711**.
  You can also file a civil rights complaint with the:
  - **Ohio Department of Medicaid (ODM), Office of Civil Rights** by emailing **ODM_EEO_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov**, faxing **614-644-1434**, or mailing to P.O. Box 182709, Columbus, Ohio 43218-2709; or
  - **U.S. Department of Health and Human Services**, **Office for Civil Rights** electronically through their Complaint Portal, available at **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**, or at **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Complaint forms are available at **https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you. **877-856-5702 (TTY: 711)**

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

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

Language assistance services, free of charge, are available to you.

877-856-5702 (TTY: 711)

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

नेपाली (Nepali): नि:शुल्क 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.

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

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

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

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

繁體中文 (Traditional 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。

Ikinyarwanda (Kinyarwanda): Hamagara nomero iri haruguru uhabwe serivisi z'ubufasha bw'ururimi ku buntu.

简体中文 (Simplified Chinese): 您可以拨打上面的电话号码以获得免费的语言协助服务。

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

پشتو (Pashto): د وړیا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شمیرې ته زنګ ووهئ.

አማርኛ (Amharic): ነፃ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከላይ ባለው ስልክ ቁጥር ይደውሉ።

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

Acuerdo de cuidado compartido

El profesional de enfermería de HumanaBeginnings™ espera trabajar con usted en la planificación del cuidado para usted y su bebé.

Este es su acuerdo de cuidado para una mamá y un bebé sanos.

Durante mi embarazo:

- Utilizaré un tratamiento asistido con medicamentos (MAT, por sus siglas en inglés) o un programa de recuperación para mantenerme sobria
- Pediré ayuda si sufro una recaída sabiendo que esto no me convierte en una mala madre o persona. Obtener ayuda es el primer paso para mejorarme
- Asistiré a todas las consultas con el médico para mantener mi salud y la de mi bebé
- Informaré a mi médico sobre cualquier cambio en el flujo vaginal, los movimientos del bebé, los medicamentos o si simplemente no me siento bien
- Avisaré al profesional de enfermería de Humana sobre cualquier cambio en mi información de contacto
- Compartiré mis inquietudes sobre el cuidado de la salud mental con mi médico o el profesional de enfermería de Humana
- Hablaré con mi médico sobre las opciones de planificación familiar
- Me haré todas las pruebas de laboratorio, especialmente para detectar problemas como el VIH o la hepatitis
- Obtendré ayuda si necesito para dejar de fumar, vapear o usar productos de tabaco
- Me comunicaré con el Programa de mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés), Healthy Start, apoyo local o el profesional de enfermería de HumanaBeginnings
- Descargue la aplicación Pacify para obtener información sobre la lactancia materna
- Revisaré mi plan de control del dolor para un parto vaginal o por cesárea con mi médico
- Elegiré un pediatra para mi bebé recién nacido

Después de dar a luz:

- Hablaré sobre los cambios que se producirán en mi cuerpo y mi mente con mi médico y el profesional de enfermería de Humana

Humana
Healthy Horizons®
in Ohio

GHHLT77SP

En el hospital:

- Trabajaré con mi médico en mi plan de control del dolor después del parto y posterior al alta
- Me aseguraré de que mi bebé esté inscrito en un plan de salud antes de irme a casa
- Hablaré sobre el cuidado del bebé con mi pediatra y sobre cualquier signo o síntoma de abstinencia en mi bebé
- Usaré el apoyo para la lactancia materna del hospital si decido amamantar a mi bebé
- Compartiré mis inquietudes sobre el cuidado de la salud mental con mi médico, el equipo del hospital o el profesional de enfermería de Humana
- Trabajaré con el equipo de la NICU de Humana en caso de que mi bebé necesite cuidado en una guardería especializada o una NICU

En casa:

- Trabajaré con mi médico en un plan de alivio del dolor
- Usaré un MAT o un programa de recuperación para mantenerme sobria
- Acudiré a todas las consultas médicas después del parto, especialmente a la consulta posparto a las 3-6 semanas
- Informaré a mi médico sobre cualquier cambio en el flujo vaginal, fiebre o si simplemente no me siento bien
- Revisaré las opciones de planificación familiar con el médico y el profesional de enfermería de Humana
- Asistiré a todas las consultas programadas con el pediatra para que mi bebé esté saludable
- Compartiré mis inquietudes sobre el cuidado de la salud mental con mi médico o el profesional de enfermería de Humana
- Proveeré un espacio para dormir seguro a mi bebé
- Me comunicaré con mi médico, el WIC, el apoyo local o el profesional de enfermería de HumanaBeginnings para obtener ayuda con la lactancia

Para obtener más información sobre nuestro programa de cuidado para madres primerizas de HumanaBeginnings, llame al **877-856-5702 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. to 8 p.m., envíenos un correo electrónico a **OHMCDMaternity@humana.com**.

Para encontrar un médico:

Utilice nuestro servicio en línea “Encontrar un médico” en **espanol.humana.com/FindADoctor**.

Llame a Servicios para afiliados al **877-856-5702 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m.

Llámenos si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, o necesita ayuda para leer o entender este documento, llámenos al **877-856-5702 (TTY: 711)**. Estamos a su disposición de lunes a viernes, de 7 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su idioma preferido. También podemos brindarle ayuda si tiene dificultades de la vista o la audición. Consulte su Manual para los afiliados para obtener información sobre sus derechos.

Importante

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

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

- Usted puede presentar una queja, también conocida como queja formal a: **Discrimination Grievances**, P.O. Box 14618, Lexington, KY 40512-4618.
  Si necesita ayuda para presentar una queja formal, llame al **877-856-5702** o bien, si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el:
  - **Departamento de Medicaid de Ohio (ODM, por sus siglas en inglés), Oficina de Derechos Civiles** enviando un correo electrónico a **ODM_EEO_EmployeeRelations@medicaid.ohio.gov**, enviando un fax al **614-644-1434** o por correo postal a P.O. Box 182709, Columbus, Ohio 43218-2709; o
  - **Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., Oficina de Derechos Civiles**, electrónicamente a través de su Portal de quejas disponible en **https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf**, o a **U.S. Department of Health and Human Services**, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, **800-368-1019, 800-537-7697 (TDD)**. Los formularios de quejas están disponibles en **https://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html**.

Tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos. **877-856-5702 (TTY: 711)**

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

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

Usted tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. **877-856-5702 (TTY: 711)**

English: Call the number above to receive free language assistance services.

Español (Spanish): Llame al número que se indica arriba para recibir servicios gratuitos de asistencia lingüística.

नेपाली (Nepali): नि:शुल्क 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.

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

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

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

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

繁體中文 (Traditional 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。

Ikinyarwanda (Kinyarwanda): Hamagara nomero iri haruguru uhabwe serivisi z'ubufasha bw'ururimi ku buntu.

简体中文 (Simplified Chinese): 您可以拨打上面的电话号码以获得免费的语言协助服务。

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

پشتو (Pashto): د وړیا ژبې ملاتړ ترلاسه کولو لپاره پورته شمیرې ته زنګ ووهئ.

አማርኛ (Amharic): ነፃ የቋንቋ ድጋፍ አገልግሎቶችን ለማግኘት ከላይ ባለው ስልክ ቁጥር ይደውሉ።

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