

On the Horizon

April 2023

In this issue:

- Welcome to the year's first issue of On the Horizon, our member newsletter
- Healthy activities can earn you rewards
- Finding the right primary care physician (PCP) for you
- Spring brings flowers and sunshine, but also more allergies and asthma symptoms
- HumanaBeginnings supports moms-to-be during pregnancy and after delivery
- Diabetes: This common condition has far-reaching effects on the body
- Fraud, waste, and abuse

Welcome to the year's first issue of On the Horizon, our member newsletter

On the Horizon is a newsletter created for our members to help you stay in your best health and learn about how to reach your health goals. Thank you for being a member of Humana Healthy Horizons® in South Carolina.

Our current issue is always available on **our website**, no subscription necessary. Plus, we can alert you via text message and e-mail (if you opted into these communications) that a new issue is available. Earlier issues are also available online.

The easiest way to get our newsletter and also protect your Medicaid health plan benefits is for you to provide us your current contact information:

- Phone number
- Email address
- Mailing address

If your contact information has changed, call member services at **866-432-0001 (TTY: 711)**, Monday – Friday, from 8 a.m. – 8 p.m., Eastern time, to let us know.

We look forward to sharing articles and news that will help you feel your best and get the most out of your Medicaid health plan.



Healthy activities can earn you rewards

As a Humana Healthy Horizons in South Carolina member, you can enroll in Go365 for Humana Healthy Horizons®, a wellness program that offers an opportunity to earn rewards for taking healthy actions.

You can qualify to earn rewards by enrolling in Go365 for Humana Healthy Horizons and then completing one or more healthy activities:

Healthy activity	Reward
Health Risk Assessment (HRA)	\$25 in rewards for members 18 and older who complete an HRA within 90 days of enrollment with Humana Healthy Horizons in South Carolina (1 per lifetime)
Breast cancer screening	\$25 in rewards (1 every year) for female members ages 50 and older who receive a mammogram
Cervical cancer screening	\$25 in rewards (1 every year) for female members ages 21 and older who have a cervical cancer screening (pap smear)
Colorectal cancer screening	\$25 in rewards (1 every year) for members 45 and older who receive a colorectal cancer screening as recommended by their primary care physician
COVID-19 vaccine	\$25 in rewards (1 every year) for members the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) deem eligible for COVID-19 vaccination who get a complete COVID-19 vaccination and upload an image of their COVID-19 vaccine card to the Go365 for Humana Healthy Horizons app
Diabetic retinal eye exam	\$25 in rewards (1 every year) for members with diabetes ages 18 and older who receive a retinal eye exam
Diabetic screening	\$25 in rewards (1 every year) for members with diabetes ages 18 and older who complete an annual screening with their PCP for HbA1c and blood pressure
Flu vaccine	\$25 in rewards (1 per year) for members who receive a yearly flu vaccine from their provider, pharmacy, or other source (proof may be required, if source other than provider or pharmacy administers the flu vaccine)

Healthy activity	Reward
Follow-up after high-intensity care for substance use disorder	\$25 in rewards for all members who receive follow-up care within 30 days of an inpatient hospital discharge, residential treatment, or detoxification visit for a diagnosis of substance use disorder
Follow-up after hospitalization for mental health illness	\$25 in rewards for all members who receive a follow-up visit with a mental health provider within 30 days after a hospital discharge for a diagnosis of select mental health illnesses or intentional self harm
Haircuts for kids	\$20 in rewards (to use for a standard haircut) for members in kindergarten through 12th grade who upload a photo of their school registration form, school ID, or class schedule Reward available to earn between July 2023 and September 2023
Human Papillomavirus (HPV) vaccine	\$25 in rewards for members who receive 2 doses of the HPV vaccine between their 9th and 13th birthdays (1 per lifetime)
HumanaBeginnings participation	\$25 in rewards (1 per pregnancy) for enrolling in and completing the HumanaBeginnings care management program
Postpartum visit	\$25 in rewards (1 per pregnancy) for members who receive 1 postpartum visit between seven and 84 days after delivery
Prenatal visit	\$25 in rewards (1 per pregnancy) for members who receive 1 prenatal visit during the first trimester or within 42 days of enrollment with Humana Healthy Horizons in South Carolina
Tobacco cessation	\$25 in rewards in rewards for members ages 12 and older who complete two calls within 45 days of enrollment in the tobacco-cessation program, and an additional \$25 in rewards for members ages 12 and older who complete the full program (a total of 8 calls) For members ages 18 and older, nicotine replacement therapy is available upon request.
Weight management	\$25 in rewards for members ages 12 and older who enroll in the weight management program, complete an initial well-being check-up with their PCP, and submit form completed by their PCP, and an additional \$25 in rewards for members who complete the program (a total of 6 calls within 12 months of the first coaching session)
Well-child visit	Up to \$120 in rewards for members ages 0 to 15 months old who have a well-child visit (\$20 in rewards per visit, for up to 6 visits) Up to \$30 in rewards for members ages 16 months to 30 months old who have a well-child visit (\$15 in rewards per visit, for up to 2 visits) \$25 in rewards for members ages 3 and older who complete 1 annual wellness visit

To earn rewards, you must:

- Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app from the iTunes/Apple Store® or Google Play® on a mobile device*
- Create an account to access and use the program
 - Members under the age of 18 must have a parent or guardian register on their behalf to participate and engage with the program. The person completing the registration process on behalf of a minor must have the minor’s Medicaid member ID.
 - Members who are 18 and older and have their Medicaid member ID can register to create a Go365® account.

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.

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.

To learn more about program requirements and how to redeem rewards, visit the **Go365 webpage**, or call **888-225-4669 (TTY: 711)**.

In addition to the many Go365 benefits listed above, school-age Humana Healthy Horizons in South Carolina members can access no-cost, online tutoring services through **Tutor.com**. Students can benefit from:

- Access to academic resources
- Private, live one-on-one help with schoolwork
- Real-time writing help
- Review of subject materials

Humana Healthy Horizons in South Carolina members can get up to 2 hours each week of tutoring through **Tutor.com**. The service is available 7 days a week.

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



Finding the right primary care physician (PCP) for you

Primary care physicians provide day-to-day care for your physical and mental health needs and give you an annual wellness checkup. PCPs can diagnose, treat, and prevent many conditions if caught early. PCPs play the leading role in providing preventive care.

They can answer questions about medications, lifestyle choices, chronic conditions, and more. They can screen for disease and recommend specialists when you need them.

A good relationship with your PCP can help you live a healthier life. It is important to have a PCP you trust and feel comfortable talking with. Your plan will assign you a PCP, but you can choose a different doctor. To change your PCP, access our online tool, **Find a Doctor**.

The first step on your path to better health is setting up an appointment with your PCP for your annual checkup.

When you visit your PCP, ask about:

- Health screenings you might need (for example, a mammogram or a colon cancer screening)
- How to best manage any long-term health problems
- How to better manage your medications to reduce or eliminate side effects
- How to make better decisions about your health to prevent disease
- If you need a specialist to treat any condition you have
- If your vaccinations are up to date

Things to consider when choosing a PCP:

- Cultural or religious fit
- Distance from your home or workplace
- Flexible office hours or weekend hours
- How quickly you can get an appointment
- Language or translation services you might need
- Telehealth services

How to get the best preventive care:

- Bring questions to ask your PCP, and ask your PCP to explain or repeat anything you do not understand about your care.
- Check your Humana Medicaid member ID card to see if the correct doctor is listed. If the information is wrong, please call us at **866-432-0001 (TTY: 711)** and we can update it for you.
- Find a PCP that you like and trust so you can build a long-lasting relationship.
- Follow your PCP's advice on a healthy lifestyle, weight, nutrition and exercise.
- Go to scheduled appointments for checkups, vaccines, lab work and recommended screenings.
- Talk to your PCP about any obstacles that you are having so they can help you reach your health goals. For example, getting help with transportation or buying healthy food.

Preventive screenings checklist:

- Breast cancer screenings (mammograms): Women age 40 and older who are at average risk should get a mammogram and breast exam every 1-2 years.
- Cervical cancer screenings: pap test and HPV test
- Chlamydia screenings
- Colon cancer screenings
- Dental exams and cleanings
- Eye exams
- Regular metabolic screenings (bloodwork)



Spring brings flowers and sunshine, but also more allergies and asthma symptoms

Asthma is a very common lung disease. Coughing and breathing problems, such as wheezing, are two symptoms of asthma, but it can be difficult to tell, especially in children under age 5.

Asthma symptoms can be caused by many things, including:

- Dust
- Infections
- Mold
- Pets
- Pollution
- Seasonal allergies
- Smoke

If you think you or your child might have asthma, talk to your doctor or your child's pediatrician. The doctor can check your lungs and also help you or your child learn how to best manage or avoid asthma symptoms.

Asthma symptoms can be prevented and controlled by making some changes to your lifestyle and with medications. When you control your asthma, you will:

- Feel better and will have less coughing or wheezing
- Sleep better
- Not miss as much school or work
- Be able to participate in sports or physical activities
- Have fewer trips to the hospital or urgent care

To learn more about asthma, visit the **Center for Disease Control and Prevention's asthma page**.



HumanaBeginnings supports moms-to-be during pregnancy and after delivery

To support our pregnant and postpartum members and their babies, Humana Healthy Horizons in South Carolina has a dedicated care team that includes experienced maternal child health nurses.

The HumanaBeginnings™ care management program offers our 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. Understanding the need for sustained support and care following birth, South Carolina Medicaid provides health coverage for new moms for 12 months after the baby's delivery.

To enroll and learn more about all the support that is available through HumanaBeginnings, visit **the webpage** or call member services at **866-432-0001 (TTY: 711)**.

If you are thinking about becoming pregnant, are pregnant or have given birth:

- 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 healthcare provider about anything that doesn't feel right.

For more information about what signs and symptoms to look for, visit the **CDC's Hear Her webpage**.



Diabetes has far-reaching effects on the body

About 1 in 4 adult Americans have diabetes but do not know it. Diabetes is a condition that interferes with how your body breaks down the food you eat and how your body releases glucose (blood sugar) into your bloodstream.

Diabetes can also affect blood pressure and can lead to heart disease and kidney disease. Diabetes is serious, but it can be treated with medications and lifestyle changes.

Some possible complications of diabetes:

- Depression and anxiety
- Lower HDL (good) cholesterol
- Higher LDL (bad) cholesterol and triglycerides (fat in the blood)
- Higher blood pressure
- Increased risk of blindness, stroke, and amputations of a toe, foot or leg
- Kidney failure

Diabetes is stressful on your mind and your body. It is normal to feel stressed out, sad, scared and angry. People with diabetes miss more workdays than people without diabetes.

Having the right support is necessary to help you learn to cope with the problems and stress diabetes can cause. This is why making and keeping your appointments with your PCP, eye doctor, dentist, behavioral health provider and pharmacist is important to help you manage diabetes.

Here are the ABCs of diabetes care:

A1c blood test done regularly to measure your average blood sugar

Blood pressure goal below 140/90

Cholesterol: manage your levels with a good diet or medications if necessary

Don't smoke—Humana can help you quit with a smoking cessation program

Eye exam to check your retinas, done every 1-2 years depending on results

Find support to manage stress and depression (Humana can help)

Good kidney health—ask your PCP and care manager

Healthy diet

We can help connect you to all the resources you need to feel better and manage your diabetes. To learn more about diabetes, visit the **CDC's webpage**.



Fraud, waste, and abuse: We're working to protect your healthcare

As part of our efforts to improve the healthcare system, we are committed to detecting, correcting, and preventing:

- Fraud,
- Waste, **and**
- Abuse

What are fraud, waste, and abuse?

Fraud is generally defined as knowingly and willfully executing, or attempting to execute, a scheme or being dishonest to defraud any healthcare benefit program. Or, to obtain any of the money or property owned by, or under the custody or control of, any healthcare benefit program under false or fraudulent pretenses. (18 U.S.C. § 1347)

Waste is using services that are not really needed which results in unnecessary costs to the healthcare system. This includes the Medicaid and Medicare programs. It is generally considered to be the misuse of resources.

Abuse is payment for items or services when payment should not be made. The individual or entity has not knowingly and/or intentionally given false information to obtain payment.

How to report fraud, waste, and abuse:

If you suspect fraud, waste, or abuse in the healthcare system, you must report it to us and we'll investigate. Your actions may help improve the healthcare system and reduce costs for our members, customers, and third parties.

To report suspected fraud, waste, or abuse, you can contact us in one of these ways:

- Phone: **800-614-4126 (TTY: 711)**
- Fax: **920-339-3613**
- Email: **siureferrals@humana.com**
- Mail: Humana, Special Investigation Unit, 1100 Employers Blvd., Green Bay, WI 54344
- Ethics Help Line: **877-5-THE-KEY (877-584-3539)**
- **Ethics Help Line Web Reporting Site**

You have the option for your report to remain anonymous.

The Special Investigation Unit (SIU) will:

- Treat all information it receives or discovers as confidential
- Discuss the results of investigations only with persons having a legitimate reason to receive the information

Visit **[Humana.com/Fraud](https://www.humana.com/fraud)** to learn more about fraud, waste, and abuse, and about Humana's commitment to addressing and preventing fraud, waste, and abuse.

Go365 for Humana Healthy Horizons Program Disclaimer

Rewards have no cash value. The monetary amounts listed above are reward values, not actual dollars. For some rewards, your doctor has to tell us that you completed the healthy activity. Once we get this information from your doctor, you will see in the app the option to redeem the reward. For any reward you qualify to earn during the 2023 plan year, we must get confirmation from your doctor by no later than March 15, 2023.

Go365 for Humana Healthy Horizons is available to all members who meet the requirements of the program. Rewards are not used to direct the member to select a certain provider. Rewards may take 90 to 180 days or greater to receive.

Rewards are non-transferrable to other Managed Care Plans or other programs. Members will lose access to the Go365® app and to the earned incentives and rewards if they voluntarily dis-enroll from the Humana Healthy Horizons or lose Medicaid eligibility for more than one-hundred eighty (180) days.

At the end of plan year (December 31), members with continuous enrollment will have 90 days to redeem their rewards. E-gift cards may not be used for tobacco, alcohol, firearms, lottery tickets, and other items not supporting a healthy lifestyle. Rewards are not used to direct a member to a specific healthcare provider. Call Go365 at **888-225-4699 (TTY: 711)**, or visit **[Humana.com/SouthCarolinaGo365](https://www.humana.com/SouthCarolinaGo365)**, to learn more about the program.

Call If You Need Us

If you have questions or need help reading or understanding this document, call us at **866-432-0001 (TTY: 711)**. We are available Monday through Friday, from 8 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 first 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, national origin, age, disability, sex, sexual orientation, gender, gender identity, ancestry, ethnicity, marital status, religion, or language. 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 **866-432-0001** or if you use a TTY, call **711**.
- You can also file a civil rights complaint with the
South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division
1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202,
888-808-4238, TTY: 888-842-3620, civilrights@scdhhs.gov. Complaint form is available at https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.

U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights
electronically through their Complaint Portal, available at
<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.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. **866-432-0001 (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 South Carolina is a Medicaid Product of Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

Language assistance services, free of charge, are available to you.
866-432-0001 (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.

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.

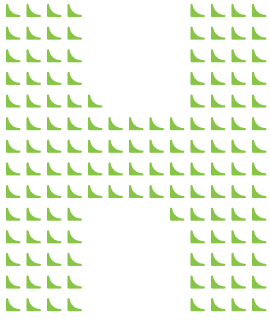
Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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 ។



On the Horizon

Abril de 2023

En esta edición:

- Bienvenida a la primera edición del año de On the Horizon, nuestro boletín para afiliados
- Actividades saludables pueden ayudarle a obtener recompensas
- Encontrar el médico de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés) adecuado para usted
- La primavera trae flores y sol, pero también más alergias y síntomas de asma
- HumanaBeginnings apoya a las futuras mamás durante el embarazo y después del parto
- Diabetes: esta afección común tiene efectos de gran alcance en el cuerpo
- Fraude, malgasto y abuso

Bienvenido a la primera edición del año de On the Horizon, nuestro boletín informativo para afiliados

On the Horizon es un boletín informativo creado para nuestros afiliados que lo ayudará a gozar de la mejor salud y aprender cómo alcanzar sus metas de salud. Gracias por ser afiliado de Humana Healthy Horizons® in South Carolina.

Nuestra edición actual está siempre disponible **en nuestro sitio web**, no es necesaria ninguna suscripción. Además, podemos avisarle por mensaje de texto y correo electrónico (si optó por este tipo de comunicación) cuando haya una nueva edición disponible. Las ediciones anteriores también están disponibles en línea.

La manera más fácil de obtener nuestro boletín informativo y también de proteger los beneficios de su plan de salud de Medicaid es que usted nos proporcione su información de contacto actual:

- Número de teléfono
- Dirección de correo electrónico
- Dirección postal

Si su información de contacto cambió, llame a servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**, de lunes a viernes de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este.

Esperamos compartir artículos y noticias que lo ayudarán a sentirse lo mejor posible y a aprovechar al máximo su plan de salud de Medicaid.



Las actividades saludables pueden ayudarle a obtener recompensas

Como afiliado de Humana Healthy Horizons in South Carolina, puede inscribirse en Go365 for Humana Healthy Horizons®, un programa de bienestar que ofrece la oportunidad de ganar recompensas por realizar acciones saludables elegibles.

Puede ser elegible para ganar recompensas si se inscribe en Go365 for Humana Healthy Horizons y luego realiza una o más actividades saludables:

Actividad saludable	Recompensa
Evaluación de riesgos de salud (HRA, por sus siglas en inglés)	\$25 en recompensas para afiliados de 18 años en adelante que completen una HRA dentro de los 90 días posteriores a la inscripción en Humana Healthy Horizons in South Carolina (1 por única vez)
Examen de detección de cáncer de mama	\$25 en recompensas (1 por año) para afiliadas de 50 años en adelante que se realicen una mamografía
Prueba de detección de cáncer de cuello uterino	\$25 en recompensas (1 por año) para afiliadas de 21 años en adelante que se realicen una prueba de detección de cáncer de cuello uterino (prueba de Papanicolaou)
Prueba de detección de cáncer colorrectal	\$25 en recompensas (1 por año) para afiliados de 45 años en adelante que se realicen una prueba de detección de cáncer colorrectal según lo que recomiende su médico de cuidado primario
Vacuna contra el COVID-19	\$25 en recompensas (1 por año) para afiliados de 6 meses en adelante a quienes los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) consideren elegibles para recibir una vacunación completa contra el COVID-19 y carguen una imagen de su tarjeta de vacuna contra el COVID-19 en la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons
Examen de retina para diabéticos	\$25 en recompensas (1 por año) para afiliados con diabetes de 18 años en adelante que se realicen un examen de la retina
Prueba de detección de diabetes	\$25 en recompensas (1 por año) para afiliados con diabetes de 18 años en adelante que se realicen una prueba de detección anual de HbA1c y de presión arterial con su PCP

Actividad saludable	Recompensa
Vacuna contra la influenza	\$25 en recompensas (1 por año) para afiliados que reciban una vacuna anual contra la influenza de su proveedor, farmacia u otra fuente (es posible que se requiera un comprobante, si la fuente que administra la vacuna contra la influenza no es el proveedor o la farmacia)
Seguimiento después de cuidados de alta intensidad por trastorno por uso de sustancias	\$25 en recompensas para todos los afiliados que reciban cuidado de seguimiento dentro de los 30 días posteriores al alta hospitalaria como paciente internado, tratamiento residencial o consulta de desintoxicación por un diagnóstico de trastorno por uso de sustancias
Seguimiento después de una hospitalización por enfermedad mental	\$25 en recompensas para todos los afiliados que realicen una consulta de seguimiento con un proveedor de salud mental dentro de los 30 días posteriores al alta hospitalaria por un diagnóstico de determinadas enfermedades de salud mental o autolesión intencional
Cortes de cabello para niños	\$20 in rewards (para usar en un corte de cabello estándar) para afiliados desde jardín de infantes hasta 12º grado que suban una foto de su formulario de inscripción escolar, identificación escolar o programa de clases. Recompensa disponible para ganar entre julio de 2023 y septiembre de 2023
Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)	\$25 en recompensas para afiliados que reciban 2 dosis de la vacuna contra el VPH entre el 9º y 13º cumpleaños (1 por única vez)
Participación en HumanaBeginnings	\$25 en recompensas (1 por embarazo) por inscribirse y completar el programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings
Consulta posparto	\$25 en recompensas (1 por embarazo) para afiliadas que realicen 1 consulta posparto entre siete y 84 días después del parto
Consulta prenatal	\$25 en recompensas (1 por embarazo) para afiliadas que realicen 1 consulta prenatal dentro del primer trimestre o dentro de los 42 días posteriores a la inscripción en Humana Healthy Horizons in South Carolina
Programa para dejar de fumar	\$25 en recompensas para afiliados de 12 años en adelante que completen dos llamadas dentro de los 45 días posteriores a la inscripción en el programa para dejar de fumar, y \$25 adicionales en recompensas para afiliados de 12 años en adelante que hagan el programa completo (un total de 8 llamadas) Para afiliados de 18 años en adelante, hay terapia de reemplazo de nicotina disponible previa solicitud.

Actividad saludable	Recompensa
Control del peso	\$25 en recompensas para afiliados de 12 años en adelante que se inscriban en el programa de control de peso, realicen un chequeo de bienestar inicial con su PCP y envíen un formulario completado por su PCP, y \$25 adicionales en recompensas para afiliados que completen el programa (un total de 6 llamadas dentro de los 12 meses posteriores a la primera sesión de asesoramiento)
Consultas de bienestar infantil	Hasta \$120 in rewards para afiliados de 0 a 15 meses de edad que realicen una consulta de bienestar infantil (\$20 en recompensas por consulta, por hasta 6 consultas) Hasta \$30 in rewards para afiliados de 16 a 30 meses de edad que realicen una consulta de bienestar infantil (\$15 en recompensas por consulta, por hasta 2 consultas)
Consulta de bienestar	\$25 en recompensas para afiliados de 3 años en adelante que realicen 1 consulta de bienestar anual

Para ganar recompensas, usted debe:

- Descargar la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons de Apple Store® o Google Play® en un dispositivo móvil*.
- Crear una cuenta para acceder al programa y usarlo.
 - Los afiliados menores de 18 años deben contar con un padre, madre o tutor que se inscriba en su nombre para participar y comprometerse con el programa. La persona que completa el proceso de registro en nombre de un menor debe tener la identificación del afiliado de Medicaid del menor.
 - Los afiliados de 18 años en adelante y que tengan su tarjeta de identificación del afiliado de Medicaid pueden registrarse para crear una cuenta en Go365®.

Si tiene una cuenta de MyHumana, puede usar la misma información de inicio de sesión para acceder a Go365 for Humana Healthy Horizons después de descargar la aplicación.

Por cada actividad elegible de Go365 que realice, puede ganar recompensas y, luego, canjearlas por tarjetas de regalo en la tienda dentro de la aplicación Go365. Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben ganarse y canjearse antes de la fecha de vencimiento de la recompensa.

Para obtener más información sobre los requisitos del programa y cómo canjear las recompensas, visite la **página web de Go365** o llame al **888-225-4669 (TTY: 711)**.

Además de los numerosos beneficios de Go365 mencionados anteriormente, los afiliados en edad escolar de Humana Healthy Horizons in South Carolina pueden acceder a servicios de tutoría en línea sin costo a través de **Tutor.com**. Los estudiantes pueden beneficiarse con:

- Acceso a recursos académicos
- Ayuda personal privada y en directo con tareas escolares
- Ayuda para escribir en tiempo real
- Revisión de materias

Los afiliados de Humana Healthy Horizons in South Carolina pueden recibir hasta 2 horas de tutoría por semana a través de **Tutor.com**. El servicio está disponible los 7 días de la semana.

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



Encontrar el médico de cuidado primario (PCP, por sus siglas en inglés) adecuado para usted

Los médicos de cuidado primario brindan cuidado diario para sus necesidades de salud física y mental y le ofrecen un chequeo de bienestar anual. Los PCP pueden diagnosticar, tratar y prevenir muchas afecciones si se detectan a tiempo. Los PCP desempeñan el papel principal en el cuidado preventivo.

Pueden responder preguntas sobre medicamentos, opciones de estilo de vida, afecciones crónicas y más. Pueden detectar enfermedades y recomendar especialistas cuando los necesite.

Una buena relación con su PCP puede ayudarle a tener una vida más saludable. Es importante tener un PCP en el que confíe y con el que se sienta cómodo hablando. Su plan le asignará un PCP, pero usted puede elegir un médico diferente. Para cambiar de PCP, acceda a nuestra herramienta en línea **Encontrar un médico**.

El primer paso en su camino hacia una mejor salud es programar una cita con su PCP para su chequeo anual.

Cuando visite a su PCP, pregunte sobre:

- Pruebas de detección que podría necesitar (por ejemplo, una mamografía o una prueba de detección de cáncer de colon)
- Cómo manejar mejor cualquier problema de salud a largo plazo
- Cómo manejar mejor sus medicamentos para reducir o eliminar los efectos secundarios
- Cómo tomar mejores decisiones sobre su salud para prevenir enfermedades
- Si necesita un especialista para tratar cualquier afección que tenga
- Si sus vacunas están al día

Cosas que hay que considerar a la hora de elegir un PCP:

- Adaptación cultural o religiosa
- Distancia desde su hogar o lugar de trabajo
- Horarios de oficina flexibles u horarios de fin de semana
- La rapidez con la que puede obtener una cita
- Servicios de idiomas o traducción que podría necesitar
- Servicios de telesalud

Cómo obtener el mejor cuidado preventivo:

- Lleve preguntas para hacerle a su PCP y pídale que le explique o repita cualquier cosa que no entienda sobre su cuidado.
- Verifique su tarjeta de identificación del afiliado de Humana Medicaid para ver si aparece el médico correcto. Si la información es errónea, llámenos al **866-432-0001 (TTY: 711)** para que podamos actualizarla por usted.
- Encuentre un PCP que le guste y en el que confíe para poder construir una relación duradera.
- Siga los consejos de su PCP sobre un estilo de vida saludable, peso, nutrición y ejercicio.
- Asista a las citas programadas para chequeos médicos, vacunas, análisis de laboratorio y pruebas de detección recomendadas.
- Hable con su PCP sobre cualquier obstáculo que tenga para que pueda ayudarle a alcanzar sus metas de salud. Por ejemplo, obtener ayuda con el transporte o comprar alimentos saludables.

Lista de verificación de pruebas de detección preventivas:

- Prueba de detección de cáncer de mama (mamografías): Las mujeres de 40 años o más que están en riesgo promedio deben hacerse una mamografía y un examen de mamas cada 1 a 2 años.
- Pruebas de detección de cáncer de cuello uterino: prueba de Papanicolaou y prueba de VPH
- Pruebas de detección de clamidia
- Pruebas de detección de cáncer de colon
- Exámenes y limpiezas dentales
- Exámenes de la vista
- Pruebas de detección metabólicas regulares (análisis de sangre)



La primavera trae flores y sol, pero también más alergias y síntomas de asma

El asma es una enfermedad pulmonar muy común. La tos y los problemas respiratorios, como la sibilancia, son dos síntomas del asma, pero puede ser difícil de distinguir, especialmente en niños menores de 5 años.

Los síntomas de asma pueden deberse a muchas cosas, entre las que se incluyen:

- Polvo
- Infecciones
- Moho
- Mascotas
- Contaminación
- Alergias estacionales
- Humo

Si cree que usted o su hijo pueden tener asma, hable con su médico o con el pediatra de su hijo. El médico puede revisar los pulmones y también ayudarle a usted o a su hijo a aprender cómo controlar mejor o evitar los síntomas del asma.

Los síntomas del asma se pueden prevenir y controlar haciendo algunos cambios en su estilo de vida y con medicamentos. Cuando controle el asma, usted:

- Se sentirá mejor y tendrá menos tos o sibilancias
- Dormirá mejor
- No faltará tanto a la escuela o el trabajo
- Podrá participar en actividades deportivas o físicas
- Viajará menos al hospital o a cuidado de urgencia

Para obtener más información sobre el asma, visite la [página sobre el asma del Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades](#).



HumanaBeginnings apoya a las futuras mamás durante el embarazo y después del parto

Para apoyar a nuestras afiliadas embarazadas y en etapa de posparto y a sus bebés, Humana Healthy Horizons in South Carolina cuenta con un equipo de cuidado dedicado que incluye enfermeras con experiencia en salud materno-infantil.

El programa de coordinación del cuidado de la salud HumanaBeginnings™ ofrece a nuestros afiliados orientación y apoyo al responder preguntas y conectar a los afiliados con los recursos y los proveedores de cuidado de la salud adecuados.

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para los afiliados durante cada etapa del embarazo, incluido el parto y después del nacimiento. Esta importante fuente de cuidado es gratuita para nuestros afiliados como parte de los beneficios de su plan de salud de Medicaid. Debido a que comprende la necesidad de apoyo y cuidado sostenidos después del nacimiento, el programa Medicaid de South Carolina proporciona cobertura de salud para las nuevas mamás durante 12 meses después del nacimiento del bebé.

Para inscribirse y obtener más información sobre todo el apoyo disponible a través de HumanaBeginnings, visite la [página web](#) o llame a servicios para afiliados al **866-432-0001 (TTY: 711)**.

Si está pensando en quedarse embarazada, está embarazada o ha dado a luz:

- Todas las madres y los bebés necesitan apoyo y atención antes, durante y después del nacimiento.
- Incluso si se siente bien, es importante que realice y acuda a sus consultas prenatales, posparto y de niño sano.
- Si está embarazada o ha dado a luz en el último año, es importante que hable con su proveedor de cuidado de la salud sobre cualquier cosa que no le parezca correcta.

Para obtener más información sobre qué signos y síntomas buscar, visite la [página web Hear Her de los CDC](#).



La diabetes tiene efectos de gran alcance en el cuerpo

Aproximadamente 1 de cada 4 estadounidenses adultos tiene diabetes, pero no lo sabe. La diabetes es una afección que interfiere con la manera en que su cuerpo descompone los alimentos que come y la manera en que su cuerpo libera glucosa (azúcar en sangre) en el torrente sanguíneo.

La diabetes también puede afectar la presión arterial y provocar enfermedad del corazón y renal. La diabetes es grave, pero se puede tratar con medicamentos y cambios en el estilo de vida.

Algunas posibles complicaciones de la diabetes:

- Depresión y ansiedad
- Menores valores del colesterol HDL (bueno)
- Colesterol LDL (malo) y triglicéridos más altos (grasa en la sangre)
- Presión arterial más alta
- Mayor riesgo de ceguera, derrame cerebral y amputaciones de un dedo del pie, un pie o una pierna
- Insuficiencia renal

La diabetes es estresante para la mente y el cuerpo. Es normal sentirse estresado, triste, asustado y enojado. Las personas con diabetes pierden más días de trabajo que las personas sin diabetes.

Es necesario contar con el apoyo adecuado para poder aprender a lidiar con los problemas y el estrés que puede causar la diabetes. Es por eso que es importante hacer y acudir a sus citas con su PCP, oftalmólogo, dentista, proveedor de salud del comportamiento y farmacéutico para ayudarlo a manejar la diabetes.

Estos son los ABC del cuidado de la diabetes:

A1c, que es el análisis de sangre que se realiza regularmente para medir el azúcar en sangre promedio

Bajo el nivel de presión arterial objetivo de 140/90

Colesterol: controle sus niveles con una buena dieta o medicamentos si es necesario

Dejar de fumar: Humana puede ayudarlo con un programa para dejar de fumar

Examen de la vista para controlar las retinas, hecho cada 1-2 años dependiendo de los resultados

Find (Buscar) apoyo para manejar el estrés y la depresión (Humana puede ayudar)

Good (Buena) salud renal: consulte a su PCP y coordinador de cuidado de la salud

Healthy diet (Dieta saludable)

Podemos ayudarlo a conectarse con todos los recursos que necesita para sentirse mejor y controlar su diabetes. Para sentirse mejor y controlar su diabetes. Para obtener más información sobre la diabetes, visite la [página web de los CDC](#).



Fraude, malgasto y abuso: Estamos trabajando para proteger su cuidado de la salud

Como parte de nuestros esfuerzos por mejorar el sistema del cuidado de la salud, nos comprometemos a detectar, corregir y prevenir:

- El fraude,
- El malgasto y
- El abuso

Por lo general, **fraude** se define como ejecutar, o intentar ejecutar, un plan a sabiendas e intencionalmente, o ser deshonesto para defraudar cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud. O, para obtener cualquiera de los fondos o bienes que sean propiedad de, o estén bajo la custodia o el control de, cualquier programa de beneficios de cuidado de la salud bajo pretensiones falsas o fraudulentas. (18 U.S.C. § 1347)

El **malgasto** consiste en utilizar servicios que no son realmente necesarios, lo que genera costos innecesarios para el sistema de cuidado de la salud. Esto incluye los programas Medicaid y Medicare. Por lo general, se considera un mal uso de los recursos.

El **abuso** es el pago de artículos o servicios cuando no se debe realizar el pago. La persona o entidad dio información falsa a sabiendas o intencionalmente para obtener el pago.

Cómo denunciar casos de fraude, malgasto y abuso:

Si sospecha de fraude, malgasto o abuso en el sistema de cuidado de la salud, debe denunciarlo ante nosotros y lo investigaremos. Sus acciones pueden ayudar a mejorar el sistema de cuidado de la salud y reducir los costos para nuestros afiliados, clientes y terceros.

Para informar un presunto fraude, malgasto o abuso, puede comunicarse con nosotros mediante alguna de estas formas:

- Teléfono: **800-614-4126 (TTY: 711)**
- Fax: **920-339-3613**
- Por correo electrónico: **siureferrals@humana.com**
- Correo postal: **Humana**, Special Investigation Unit, 1100 Employers Blvd., Green Bay, WI 54344

- Línea de ayuda en asuntos éticos: **877-5-THE-KEY (877-584-3539)**

- **Sitio web para denuncias de la Línea de ayuda en asuntos éticos**

Usted tiene la opción de que su denuncia se mantenga en el anonimato.

La Unidad de investigaciones especiales (SIU, por sus siglas en inglés):

- Tratará toda la información que reciba o descubra de manera confidencial
- Comentaré los resultados de las investigaciones únicamente con personas que tengan un motivo legítimo para recibir la información

Visite **espanol.humana.com/Fraud** para obtener más información sobre fraude, malgasto y abuso, y sobre el compromiso de Humana de abordar y prevenir el fraude, el malgasto y el abuso.

Descargo de responsabilidad del programa Go365 for Humana Healthy Horizons

Las recompensas no tienen valor en efectivo. Las cantidades monetarias mencionadas anteriormente son valores de recompensas, no dólares reales. Para algunas recompensas, su médico tiene que indicarnos que usted completó la actividad saludable. Una vez que recibamos esta información de su médico, verá en la aplicación la opción de canjear la recompensa. Para obtener cualquier recompensa a la que sea elegible durante el año del plan 2023, debemos obtener la confirmación de su médico a más tardar el 15 de marzo de 2023.

Go365 for Humana Healthy Horizons está disponible para todos los afiliados que cumplan con los requisitos del programa. Las recompensas no se utilizan para indicarle al afiliado que seleccione un proveedor determinado. Es posible que deba esperar de 90 a 180 días o más para recibir las recompensas.

Las recompensas no son transferibles a otros planes de cuidado administrado u otros programas. Los afiliados perderán el acceso a la aplicación Go365® y los incentivos y las recompensas ganados si se desafilian voluntariamente de Humana Healthy Horizons o si pierden la elegibilidad para Medicaid durante más de ciento ochenta (180) días.

Al final del año del plan (31 de diciembre), los afiliados con inscripción continua tendrán 90 días para canjear sus recompensas. Las tarjetas de regalo electrónicas no se pueden utilizar para tabaco, alcohol, armas de fuego, billetes de lotería y otros artículos que no respalden un estilo de vida saludable. Las recompensas no se utilizan para indicar a un afiliado que seleccione un determinado proveedor de cuidado de la salud. Llame a Go365 al **888-225-4699 (TTY: 711)** o visite **espanol.humana.com/SouthCarolinaGo365** para obtener más información sobre el programa.

Llame si nos necesita

Si tiene alguna pregunta, dificultades para leer o entender este documento, llámenos al **866-432-0001 (TTY: 711)**. Estamos disponibles de lunes a viernes, de 8 a.m. a 8 p.m., hora del este. Podemos ayudarle sin costo alguno para usted. Podemos explicarle el documento en inglés o en su primer idioma. También podemos ayudarle si necesita ayuda de la vista o de audición. Consulte su Manual del afiliado en relación a 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, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, género, identidad de género, ascendencia, origen étnico, estado civil, religión, o idioma. La discriminación va en contra de la ley. Humana y sus subsidiarias cumplen con las leyes de derechos civiles federales aplicables. Si usted cree que Humana o sus subsidiarias le han discriminado, hay formas de obtener ayuda.

- 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 **866-432-0001** o si utiliza un **TTY**, llame al **711**.
- También puede presentar una queja de derechos civiles ante el **South Carolina Department of Health and Human Services, Civil Rights Division** 1801 Main Street, P.O. Box 8206, Columbia, South Carolina 29202, **888-808-4238**, **TTY: 888-842-3620**, civilrights@scdhhs.gov. El formulario de quejas está disponible en https://www.scdhhs.gov/sites/default/files/SCDHHS%20Civil%20Rights%20Discrimination%20Complaint_0.pdf.
Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU., la Oficina de Derechos Civiles, por medios electrónicos a través del portal de quejas disponible en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>, o al **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. **866-432-0001 (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 South Carolina es un producto de Medicaid de Humana Benefit Plan of South Carolina, Inc.

Ofrecemos servicios de asistencia con el idioma sin cargo alguno.
866-432-0001 (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.

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 ។