

On the Horizon

June 2025



In this issue:

- Longer, sunnier days – time to enjoy the outdoors and use sunscreen
- Kentucky Medicaid covers emergency transportation
- Some medicines for kids require blood sugar and cholesterol checks every year
- Our tobacco cessation program can help you quit smoking
- Feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons and earn rewards
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

Longer, sunnier days – time to enjoy the outdoors and use sunscreen



As the weather warms and we spend more time outdoors, protecting our skin from the sun becomes more important. Skin cancer is the most common cancer in the U.S.

Unprotected skin can be damaged by the sun's UV rays in as little as 15 minutes. Whether you decide to go for a walk on a sunny day, spend the day at a local park or lake, or just finding a sunny spot to enjoy the rays, protecting your skin is important.

Some tips for being outdoors:

- Wear clothes that cover your arms and legs
- Avoid being outside when the sun is at its strongest, like midday
- Take a break in the shade when you can
- Wear a hat and sunglasses that block UVA and UVB rays

If you are at the beach or pool:

Sunscreen wears off, so it needs to be reapplied every couple of hours.

Apply sunscreen with SPF 15 or higher and UVA and UVB (broad-spectrum) protection. The higher the SPF, the higher the protection against the sun's rays.



To learn more about skin cancer, visit the **U.S. Centers for Disease Control and Prevention's skin cancer webpage.**

Kentucky Medicaid covers emergency transportation



Humana Healthy Horizons® in Kentucky covers emergency transportation. Transportation to a nonemergent healthcare visit may be available from a transportation company. This is a service offered by Kentucky Medicaid.

You must get prior authorization for nonemergency ambulance or stretcher services. If you believe you need access to nonemergency ambulance or stretcher services, call Member Services at **800-444-9137 (TTY: 711)**, Monday – Friday, 7 a.m. – 7 p.m., Eastern time. If you have a medical emergency, call **911**.

Kentucky Medicaid may pay for transportation you need for nonemergency medical care. Although Kentucky Medicaid must cover the medical care you need, it also may cover transportation for nonemergency medical care, depending on the circumstances. Kentucky Medicaid, however, does not cover rides to pick up prescriptions.



To learn more about transportation for Humana Healthy Horizons in Kentucky members, visit the **transportation services webpage**.

Some medicines for kids require blood sugar and cholesterol checks every year



Children and teens taking antipsychotic medicines face a higher risk for cardiometabolic problems later in life.

These medicines, while helpful to treat their condition, can lead to metabolic syndrome and high blood cholesterol once they are adults. For that reason, children and teens taking this type of medicine should have their blood sugar (blood glucose) and cholesterol levels checked every year.

Humana Healthy Horizons in Kentucky is here to help you keep your child healthy.

We can help you contact your child's healthcare provider to schedule your child for glucose and cholesterol testing. If your child does not have a provider, you can find one online with our **Find a doctor tool**.

For questions about finding or changing a provider, call Member Services at **800-444-9137 (TTY: 711)**.

If you wish to speak with a Humana Healthy Horizons care manager, call **888-285-1121 (TTY:711)**.

Our tobacco cessation program can help you quit smoking



Smoking poses a serious risk to your health, as it affects nearly every organ in your body. Smoking is the leading cause of preventable death in the U.S.¹

There's no way around it: Quitting smoking is not easy. We are here to support and help you quit.

Connect with our wellness coaching team, enroll in the tobacco cessation program, and earn rewards for completing the program. You can redeem rewards through Go365 for Humana Healthy Horizons®. (See the following article.)

The program is for members 12 years of age and up. You can receive up to 8 health coaching/cessation support calls within 12 months of the first coaching session. For Humana Healthy Horizons members 18 and older, nicotine replacement therapy is available.

To learn more, visit our **tobacco cessation webpage**.

Your lungs will thank you. Your body will thank you, and you will keep secondhand smoke from the ones you love.

Are you ready to kick the habit? Call our wellness coaching team at **877-264-2550 (TTY: 711)** to sign up.

Source:

1. **"Smoking and Tobacco Use,"** U.S. Centers for Disease Control and Prevention, last accessed March 13, 2025, <https://www.cdc.gov/tobacco/about/index.html>.

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



We want to help you feel your best. **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
- 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 available to you, **visit the HumanaBeginnings webpage.**

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.

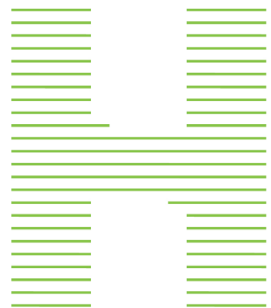
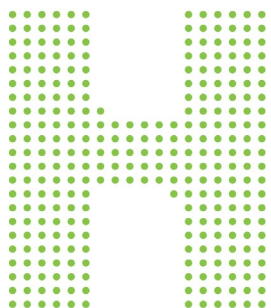
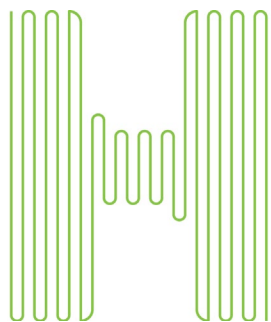
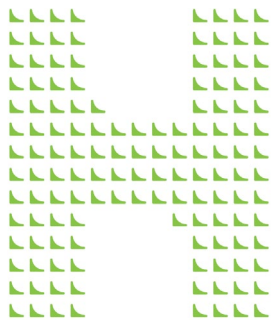
Tagalog (Tagalog – Filipino): Tawagan ang numero sa itaas para makatanggap ng mga libreng serbisyo sa tulong sa wika.

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



Humana
Healthy Horizons®
in Kentucky

KYHMLVSSP

On the Horizon

Junio 2025



En esta edición:

- **Días más largos y soleados:** es hora de disfrutar del aire libre y usar protector solar
- **Medicaid de Kentucky cubre el transporte de emergencia**
- **Algunos medicamentos para niños requieren controles anuales de azúcar en sangre y colesterol**
- **Nuestro programa para dejar el tabaco puede ayudarle a dejar de fumar**
- **Siéntase lo mejor posible con Go365 for Humana Healthy Horizons y gane recompensas**
- **HumanaBeginnings brinda apoyo a las madres desde el embarazo hasta la maternidad**

Días más largos y soleados: es hora de disfrutar del aire libre y usar protector solar



A medida que el clima se calienta y pasamos más tiempo al aire libre, proteger nuestra piel del sol se vuelve más importante. El cáncer de piel es el cáncer más común en los EE. UU.

La piel sin protección puede resultar dañada por los rayos de UV (radiación ultravioleta) del sol en tan sólo 15 minutos. Ya sea si decide salir a caminar en un día soleado, pasar el día en un parque o lago local, o simplemente encontrar un lugar soleado para disfrutar de los rayos, proteger su piel es importante.

Algunos consejos para estar al aire libre:

- Use ropa que cubra sus brazos y piernas
- Evite estar afuera cuando el sol está más fuerte, como al mediodía
- Tome descanso en la sombra cuando pueda
- Use un sombrero y gafas de sol que bloqueen los rayos de UVA (radiación ultravioleta A) y de UVB (radiación ultravioleta B)

Si está en la playa o en la piscina:

El protector solar se desvanece, por lo que es necesario volver a aplicarlo cada dos horas.

Aplique protector solar con factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) 15 o superior y protección UVA y UVB (de amplio espectro). Cuanto mayor sea el SPF, mayor será la protección contra los rayos solares.



Para obtener más información sobre el cáncer de piel, visite **la página web sobre cáncer de piel de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.**, (CDC, por sus siglas en inglés).

Medicaid de Kentucky cubre el transporte de emergencia



Humana Healthy Horizons® in Kentucky cubre el transporte de emergencia. El transporte a una consulta médica que no sea de emergencia puede estar disponible a través de una compañía de transporte. Medicaid de Kentucky brinda este servicio.

Se requiere autorización previa para servicios de transporte en ambulancia o camilla que no sean de emergencia. Si cree que necesita acceso a servicios de ambulancia o camilla para casos que no sean de emergencia, llame a Servicios para Afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**, de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., hora del este. En caso de emergencia médica, llame al **911**.

Medicaid de Kentucky puede cubrir el transporte para cuidado médico que no sea de emergencia, según las circunstancias. Si bien debe cubrir el cuidado médico necesario, la cobertura del transporte varía. Sin embargo, el transporte para recoger medicamentos recetados no está incluido.



Para obtener más información sobre el transporte para los afiliados de Humana Healthy Horizons in Kentucky, visite la **página web de servicios de transporte**.

Algunos medicamentos para niños requieren controles anuales de azúcar en sangre y colesterol



Los niños y adolescentes que toman antipsicóticos tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas cardiometabólicos en el futuro.

Si bien estos medicamentos ayudan a controlar ciertas afecciones, pueden aumentar el riesgo de síndrome metabólico y colesterol alto en la edad adulta. Por lo tanto, los niños y adolescentes que los toman deben controlar sus niveles de azúcar en sangre (glucosa) y colesterol anualmente.

Humana Healthy Horizons in Kentucky está aquí para ayudarle a mantener a su hijo saludable. Podemos ayudarle a comunicarse con el proveedor de cuidado de la salud de su hijo para programar una prueba de glucosa y colesterol. Si su hijo no tiene un proveedor, nuestra herramienta **Buscar un médico** puede ayudarle a encontrar uno en línea.

Si tiene preguntas sobre cómo seleccionar o cambiar de proveedor, llame a Servicios para Afiliados al **800-444-9137 (TTY: 711)**.

Si desea hablar con un coordinador de cuidado de la salud de Humana Healthy Horizons, llame al **888-285-1121 (TTY:711)**.

Our tobacco cessation program can help you quit smoking



Smoking poses a serious risk to your health, as it affects nearly every organ in your body. Smoking is the leading cause of preventable death in the U.S.¹

There's no way around it: Quitting smoking is not easy. We are here to support and help you quit.

Connect with our wellness coaching team, enroll in the tobacco cessation program, and earn rewards for completing the program. You can redeem rewards through Go365 for Humana Healthy Horizons®. (See the following article.)

The program is for members 12 years of age and up. You can receive up to 8 health coaching/cessation support calls within 12 months of the first coaching session. For Humana Healthy Horizons members 18 and older, nicotine replacement therapy is available.

To learn more, visit our **tobacco cessation webpage**.

Your lungs will thank you. Your body will thank you, and you will keep secondhand smoke from the ones you love.

Are you ready to kick the habit? Call our wellness coaching team at **877-264-2550 (TTY: 711)** to sign up.

Fuente:

1. **"Smoking and Tobacco Use,"** U.S. Centers for Disease Control and Prevention, accedido previamente, 13 de marzo de 2025, <https://www.cdc.gov/tobacco/about/index.html>.

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



Queremos ayudarle a sentirse lo mejor posible. Go365 for Humana Healthy Horizons es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas por tomar medidas saludables.

Gane recompensas por cosas como las siguientes:

- Realizarse un chequeo anual con su médico de cuidado primario
- Realizarse una prueba de detección recomendada
- 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 Apple App Store **aquí**



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



Visite Google Play **aquí**



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



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

Los afiliados de 18 años de edad en adelante pueden inscribirse 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, madre o tutor registrado en su nombre a fin de que puedan 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 obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben obtenerse y canjearse antes de su fecha de vencimiento.

HumanaBeginnings brinda apoyo a las madres desde el embarazo hasta la maternidad



Humana Healthy Horizons cuenta con un equipo de cuidado dedicado para brindar apoyo a nuestras afiliadas embarazadas y posparto, así como a sus bebés.

El programa de coordinación del cuidado de la salud de HumanaBeginnings® ofrece a las afiliadas orientación y apoyo al responder sus preguntas y conectarlas con los recursos y proveedores de cuidado de la salud adecuados.

Las afiliadas tienen a su disposición el apoyo de HumanaBeginnings en cada etapa del embarazo, incluidos el parto y el posparto. Este cuidado es gratuito para nuestras afiliadas como parte de los beneficios de su plan de salud de Medicaid.

Si piensa quedar embarazada, está embarazada o ha dado a luz, tenga en cuenta lo siguiente:

- Todas las mamás y bebés necesitan apoyo y cuidado antes, durante y después del parto.
- Incluso si se siente bien, es importante que programe 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 sobre todo el apoyo disponible para usted, visite la **página web HumanaBeginnings**.

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.