Fall 2026 | Otoño 2026

HEALTHY YOU
BUENA SALUD

Your 5-minute guide to healthy living
Su guía de 5 minutos para una vida saludable

Learn how to...

- Stay healthy during cold & flu season
- Use all your added benefits

...and more!

Aprenda cómo...

- Mantenerse saludable durante la temporada de resfriados y gripe
- Usar todos sus beneficios adicionales

... ¡y más!

Important Links

Visit www.nhpri.org/members/member-newsletters/ or scan the QR code to get more information about the topics in this newsletter.

Enlaces Importantes

Visite www.nhpri.org/members/member-newsletters/ o escanee el código QR para obtener más información sobre los temas de este boletín.

Neighborhood Health Plan OF RHODE ISLAND™
910 Douglas Pike, Smithfield, RI 02917

Making it easier for you **to stay well**

Hacemos más fácil **mantenerse saludable**

HEALTHY YOU

BUENA SALUD

Don't Forget!

Use your Neighborhood &more card every month!

The money in your over-the-counter (OTC) and healthy food* wallets do not roll over into the next month. It's important to use all of the money each month so you can get the most out of your benefit!

¡No olvide!

¡Use su tarjeta &more de Neighborhood todos los meses!

Fondos de medicamentos de venta libre (OTC) y alimentos saludables* no se transfieren al mes siguiente. Es importante usar todo el dinero cada mes para aprovechar al máximo su beneficio.

Did You Know?

We want to hear from you

Want to tell us about your experience with your health plan? Learn about our D-SNP Enrollee Advisory Committee on our website.

¿Sabía usted?

Queremos conocer su opinión

¿Desea compartir su experiencia con su plan de salud? Obtenga más información sobre el Comité Asesor de Miembros de nuestro plan D-SNP en nuestro sitio web.

Healthy You is published by Neighborhood Health Plan of Rhode Island for its members. The information is intended to educate its members about subjects pertinent to their health and is not a substitute for consultation with their provider. ©2026 Printed in U.S.A.

For more health tips and resources, visit www.nhpri.org/your-health or call Neighborhood Member Services. You can find the phone number on the back of your member ID card.

Buena Salud es una publicación para los miembros de Neighborhood Health Plan of Rhode Island. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2026 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite: www.nhpri.org/your-health o llame a Servicios para Miembros de Neighborhood. Puede encontrar el número de teléfono en la parte de atras de su tarjeta de identificación de miembro.

H7635_0726PRMKNLTRHlthyUFll_C / H2126_0726PRMKNLTRHlthyUFll_C

Neighborhood Health Plan of Rhode Island's INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) and Dual CONNECT (HMO D-SNP) are health plans that contract with Medicare and the Rhode Island Medicaid Program. Enrollment in Neighborhood Health Plan of Rhode Island's INTEGRITY for Duals or Dual CONNECT plan depends on contract renewal.

Los planes INTEGRITY for Duals (HMO D-SNP) y Dual CONNECT (HMO D-SNP) de Neighborhood Health Plan of Rhode Island son planes de salud que tienen contrato con Medicare y con el Programa Medicaid de Rhode Island. La inscripción en los planes INTEGRITY for Duals o Dual CONNECT depende de la renovación del contrato.

Tenemos servicios de intérprete gratuitos para ayudar a responder sus preguntas sobre su salud y plan de medicamentos. Llame al 1-800-963-1001 (TTY 711)

Dispomos de serviços de intérprete gratuitos para ajudar a responder às suas perguntas sobre o seu plano de saúde e de medicamentos. Ligue para 1-800-963-1001 (TTY 711)

Are you using all your added benefits?

¿Está aprovechando todos sus beneficios adicionales?

Neighborhood makes it easier for you to...

Eat healthy food

$125 monthly on the Neighborhood &more card to use on healthy food and produce*

Home meal delivery after a hospital stay with Mom's Meals

Get access to health and wellness products

Use your **Neighborhood &more card** each month to buy health and wellness products at your local in-network stores.

Stay active

With a gym membership at one of the eight YMCA of Greater Providence or YMCA of Pawtucket branches. No matter if you prefer to work out in a gym or in a fitness class, you can stay active at no cost to you!

Get rewarded for healthy choices – now up to $90!

These rewards are added to your &more OTC wallet and do not expire!

$25 for going to your annual wellness visit with your primary care provider (PCP)

$25 for getting a breast cancer screening

$40 in total for diabetes management

Neighborhood hace más fácil...

Comer alimentos saludables

$125 mensuales en la tarjeta &more de Neighborhood para usar en alimentos saludables y productos frescos*

Entrega de comidas a domicilio tras una estancia hospitalaria a través de Mom's Meals

Acceda a productos de salud y bienestar

Use su **tarjeta &more de Neighborhood** cada mes para comprar productos de salud y bienestar en tiendas locales dentro de la red.

Manténgase activo

Membresía de gimnasio en una de las ocho sucursales de la YMCA of Greater Providence o de la YMCA of Pawtucket. Ya sea que prefiera hacer ejercicio en el gimnasio o en una clase dirigida, ¡puede mantenerse activo sin costo alguno para usted!

Reciba recompensas por tomar decisiones saludables: ¡ahora hasta $90!

¡Estas recompensas se suman a su fondo &more para productos de venta libre (OTC) y no caducan!

$25 por asistir a su visita anual de bienestar con su proveedor de atención primaria (PCP)

$25 por realizarse una prueba de detección de cáncer de mama

$40 en total por el control de la diabetes

* Some benefits mentioned are part of a special supplemental program for the chronically ill. You may qualify for coverage if you have a chronic condition including but not limited to hypertension, diabetes, chronic pulmonary disease, severe hematologic-rare genetic disorders, and depression. Additional eligibility criteria apply. Please contact us for full details.

*Los beneficios mencionados forman parte de un programa complementario especial para personas con enfermedades crónicas. Usted puede calificar para la cobertura si padece una enfermedad crónica, como hipertensión, diabetes, enfermedad pulmonar crónica, trastornos genéticos hematológicos raros graves y depresión. Se aplican criterios de elegibilidad adicionales. Contáctenos para obtener más información.

Did you get a bill for health care services?

When you get health care services, it's important to show your Neighborhood Member ID Card. In-network providers must bill Neighborhood for your covered services after you get them. If you get a bill and you don't know what to do about it, we can help. **Call Neighborhood Member Services and our team can help you.**

Call 1-844-812-6896 (TTY 711)

8 a.m. to 8 p.m., seven days a week from October 1 to March 31. From April 1 through September 30, 8 a.m. to 8 p.m. Monday through Friday. You may leave a voicemail on Saturdays, Sundays, and federal holidays. The call is free.

Staying Healthy During Cold & Flu Season

There are many ways to protect you and your family during cold and flu season, including:

- Getting a flu shot
- Staying home if you don't feel well
- Washing your hands often
- Getting 7-9 hours of sleep each night

Why is it important to get a flu shot?

Getting your flu shot every year is the best way to help protect against the flu. It also lowers your risk of getting very sick. You can even get your flu shot at the same time as your COVID-19 vaccine. Talk to your provider to make sure you are up to date on all of your recommended vaccinations.

Neighborhood members can get a no-cost flu shot at:

- Your provider's office
- A pharmacy such as Walgreens or CVS
- Local flu shot clinics

¿Recibió una factura por servicios de salud?

Cuando reciba servicios de atención médica, es importante que presente su tarjeta de identificación de miembro de Neighborhood. Los proveedores de la red deben facturar a Neighborhood por los servicios cubiertos después de que usted los reciba. Si recibe una factura y no sabe qué hacer, podemos ayudarle. **Llame a Servicios para Miembros de Neighborhood y nuestro equipo estará disponible para ayudarle.**

Llame al 1-844-812- 6896 (TTY 711)

de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana, del 1 de octubre al 31 de marzo. Del 1 de abril al 30 de septiembre, estamos disponibles de 8 a.m. a 8 p.m., de lunes a viernes. Los sábados, domingos y días feriados federales, puede dejar un mensaje de voz. La llamada es gratuita.

Cómo mantenerse saludable durante la temporada de resfriados y gripe

Existen muchas formas de protegerse a sí mismo y a su familia durante la temporada de resfriados y gripe, entre ellas:

- Vacunándose contra la gripe
- Quedándose en casa si no se siente bien
- Lavándose las manos con frecuencia
- Dormir entre 7 y 9 horas cada noche

¿Por qué es importante vacunarse contra la gripe?

Vacunarse contra la gripe todos los años es la mejor manera de ayudar a protegerse contra esta enfermedad. También reduce el riesgo de enfermarse gravemente. Incluso puede recibir la vacuna contra la gripe al mismo tiempo que la vacuna contra el COVID-19. Consulte a su proveedor de atención médica para asegurarse de estar al día con todas las vacunas recomendadas.

Los miembros de Neighborhood pueden recibir la vacuna contra la gripe sin costo en:

- El consultorio de su proveedor de atención médica
- Una farmacia como Walgreens o CVS
- Centros locales de vacunación contra la gripe