

Humana
Healthy Horizons®
in South Carolina

SCHMRLEN
HHP_10172025_PR_1.2_WM_U

On the Horizon

December 2025



In this issue:

- Member surveys - Make your voice count, your care is your decision
- This flu season, get your shot and enjoy the holidays more
- Getting care during the holidays
- Save time with 90-day refills
- Feel your best with Go365 for Humana Healthy Horizons and earn rewards
- Getting vaccinated can prevent cancer
- KidsHealth® platform is live on our website
- We wish you happy holidays!

Healthy Connections

Member Surveys - Make your voice count, your care is your decision



We invite you to help us enhance your health care experience. When you receive a Member Survey, please know that Humana's goal is to achieve:

- Excellence in timely access to the care you need
- Outstanding customer service that is respectful, courteous, and prompt
- Top ratings for your overall health plan

Your feedback is vital in helping us improve our services and ensure high-quality, personcentered care. If selected, you may receive a survey by mail, phone, or email. Thank you for supporting our commitment to serving you better.

For more information about our commitment to quality, please refer to Humana's policies on member experience and service standards.



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

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

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

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

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

The flu shot is:

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

Ways to get your flu shot:

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

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

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



Getting care during the holidays

Traveling during the holidays can be stressful. Finding where to get care during your travels, though, should not be a source of worry.

- **Your primary care physician (PCP):** Your PCP is the best place to get normal care that isn't an emergency. The PCP knows your health history and can refer you to the hospital or specialists when needed. It means you and your PCP work together to keep you in your best health, or to see that you get the care you need.
- **Urgent care:** This is the best place for non-emergency health issues such as an injury or an illness that is not an emergency, but still needs prompt care and attention. If you can't get an appointment or you need care when your doctor's office is closed, an urgent care center can be the place you need to visit for care.
- **Emergency room (ER):** The ER is the place for treating a medical condition or situation in which your life could be threatened, or you could be hurt permanently if you don't get care right away.
- **After you leave the hospital:** After a hospital stay, it is important to follow up with your doctor. Here are some helpful tips for your first follow-up doctor's appointment:
 - Take your discharge information and paperwork with you to the appointment.
 - Review any questions you have about your discharge orders with your doctor.
 - Take a full list of the medicines you are currently taking, including vitamins, supplements, and over-the-counter medicines to your follow-up appointment.
 - Know who you can call if you have questions when the doctor's office is closed.
 - Find out what follow-up appointments will be needed.

If you have a health concern and don't know what to do, a registered nurse at our Nurse Advice Line can help. Call the Nurse Advice Line at the number listed on the back of your member ID card. It is available 24 hours a day, 7 days a week. For an emergency, call **911** or go to the nearest ER.

For more information on where to get the right care when you need it, visit [Humana.com/HealthyGo](https://www.humana.com/HealthyGo). If you need to find a doctor, visit [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). Your **Member Handbook** has a guide to help you decide where to take care of during the holidays.

Save time with 90-day refills



Ask your provider about 90-day supply for your medications. Asking for 90-day supply means fewer trips to the pharmacy. Also, during the holidays and hurricane season this can help with making sure you have enough medications with you so that you do not miss a day. If you are unable to get a 90-day supply of any of your medications, always get your refills as soon as they are able to be filled.

Diabetes can cause widespread harm to the body



Diabetes is a condition that harms the body's ability to process blood glucose, also known as blood sugar.

The most common types of diabetes include type 1, type 2, and gestational diabetes (diabetes related to pregnancy).

High blood sugar levels can damage your heart, brain, eyes, kidneys, feet and nerves. Having diabetes also stresses your immune system and your body's ability to fight off colds and other germs.

Watching your blood sugar can detect diabetes and could help prevent any related health problems.

Medicine, screenings, and regular doctor visits all play key roles in preventing and catching these diseases early on.

Diabetes, for example, is the leading cause of kidney disease. Diabetes can also affect the small blood vessels in the eyes, causing diseases such as cataracts, glaucoma and retinopathy.

Here are 5 things diabetics can do to help prevent related diseases:

1. Work with your doctor on keeping your blood sugar in a healthy range.
2. Learn how to live with diabetes and take your medicine as prescribed.
3. Get regular screenings and vaccines.
4. Check your feet every day.
5. If you smoke or vape, quit.

We have more resources about how to live with diabetes online at **South Carolina Medicaid: Diabetes Resources - Humana**. Our care management team is also available to help you at **866-432-0001 (TTY: 711)**.

Getting vaccinated can prevent cancer



Human papillomavirus (or HPV for short) is a group of 150+ related viruses. HPV causes more than 30,000 cases of cancer in both men and women each year, including cancers of the throat, penis, anus, cervix, vagina, vulva and mouth. Giving the HPV vaccine to both boys and girls is the best way to prevent more than 90% of the cancers that are caused by human papillomavirus (HPV).

To make sure that they are protected before they are exposed to the virus, the HPV vaccine may be given to kids beginning at age 9 years and can be given at the same time as other vaccines. Two doses of the HPV vaccine at least 6 months apart are required. If the first dose is given after 15 years of age, or if two doses are given less than 5 months apart then a 3rd dose is required.

KidsHealth® platform is live on our website



Medical problems can be hard to understand. The KidsHealth® video library helps you and your kids learn about different health conditions. It shares personal stories and important information about serious health issues like asthma, diabetes, and more. The Video Library is located at the bottom of the **South Carolina Medicaid Support: Child Members - Humana webpage**.

We wish you happy holidays!



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

Indulging in our favorite holiday foods is part of the holiday fun, and what makes this part of the year so special for many of us.

It is a time for family, friends and delicious food and desserts, and it's easy to get off our steady path to our best health.

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

Some health tips for the holidays:

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

Sources:

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

Auxiliary aids and services, free of charge, are available to you.
866-432-0001 (TTY: 711), Monday through Friday, from 8:00 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.

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。

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

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

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

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

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

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

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

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

Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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。

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

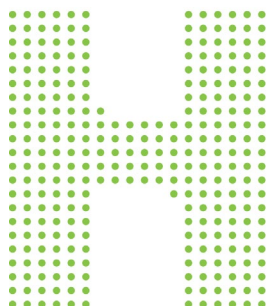
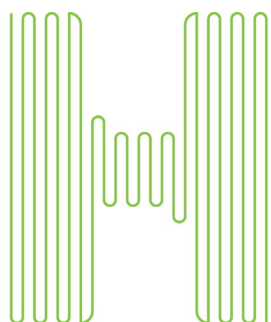
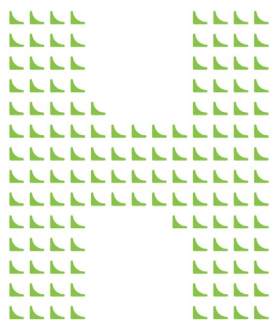
हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

ខ្មែរ (Cambodian): ហៅមកលេខទូរស័ព្ទខាងលើ ដើម្បីទទួលបានសេវាភាសាដោយមិនអស់ប្រាក់ ។

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

Humana Healthy Horizons in South Carolina is a Medicaid product of Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

SCHMEDVEN_Approved



On the Horizon

Diciembre de 2025



En esta edición:

- Encuestas para Afiliados: Haga que su voz cuente, su cuidado es su decisión
- Esta temporada de influenza, vacúnese y disfrute más de las fiestas
- Cómo recibir cuidado durante la temporada de fiestas
- Ahorre tiempo con las repeticiones de recetas para 90 días
- Vacunarse puede prevenir los cánceres
- La plataforma KidsHealth® ya está disponible en nuestro sitio web
- ¡Le deseamos unas felices fiestas!

Humana
Healthy Horizons®
in South Carolina

Healthy Connections

Encuestas para Afiliados: Haga que su voz cuente, su cuidado es su decisión



Comparta su opinión para ayudarnos a mejorar su experiencia de cuidado de la salud. Cuando reciba una Encuesta para Afiliados, tenga en cuenta que el objetivo de Humana es lograr:

- Excelencia en la disponibilidad oportuna del cuidado que necesita
- Un servicio al cliente excepcional, respetuoso, cortés y rápido
- Las mejores calificaciones para su plan de salud en general

Sus comentarios son fundamentales para ayudarnos a mejorar nuestros servicios y garantizar un cuidado de alta calidad, centrado en la persona. Si es seleccionado, puede recibir una encuesta por correo, teléfono o correo electrónico. Gracias por apoyar nuestro compromiso de servirle cada vez mejor.

Para obtener más información sobre nuestro compromiso con la calidad, consulte las políticas de Humana sobre la experiencia de los afiliados y los estándares de servicio.

Esta temporada de influenza, vacúnese y disfrute más de las fiestas



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

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

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

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

La vacuna contra la influenza es...

- Segura. Durante más de 50 años, los estadounidenses se han vacunado contra la influenza de manera segura²
- Eficaz. No solo puede ayudar a evitar que se enferme, sino que también puede hacer que la influenza sea menos grave si la contrae.
- Actual. Brinda protección contra las cepas más comunes de este año.
- Gratuita para los afiliados de Humana Healthy Horizons® in South Carolina. No hay ningún costo para usted.

Formas de recibir la vacuna contra la influenza:

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

Hay muchas vacunas contra la influenza disponibles y no todas se pueden administrar a personas de cualquier edad.

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

Cómo recibir cuidado durante la temporada de fiestas



Viajar durante las fiestas puede ser estresante. Encontrar dónde recibir cuidado durante las fiestas no debe ser motivo de preocupación.

- **Su médico de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés):** Su PCP es el mejor lugar para recibir cuidado normal que no sea una emergencia. Su PCP conoce su historial de salud y puede referirle al hospital o a especialistas cuando sea necesario. Significa que usted y su PCP trabajan en conjunto para mantenerle en su mejor estado de salud o para asegurarse de que reciba el cuidado que necesita.
- **Cuidado de urgencia:** Este es el mejor lugar para las dificultades de salud que no sean de emergencia, como una lesión o una enfermedad que no es una emergencia, pero aun así necesita atención y cuidados rápidos. Si no puede obtener una cita o necesita cuidado cuando el consultorio de su médico está cerrado, un centro de cuidado de urgencia puede ser el lugar que necesita consultar para recibir cuidado médico.
- **Sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés):** Es el lugar para tratar una afección o situación médica que podría poner en peligro su vida o por la que usted podría sufrir un daño permanente si no recibe cuidado de inmediato.
- **Después de salir del hospital:** Después de una hospitalización, es importante hacer una cita de seguimiento con su médico. Aquí tiene algunos consejos útiles para su primera cita de seguimiento:
 - Lleve consigo a la cita la información y la documentación de su alta hospitalaria.
 - Revise con su médico cualquier pregunta que tenga sobre sus indicaciones de alta.
 - Lleve a su cita de seguimiento una lista completa de los medicamentos que está tomando actualmente, incluidas las vitaminas, suplementos y medicamentos de venta sin receta.
 - Sepa a quién puede llamar si tiene preguntas cuando el consultorio del médico está cerrado.
 - Infórmese qué citas de seguimiento serán necesarias.

Si tiene alguna inquietud respecto a su salud y no sabe qué hacer, un profesional de enfermería registrado de nuestra Línea de Asesoramiento de Enfermería puede ayudarle. Llame a esta línea al número que aparece al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado. Está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. En el caso de una emergencia, llame al **911** o visite la ER más cercana a usted.

Para más información sobre dónde obtener el cuidado adecuado cuando lo necesite, visite **es-www.humana.com/HealthyGo**. Si necesita encontrar un médico, visite **es-www.humana.com/FindADoctor**. Su **Manual para Afiliados** tiene una guía para ayudarle a decidir dónde recibir cuidado durante las fiestas.

Ahorre tiempo con las repeticiones de recetas para 90 días



Pregúntele a su proveedor sobre el suministro para 90 días de sus medicamentos recetados. Pedir un suministro de 90 días significa menos viajes a la farmacia. Además, durante las fiestas y la temporada de huracanes, esto puede ayudarle a asegurarse de disponer de suficientes medicamentos para no saltarse ninguna dosis. Si no puede obtener un suministro para 90 días de alguno de sus medicamentos, siempre intente repetir la receta tan pronto como sea posible.

Diabetes can cause widespread harm to the body



La diabetes es una afección que daña la capacidad del cuerpo para procesar la glucosa en sangre, también conocida como azúcar en sangre.

Los tipos más comunes de diabetes incluyen la diabetes tipo 1, tipo 2 y gestacional (diabetes relacionada con el embarazo).

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar el corazón, el cerebro, los ojos, los riñones, los pies y los nervios. Tener diabetes también debilita el sistema inmunológico y la capacidad del cuerpo para combatir resfriados y otros gérmenes.

Controlar el nivel de azúcar en sangre puede ayudar a detectar la diabetes y prevenir problemas de salud relacionados.

Los medicamentos, las pruebas de detección y las consultas rutinarias al médico son fundamentales en la prevención y detección temprana de estas enfermedades.

La diabetes, por ejemplo, es la principal causa de enfermedad renal. También puede afectar los vasos sanguíneos pequeños en los ojos, provocando enfermedades como cataratas, glaucoma y retinopatía.

5 cosas que las personas con diabetes pueden hacer para ayudar a prevenir enfermedades relacionadas:

1. Colaborar con su médico para mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango saludable.
2. Aprender a vivir con la diabetes y tome sus medicamentos según las indicaciones.
3. Realizar exámenes médicos y vacunas periódicas.
4. Revisar sus pies todos los días.
5. Si fuma o vapea, dejar de hacerlo.

Tenemos más recursos sobre cómo vivir con diabetes en línea en **Medicaid de South Carolina: Recursos sobre la Diabetes - Humana**. Nuestro equipo de coordinación de cuidado también está disponible para ayudarle al **866-432-0001 (TTY: 711)**.

Vacunarse puede prevenir los cánceres



El virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) es un grupo de más de 150 virus relacionados. El HPV causa más de 30,000 casos de cáncer al año en hombres y mujeres, incluidos cáncer de la garganta, pene, ano, cuello uterino, vagina, vulva y boca. La vacuna contra el HPV, tanto para niños como para niñas, es la mejor manera de prevenir más del 90% de los cánceres causados por este virus.

Para asegurarse de que estén protegidos antes de exponerse al virus, la vacuna contra el HPV puede administrarse a partir de los 9 años y puede aplicarse al mismo tiempo que otras vacunas. Se requieren dos dosis con un intervalo mínimo de 6 meses. Si la primera dosis se aplica después de los 15 años, o si las dos dosis se administran con menos de 5 meses de diferencia, se necesita una tercera dosis.

La plataforma KidsHealth® ya está disponible en nuestro sitio web



Los problemas médicos pueden ser difíciles de entender. La videoteca de KidsHealth® le ayuda a usted y a sus hijos a aprender sobre diferentes afecciones médicas. Se comparten historias personales e información importante sobre dificultades de salud graves como el asma, la diabetes, entre otras. La videoteca se encuentra al final de la página web de **South Carolina Medicaid Support: Child Members - Humana**.

¡Le deseamos unas felices fiestas!



En Humana Healthy Horizons, les deseamos a todos unas felices y saludables fiestas. La temporada de fiestas es un momento especial para disfrutar de una comida en familia. Darse el gusto con nuestras comidas favoritas de las fiestas es parte de la diversión de estas fiestas y lo que hace que esta época del año sea tan especial para muchos de nosotros.

Es una época para la familia, los amigos, la comida y los postres deliciosos, por lo que es fácil salirse de la rutina constante que logra nuestro mejor estado de salud.

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

Algunos consejos de salud para las fiestas:

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

Sources:

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

Usted tiene a su disposición recursos y servicios auxiliares gratuitos.
866-432-0001 (TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Humana Inc. y sus subsidiarias cumplen con la Sección 1557 al brindar recursos y servicios auxiliares gratuitos a las personas con discapacidades cuando dichos recursos y servicios son necesarios para asegurar la igualdad de oportunidades para participar. Los servicios incluyen intérpretes de lengua de señas acreditados, la interpretación remota por video y el envío de la información 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。

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

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

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

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

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

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

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

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

Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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。

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

हिंदी (Hindi): भाषा सहायता सेवाएं मुफ्त में प्राप्त करने के लिए ऊपर के नंबर पर कॉल करें।

ខ្មែរ (Cambodian): ហៅមកលេខទូរស័ព្ទខាងលើ ដើម្បីទទួលបានសេវាកម្មបកប្រែភាសាដោយមិនអស់ប្រាក់ ។

Este aviso está disponible en **es-www.Humana.com/SouthCarolinaDocuments**.

Humana Healthy Horizons in South Carolina es un producto de Medicaid de Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.