

On the Horizon

June 2024



In this issue:

- Where to get care: You have some options
- Early detection is key for colon cancer
- HPV vaccine plays a role in cervical cancer prevention
- Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best
- Sleep does a body – and mind – good
- Summer fun means it's also time for sunscreen
- HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood

Humana
Healthy Horizons®
in South Carolina

Healthy Connections

SCHM984EN0424

Where to get care: You have some options

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

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

Your primary care doctor knows you best and can provide you care for most health issues. If visiting your doctor is not possible, ask your doctor if you can do a virtual (telehealth) visit.

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

A virtual doctor visit may be appropriate for:

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

If you need to find a doctor, Humana Healthy Horizons® can help you. Visit [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). If you would like to watch a video on how Find a Doctor works, go to [Humana.com/FindADocVideo](https://www.humana.com/FindADocVideo).

When your doctor isn't available, drugstore clinics and urgent care centers are a great option. Most open early, close late, and have weekend hours. You don't need an appointment, and you can get treatment for a range of issues, like a stomach bug or if you're worried your child has a broken finger.

In you have an emergency, dial 911 or go to your nearest emergency room (ER). An emergency is a sudden, serious situation that demands immediate action, like uncontrolled bleeding, chest pain, difficulty breathing, or stroke.

Go to the ER if you experience any of the following:

- A fall or an accident that threatens your life or limb
- Chest pains
- Difficulty breathing
- Serious burns
- Stroke symptoms, such as paralysis, sudden loss of vision, or sudden inability to speak
- Sudden and severe pain
- Uncontrolled bleeding

When you have a health concern and don't know what to do:

- Call the Nurse Advice Line at the number listed on the back of your member ID card, 24 hours a day, 7 days a week.
- Get advice from a registered nurse about your situation.
- Do not use this service during an emergency—dial 911 or go to the ER.



Learn more about your care options on our [where to get care webpage](#).

Early detection is key for colon cancer



The Centers for Disease Control and Prevention recommends colorectal cancer screenings for most adults over age 45.¹ In fact, about 90% of cases occur in people 50 and older. Thanks in part to regular screenings, the survival rate for colon cancer has improved steadily over the years.

Colon cancer develops in your colon or rectum, which together are part of the body's digestive tract. Most colorectal cancers start as abnormal growths called polyps that form on the inner lining of the colon or rectum. Over time, some of them turn into cancer.²

The earlier the cancer is found, the easier it can be treated and the more likely that treatments will work.

Timing makes all the difference. Learn about colorectal cancer risk factors, the kinds of screenings available and more: Visit the **American Cancer Society's website**.

HPV vaccine plays a role in cervical cancer prevention



More than 42 million Americans are currently infected with HPV types that cause disease. And, according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), each year, 13 million Americans, including teens, become infected with human papillomavirus (HPV).³

HPV is spread through intimate skin-to-skin contact. You can get HPV by having this type of contact with someone who has the virus but doesn't have signs or symptoms. In addition to cervical cancer, HPV infections can cause cancer in genital areas, the anus and throat.

The two most important things you can do to prevent cervical cancer, according to the American Cancer Society, are to get the HPV vaccine if you are eligible, and to be tested regularly as recommended.

- Early detection is important because there may be no symptoms. If detected early, cervical cancer is one of the most successfully treatable cancers.⁴
- Women ages 21 to 64 should talk to their doctor about how often they need to be screened for cervical cancer.⁵

HPV vaccines and regular screening tests have significantly dropped the rate of cervical cancer death.⁴ The CDC recommends the HPV vaccine for anyone between 9 and 26 years of age. The HPV vaccine is not generally recommended for people older than 26.

Earn rewards with Go365 for Humana Healthy Horizons and feel your best

Telling you what's healthy isn't enough. We want to help you get there. Go365 for Humana Healthy Horizons® is a wellness program that allows you to earn rewards for taking healthy actions.

Earn rewards for things such as:

- Getting an annual checkup with your primary care physician
- Getting a recommended health screening, such as a mammogram or a diabetic screening
- Completing a health coaching program for weight management or smoking cessation

Our **Go365 for Humana Healthy Horizons webpage** has information about the:

- Healthy actions you can take
- Requirements for earning rewards
- Process for getting your rewards

Download the Go365 for Humana Healthy Horizons app from the Apple App Store® or Google Play® on a mobile device*.

- Visit the **Apple App Store**



or use the camera on your smartphone to scan the QR code below



- Visit **Google Play**



or use the camera on your smartphone to scan the QR code below



Members who are 18 and older can register to create a Go365 account. You must have your member 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 completing the registration process 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.

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

Sleep does a body – and mind – good



May is Mental Health Awareness Month and Sleep Awareness Month. Staying healthy and feeling our best goes beyond regular visits to the doctor or a yearly checkup.

Sleep does our body good, but it is also critical for mental health. We all know those days when we feel tired and dragging ourselves along throughout the day after a restless night. Multiply this over the long term and lack of proper sleep can affect emotional health. Staying emotionally healthy and getting a good night's sleep regularly go hand in hand.

Sleep Awareness Week is the **National Sleep Foundation's** (NSF) national public education campaign, which encourages prioritizing sleep as a key to improve health and well-being. The question is often asked: How much sleep is the right amount of sleep? According to the NSF, 7 to 9 hours a night is the right amount for most adults. To learn more about sleep research and improving your sleep habits, visit the **National Sleep Foundation**.

The **National Institute of Mental Health (NIMH)**, the lead federal agency for research on mental disorders, offers information on mental health-related topics, and the latest research in the field. Learn more on the **NIMH website**.

For additional resources on mental wellness, the **Humana Medicaid Health and well-being library website page** has information on mental health topics including anxiety, depression, and substance use disorder.

Summer fun means it's also time for sunscreen



With temperatures rising, it's a perfect time to enjoy the outdoors. Going out to the park, playing catch or going to the beach is fun. However, you might not notice the sun's powerful effects on your skin. A sunburn is no fun. This is why protecting your skin is important.

Remember to protect yourself from the sun's rays. Apply sunscreen and reapply after 2 hours or if you are toweling off. Your sunscreen should have an SPF of 15 or higher. Wear a hat and sunglasses and a long sleeve if that is suitable for the activity, or take a break in the shade.

For more information about sun safety, visit the **[Centers for Disease Control and Prevention's Sun Safety webpage](#)**.

HumanaBeginnings supports moms from pregnancy to parenthood



Humana Healthy Horizons has a dedicated care team to support our pregnant and postpartum members and their babies.

The HumanaBeginnings® care management program offers members guidance and support by helping answer questions and connecting members to the right resources and healthcare providers.

HumanaBeginnings support is available to members throughout each stage of pregnancy, including delivery and after birth. This important source of care is free to our members as part of your Medicaid health plan benefits.

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

- All moms and babies need support and care before, during and after birth.
- Even if you feel good, it is important to make and keep your prenatal, postpartum and well-child visits.
- If you are pregnant or gave birth within the last year, it is important to talk to your doctor about anything that doesn't feel right.



To learn more about all the support that is available, **visit the HumanaBeginnings webpage.**

Sources:

1. "Colorectal Cancer Screening Tests," The Centers for Disease Control and Prevention, last accessed Oct. 17, 2022, www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm.
2. "Colorectal Cancer Signs and Symptoms," American Cancer Society, www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html.
3. "HPV Infection," Centers for Disease Control and Prevention, last accessed October 25, 2022, <https://www.cdc.gov/hpv/parents/about-hpv.html>.
4. "Cervical Cancer," American Cancer Society, www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html.
5. "Cervical Cancer Quiz," The Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/cancer/cervical/quiz/index.htm.

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/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

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.

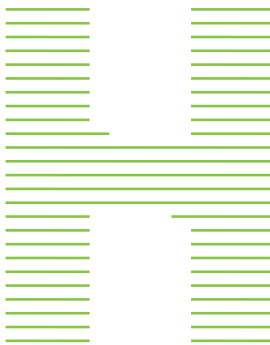
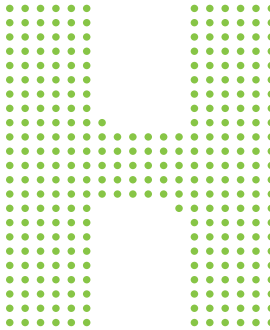
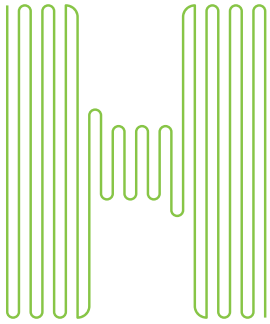
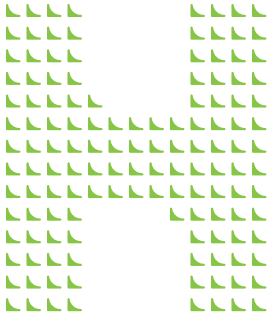
Português (Portuguese): Ligue para o número acima para receber serviços gratuitos de assistência no idioma.

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

Junio 2024



En esta edición:

- Dónde obtener cuidado: tiene algunas opciones
- La detección precoz es clave para el cáncer de colon
- La vacuna contra el VPH desempeña un papel en la prevención del cáncer de cuello uterino
- Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible
- El sueño le hace bien al cuerpo y a la mente
- La diversión del verano significa que también es hora de usar protector solar
- HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad

Humana
Healthy Horizons®
in South Carolina

Healthy Connections 

SCHM984SP0424

Dónde obtener cuidado: tiene algunas opciones

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

Saber dónde obtener el cuidado adecuado puede ahorrarle tiempo y hacer que se sienta mejor más rápido. El lugar donde reciba cuidado puede depender del tipo de cuidado que necesite.

Su médico de cuidado primario lo conoce mejor que nadie y puede brindarle cuidado para la mayoría de los problemas de salud. Si no es posible visitar a su médico, pregúntele si puede hacer una consulta virtual (telesalud).

Una consulta de cuidado virtual puede brindarle el cuidado que necesita sin que salga de su hogar o lugar de trabajo.

Una consulta virtual al médico puede ser apropiada para:

- Golpes, cortes y rasguños
- Dolores de cabeza leves, esguinces, torceduras
- Síntomas de la influenza

Si necesita encontrar un médico, Humana Healthy Horizons® puede ayudarle. Visite [Humana.com/FindADoctor](https://www.humana.com/FindADoctor). Si desea ver un video sobre cómo funciona Find a Doctor (Encuentre un médico), vaya a [Humana.com/FindADocVideo](https://www.humana.com/FindADocVideo).

Cuando su médico no está disponible, las farmacias y los centros de cuidado de urgencia son una excelente opción. La mayoría abren temprano, cierran tarde y tienen horario de fin de semana. No necesita una cita y puede recibir tratamiento para una variedad de problemas, como un virus estomacal o si le preocupa que su hijo tenga un dedo fracturado.

Si tiene una emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias (ER, por sus siglas en inglés) más cercana. Una emergencia es una situación repentina y grave que exige una acción inmediata, como sangrado incontrolable, dolor en el pecho, dificultad para respirar o un derrame cerebral.

Vaya a la sala de emergencias si experimenta alguno de los siguientes:

- Una caída o un accidente que ponga en peligro su vida o su integridad física
- Dolores en el pecho
- Dificultad para respirar
- Quemaduras graves
- Síntomas de derrame cerebral, como parálisis, pérdida repentina de la visión o incapacidad repentina para hablar
- Dolor repentino e intenso
- Hemorragia incontrolada

Si le preocupa su salud y no sabe qué hacer, siga estas indicaciones:

- Llame a la Línea de asesoramiento de enfermería al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación del afiliado, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Pida consejo a un profesional de enfermería registrado sobre su situación.
- No use este servicio durante una emergencia: marque el 911 o vaya a la sala de emergencias.



Obtenga más información sobre sus opciones de cuidado en nuestra [página web dónde obtener atención](#).

La detección precoz es clave para el cáncer de colon



Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan las pruebas de detección de cáncer colorrectal para la mayoría de los adultos mayores de 45 años.¹ De hecho, alrededor del 90% de los casos ocurren en personas de 50 años y mayores. Gracias en parte a las pruebas de detección regulares, la tasa de supervivencia del cáncer de colon ha mejorado constantemente a lo largo de los años.

El cáncer de colon se desarrolla en el colon o el recto, que juntos forman parte del tracto digestivo del cuerpo. La mayoría de los cánceres colorrectales comienzan como crecimientos anormales llamados pólipos que se forman en el revestimiento interno del colon o el recto. Con el tiempo, algunos de ellos se convierten en cáncer.²

Cuanto antes se detecte el cáncer, más fácil será tratarlo y más probable será que los tratamientos funcionen.

El tiempo marca la diferencia. Infórmese sobre los factores de riesgo del cáncer colorrectal, los tipos de pruebas de detección disponibles y más: visite el **página web de la Sociedad Americana del Cáncer**.

La vacuna contra el VPH desempeña un papel en la prevención del cáncer de cuello uterino



Más de 42 millones de estadounidenses están actualmente infectados con tipos de VPH que causan enfermedades. Y, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), cada año, 13 millones de estadounidenses, incluidos los adolescentes, se infectan con el virus del papiloma humano (VPH).³

El VPH se transmite a través del contacto íntimo piel con piel. Puede contraer el VPH al tener este tipo de contacto con alguien que tiene el virus, pero que no tiene signos ni síntomas. Además del cáncer de cuello uterino, las infecciones por VPH pueden causar cáncer en las áreas genitales, el ano y la garganta.

Las dos cosas más importantes que puedes hacer para prevenir el cáncer de cuello uterino, según la Sociedad Americana del Cáncer, son vacunarse contra el VPH si es elegible, y hacerse pruebas regularmente como se recomienda.

- La detección temprana es importante porque es posible que no haya síntomas. Si se detecta a tiempo, el cáncer de cuello uterino es uno de los cánceres que se pueden tratar con más éxito.⁴
- Las mujeres de entre 21 y 64 años deben hablar con su médico sobre la frecuencia con la que deben hacerse pruebas de detección de cáncer de cuello uterino.⁵

Las vacunas contra el VPH y las pruebas de detección periódicas han reducido significativamente la tasa de mortalidad por cáncer de cuello uterino.⁴ Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan la vacuna contra el VPH para cualquier persona de entre 9 y 26 años de edad. Por lo general, la vacuna contra el VPH no se recomienda para personas mayores de 26 años.

Gane recompensas con Go365 for Humana Healthy Horizons y siéntase lo mejor posible

Decirle lo que es saludable no es suficiente. Queremos ayudarle a lograrlo. Go365 for Humana Healthy Horizons® es un programa de bienestar que le permite ganar recompensas por tomar medidas saludables.

Gane recompensas por cosas como:

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

Nuestra **página web de Go365 for Humana Healthy Horizons** tiene información sobre:

- Acciones saludables que puede tomar
- Requisitos para ganar recompensas
- Proceso para obtener sus recompensas

Descargue la aplicación Go365 for Humana Healthy Horizons desde la Apple App Store® o Google Play® en un dispositivo móvil*.

- Visite the **Apple App Store**



o use la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR a continuación



- Visite **Google Play**



o use la cámara de su teléfono inteligente para escanear el código QR a continuación



Los afiliados mayores de 18 años pueden registrarse para crear una cuenta de Go365. Debe tener su identificación de afiliado.

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. Los afiliados de 18 años deben tener un padre o tutor registrado en su nombre para participar y comprometerse con el programa. La persona que completa el proceso de 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 (dentro de la aplicación). Las recompensas obtenidas a través de Go365 no tienen valor en efectivo y deben ganarse y canjearse antes de su fecha de vencimiento.

* Todos los nombres de productos, logotipos, marcas y registros comerciales son propiedad de sus respectivos dueños, y cualquier uso no implica respaldo.

El sueño le hace bien al cuerpo y a la mente



Mayo es el mes de la Concientización sobre la Salud Mental y el mes de la Concientización sobre el Sueño. Mantenerse saludable y sentirnos lo mejor posible va más allá de las consultas regulares al médico o un chequeo anual.

El sueño le hace bien a nuestro cuerpo, pero también es fundamental para la salud mental. Todos conocemos esos días en los que nos sentimos cansados y desanimados durante todo el día después de una noche inquieta. Multiplique esto a largo plazo y la falta de sueño adecuado puede afectar la salud emocional. Mantenerse emocionalmente saludable y dormir bien por la noche con regularidad van de la mano.

La semana de la Concientización sobre el Sueño es la campaña de la educación pública nacional de la **Fundación Nacional del Sueño** (NSF, por sus siglas en inglés), que fomenta priorizar el sueño como clave para mejorar la salud y el bienestar. A menudo se hace la pregunta: ¿Cuánto sueño es la cantidad adecuada? Según la NSF, de 7 a 9 horas por noche es la cantidad adecuada para la mayoría de los adultos. Para obtener más información sobre la investigación del sueño y cómo mejorar sus hábitos de sueño, visite la **Fundación Nacional del Sueño**.

El **Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés)**, la principal agencia federal para la investigación de los trastornos mentales, ofrece información sobre temas relacionados con la salud mental y las últimas investigaciones en este campo. Obtenga más información en la **página web del NIMH**.

Para obtener recursos adicionales sobre el bienestar mental, la **página web de la biblioteca de salud y bienestar de Humana Medicaid** tiene información sobre temas de salud mental, como la ansiedad, la depresión y el trastorno por consumo de sustancias.

La diversión del verano significa que también es hora de usar protector solar



Con el aumento de las temperaturas, es un momento perfecto para disfrutar del aire libre. Salir al parque, jugar a la pelota o ir a la playa es divertido. Sin embargo, es posible que no note los poderosos efectos del sol en su piel. Una quemadura solar no es divertida. Por eso es importante proteger la piel.

Recuerde protegerse de los rayos del sol. Aplique protector solar y vuelva a aplicarlo después de 2 horas o si se está secando con una toalla. Su protector solar debe tener un Factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o más. Use un sombrero y gafas de sol y una manga larga si eso es adecuado para la actividad, o tome un descanso a la sombra.

Para obtener más información sobre la protección solar, visite la [página web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades sobre la seguridad solar](#).

HumanaBeginnings apoya a las mamás desde el embarazo hasta la maternidad



Humana Healthy Horizons cuenta con un equipo de cuidado dedicado para apoyar a nuestras afiliadas embarazadas y posparto y a sus bebés.

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

El apoyo de HumanaBeginnings está disponible para las afiliadas durante cada etapa del embarazo, incluido el parto y después del nacimiento. Esta importante fuente de cuidado es gratuita para nuestras afiliadas como parte de los beneficios de su plan de salud de Medicaid.

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

- Todas las mamás y los bebés necesitan apoyo y cuidado antes, durante y después del nacimiento.
- Incluso si se siente bien, es importante que haga y asista a sus consultas prenatales, posparto y de bienestar infantil.
- Si está embarazada o dio a luz en el último año, es importante que hable con su médico sobre cualquier cosa que no le parezca correcto.



Para obtener más información sobre todo el soporte que está disponible, **visite la página web de HumanaBeginnings.**

Fuentes:

1. “Colorectal Cancer Screening Tests,” Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), consultado por última vez el 17 de octubre de 2022, www.cdc.gov/cancer/colorectal/basic_info/screening/tests.htm.
2. “Colorectal Cancer Signs and Symptoms,” Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society), www.cancer.org/cancer/types/colon-rectal-cancer/detection-diagnosis-staging/signs-and-symptoms.html.
3. “HPV Infection,” Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), consultado por última vez el 25 de octubre de 2022, <https://www.cdc.gov/hpv/parents/about-hpv.html>.
4. “Cervical Cancer,” Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society), www.cancer.org/cancer/cervical-cancer.html.
5. “Cervical Cancer Quiz,” Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), www.cdc.gov/cancer/cervical/quiz/index.htm.

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/sites/default/files/ocr-cr-complaint-form-package.pdf>.

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 ។