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!

Neighborhood Health Plan OF RHODE ISLAND™

910 Douglas Pike, Smithfield, RI 02917

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.

ENTER OUR
$25 STOP & SHOP GIFT CARD GIVEAWAY!

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



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 November 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 noviembre de 2026. Visite www.nhpri.org/newsletter-raffle y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todas las participaciones.

Did You Know?
We want to hear from you.

Want to tell us about your experience with your health plan? Call Member Services at **1-800-459-6019 (TTY 711)** and ask to speak with the Member Advocate to learn more about our Medicaid Member Advisory Committee.

¿Sabía que... ?
Queremos conocer su opinión.

¿Desea contarnos su experiencia con su plan de salud? Llame a Servicios para Miembros **1-800-459-6019 (TTY 711)** y solicite hablar con el/la representante de los derechos de los miembros para obtener más información sobre nuestro Comité Asesor de Miembros de Medicaid.









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.





Is your account information up-to-date?

Neighborhood wants to make sure you and your family always receive important information about your health care coverage. Take time to update your account whenever you have a change.

What information should be updated:

- Most recent contact information, such as your phone number or email address
- Current mailing address, including your apartment number
- Employment and income information

How to update your information:

- Log in to your HealthSource RI account at healthyrhode.ri.gov
- Call HealthSource RI at 1-855-840-4774 (TTY 711)
- Log into your Neighborhood Member Portal account at members.nhpri.org
- Call Neighborhood Member Services at 1-800-459-6019

Always make sure to read everything you get in the mail from Neighborhood and the State of Rhode Island!

¿Está actualizada la información de su cuenta?

Neighborhood quiere asegurarse de que usted y su familia reciban siempre información importante sobre su cobertura de atención médica. Tómese el tiempo de actualizar su cuenta cada vez que haya algún cambio.

Qué información debe actualizar:

- Información de contacto más reciente, como su número de teléfono o dirección de correo electrónico
- Dirección postal actual, incluido el número de apartamento
- Información sobre empleo e ingresos

Dónde actualizar su información:

- Inicie sesión en su cuenta de HealthSource RI en healthyrhode.ri.gov
- Llame a HealthSource RI al 1-855-840-4774 (TTY 711)
- Inicie sesión en su Cuenta del Portal para Miembros de Neighborhood en members.nhpri.org
- Llame al Departamento de Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-800-459-6019

¡Asegúrese siempre de leer todo lo que reciba por correo de Neighborhood y del estado de Rhode Island!



Neighborhood members can get a flu shot at:

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



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