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
- Stay up-to-date on your health coverage

...and more!

Aprenda a...

- Mantenerse saludable durante la temporada de resfriados y gripe
- Manténgase al día sobre su cobertura médica

... ¡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

ENTER OUR
$25 STOP & SHOP GIFT CARD GIVEAWAY!

¡PARTICIPE EN NUESTRO
SORTEO DE TARJETAS DE REGALO STOP & SHOP DE $25!





Open Enrollment is happening now!

November 1, 2026 – January 31, 2027

Did you know that you may be eligible for financial assistance to lower your costs and make your coverage more affordable than last year?

If you want to KEEP your plan

All you need to do is pay your premium bill from HealthSource RI and you will be enrolled in your current Neighborhood plan for 2027. To be eligible for plans in 2027, your account balance must be current.

If you want to CHANGE your plan

Our Sales Team can help you learn about your options so you can choose a plan that is right for you.

Call 1-401-459-6075 (TTY 711) from 8:30 a.m. to 5 p.m.

Visit www.nhpri.org/become-a-member and fill out the contact form.



Neighborhood members can get a flu shot at:

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



¡La Inscripción Abierta ya está disponible!

1 de noviembre de 2026 – 31 de enero de 2027

¿Sabía que podría ser elegible para recibir asistencia financiera que le permitiría reducir sus costos y hacer que su cobertura sea más económica que el año pasado?

Si desea CONSERVAR su plan

Todo lo que necesita hacer es pagar su factura de prima de HealthSource RI y quedará inscrito en su plan actual de Neighborhood para el 2027. Para ser elegible para los planes del 2027, el saldo de su cuenta debe estar al día.

Si desea CAMBIAR de plan

Nuestro Equipo de Ventas puede ayudarle a conocer sus opciones para que pueda elegir el plan ideal para usted.

Llame al 1-401-459-6075 (TTY 711) de 8:30 a.m. a 5 p.m.

Visite www.nhpri.org/become-a-member y complete el formulario de contacto.



Los miembros de Neighborhood pueden vacunarse contra la gripe en:

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

HEALTHY YOU

BUENA SALUD

Don't Forget!
We have a gift card giveaway

Thank you for being a valued Neighborhood member!

Enter for a chance to win a $25 Stop & Shop gift card by December 30, 2026.

Visit www.nhpri.org/newsletter-raffle and fill out the form to enter. One winner will be randomly selected from all entries.

¡No lo olvide!
Tenemos un sorteo de tarjetas de regalo

¡Gracias por ser parte de Neighborhood!

Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Stop & Shop por valor de $25 antes del 30 de diciembre de 2026.

Visite www.nhpri.org/newsletter-raffle y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todas las participaciones.






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.

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)**

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.

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)**

#3678.1 Approved 08/19/26

Stay Healthy During Cold & Flu Season

Manténgase saludable durante la temporada de resfriados y gripe



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

Getting 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.

Staying home if you don't feel well

Since we spend more time indoors with friends, family, or coworkers in the fall and winter, it's important to stay home when you have cold or flu symptoms. This prevents you from spreading any illness to the people around you.

Washing your hands often

Using soap and warm water for 20 seconds will help get rid of germs that lead to a cold, flu, or COVID-19.

Getting 7-9 hours of sleep each night

When you get enough sleep, you are helping your body's immune system. Getting 7-9 hours of sleep each night, if you can, will make sure that you are giving your body the rest it needs to fight sickness.

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

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.

Quedarse en casa si no se siente bien

Dado que en esta época del año pasamos más tiempo en espacios cerrados con amigos, familiares o compañeros de trabajo, es importante quedarse en casa si presenta síntomas de resfriado o gripe. Esto evita que contagie a las personas que le rodean.

Lavarse las manos con frecuencia

Lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos ayuda a eliminar los gérmenes que causan resfriados, gripe o COVID-19.

Dormir entre 7 y 9 horas cada noche

Dormir lo suficiente ayuda al sistema ínmunológíco de tu cuerpo. Si logra dormir entre 7 y 9 horas cada noche, se asegurará de darle a su cuerpo el descanso que necesita para combatir las enfermedades.