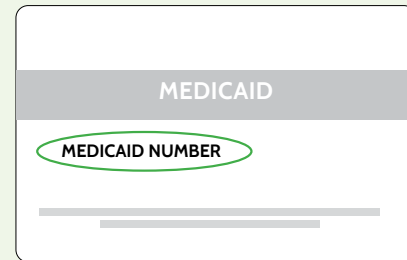


Do you know your Medicaid renewal date?

Scan the QR code to find your Medicaid renewal date.



You can find your Medicaid ID (MID) number on your white Anchor card.



Neighborhood is here to help.

If you need information about your health plan or have any questions about your options, contact Member Services at 1-800-459-6019 (TTY 711).



Neighborhood has been serving Rhode Islanders for 30 years.

We want to help make health care easy for you and your family with our:

- ✓ Local Member Services team who is here to help and speaks your language
- ✓ Member Advocate who can help you with your concerns
- ✓ Member REWARDS program* that gives you \$25 Walmart gift cards for healthy choices
- ✓ Wellness programs for pregnancy and chronic conditions

*For Medicaid and Commercial plan members only. Restrictions may apply. www.nhpri.org/REWARDS

4 WAYS TO STAY HEALTHY DURING FLU SEASON

4 Maneras de Mantenerse Saludable Durante la Temporada de Gripe



STAY UP TO DATE ON VACCINES

Getting your flu shot every year is the best way to protect you and your family from the flu. Flu shots are recommended for most people ages six months and older. As a Neighborhood member, you can get a no-cost flu shot at your provider's office, a flu shot clinic, or a pharmacy such as Walgreens or CVS.

MANTÉNGASE AL DÍA CON LAS VACUNARSE

Contra la influenza todos los años es la mejor manera de protegerse a usted y a su familia de la gripe. Se recomiendan las vacunas contra la influenza para la mayoría de las personas de seis meses o más. Como miembro de Neighborhood, usted puede recibir una vacuna contra la gripe sin costo en el consultorio de su proveedor, en una clínica de vacunación contra la gripe o en una farmacia como Walgreens o CVS.



WASH YOUR HANDS – OFTEN

You can stop germs from spreading when you wash your hands often. Using soap and warm water for 20 seconds will help get rid of germs that lead to the common cold, flu, RSV, or COVID-19.

LÁVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA

Usted puede evitar que los gérmenes se propaguen si se lava las manos con frecuencia. Usar agua tibia y jabón durante 20 segundos ayudará a eliminar los gérmenes que provocan el resfriado común, la gripe, virus respiratorio sincitial (VRS) o la COVID-19.

FEATURED RECIPE / RECETA PRESENTADA:

Chicken Noodle Soup Sopa de Pollo con Fideos



Scan the QR code for the full recipe. Escanee el código QR para ver la receta completa.



GET ENOUGH SLEEP

When you do not get enough sleep, your immune system has to work harder to fight sickness. Try to get 7-9 hours of sleep each night if you can. It is also helpful to avoid eating sugary foods, drinking alcohol, or using your phone right before you go to sleep.

DUERMA LO SUFICIENTE

Cuando no duerme lo suficiente, su sistema inmunológico debe trabajar más para combatir las enfermedades. Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche, si puede. También es útil evitar comer alimentos azucarados, beber alcohol o usar el teléfono justo antes de irse a dormir.



CALL YOUR PRIMARY CARE PROVIDER (PCP) IF YOU THINK YOU HAVE THE FLU, RSV, OR COVID-19

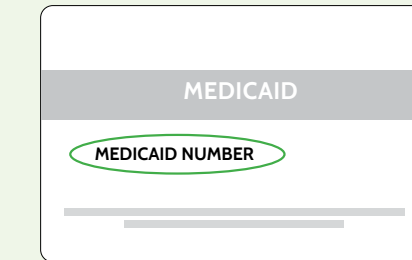
If you are age 65 or older, have a chronic medical condition or compromised immune system, or are pregnant, contact your PCP if you have any flu symptoms.

LLAME A SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA (PCP) SI CREE QUE TIENE GRIPE, VRS O COVID-19

Si tiene 65 años o más, padece una enfermedad crónica o un sistema inmunológico comprometido, o está embarazada, comuníquese con su médico de atención primaria si tiene síntomas de gripe.

¿Sabe usted la fecha de renovación de su Medicaid?

Escanee el código QR para encontrar su fecha de renovación de Medicaid.



Puede encontrar su número de Identificación de Medicaid (MID) en su tarjeta blanca Anchor.

Neighborhood está aquí para ayudar.

Si necesita información sobre su plan de salud o tiene alguna pregunta sobre sus opciones, comuníquese con Servicios para Miembros al 1-800-459-6019 (TTY 711).

Neighborhood ha estado al servicio de los habitantes de Rhode Island durante 30 años.

Queremos ayudar a que la atención médica sea fácil para usted y su familia con nuestro:

- ✓ Equipo local de servicios para miembros que está aquí para ayudar y habla su idioma
- ✓ Defensor del miembro que puede ayudarle con sus inquietudes
- ✓ Programa REWARDS (RECOMPENSAS) para miembros* que le ofrece tarjetas de regalo de Walmart de \$25 por opciones saludables
- ✓ Programas de bienestar para el embarazo y enfermedades crónicas

*Solo para miembros de Medicaid y planes comerciales. Pueden aplicarse restricciones. www.nhpri.org/REWARDS

BUENA SALUD



910 Douglas Pike, Smithfield, RI 02917

Nonprofit Org.
U.S. Postage
PAID
Providence, RI
Permit No. 1174

! ¡No lo Olvide!

Actualice su información de contacto.

Si se ha mudado recientemente o ha habido algún cambio en su información de contacto, asegúrese de actualizar su cuenta de HealthyRhode. Es importante asegurarse de que su cuenta de HealthyRhode tenga la información correcta para que pueda mantenerse al día con cualquier información sobre su seguro médico.

? ¿Sabía?

Obtenga recompensas por comprar alimentos saludables con el programa Eat Well, Be Well.

Si usa SNAP para comprar alimentos, puede ahorrar aún más si compra en las tiendas Stop & Shop y Walmart de Rhode Island. El programa Eat Well, Be Well le devuelve dinero a su tarjeta EBT cuando usa SNAP para comprar frutas y verduras saludables en estas tiendas. Obtenga más información en www.nhpri.org/members/member-newsletters/.

📢 ¿Ha oído?

¡Tenemos un sorteo de tarjetas de regalo!

¡Gracias por ser un valioso miembro de Neighborhood! Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de \$25 de Stop & Shop antes de 27 de diciembre de 2024. Visite www.nhpri.org/newsletter-raffle y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todos los participantes.*

*Solo para miembros de Medicaid y planes comerciales

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. ©2024 Printed in U.S.A.

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. ©2024 Impreso en 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.

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 atrás de su tarjeta de identificación de miembro.

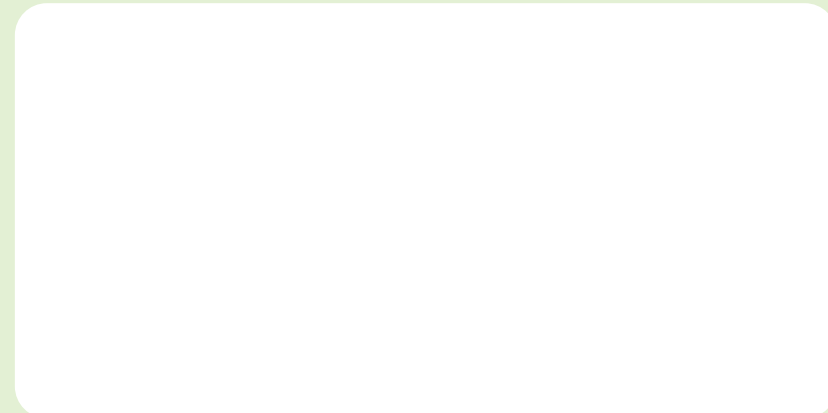


ENTER OUR
**\$25 STOP & SHOP
GIFT CARD GIVEAWAY!**
¡PARTICIPE EN NUESTRO
SORTEO DE TARJETAS DE
REGALO STOP & SHOP DE \$25!

Fall 2024 | Otoño 2024

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 flu season
- Get the most out of your health plan

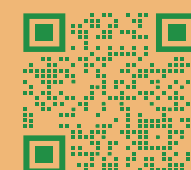
...and more!

Aprenda a...

- Mantenerse saludable durante la temporada de gripe
- Aproveche al máximo su plan de salud

...y mucho más!

🔗 Important Links/Enlaces Importantes



Scan the QR code to enter the \$25 Stop & Shop gift card giveaway and get more information about the topics in this newsletter.

Escanee el código QR para participar en el sorteo de tarjetas de regalo de \$25 de Stop & Shop y obtener más información sobre los temas de este boletín.

HEALTHY YOU

! Don't Forget!

Update your contact information.

If you've recently moved or had any changes to your contact information, make sure you update your HealthyRhode account. It is important to make sure your HealthyRhode account has the right information so you can stay up to date with any information about your health insurance.

? Did You Know?

Get rewarded for buying healthy food with the Eat Well, Be Well.

If you use SNAP to buy groceries, you can save even more when you shop at Stop & Shop and Walmart locations in Rhode Island. The Eat Well, Be Well program puts money back on your EBT card when you use SNAP to buy healthy fruits and vegetables at these stores. Learn more at www.nhpri.org/members/member-newsletters/.

📢 Have You Heard?

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 27, 2024. Visit www.nhpri.org/newsletter-raffle and fill out the form to enter. One winner will be randomly selected from all entries.*

*For Medicaid and Commercial plan members only

Neighborhood Health Plan of Rhode Island is a health plan that contracts with both Medicare and Rhode Island Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island es un plan de salud que tiene contrato con Medicare y Rhode Island Medicaid para brindar los beneficios de ambos programas a los afiliados.

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)

Dispono 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).

យើងផ្តល់សេវាអ្នកបកប្រែឥតគិតថ្លៃដើម្បីជួយឆ្លើយសំណួរអំពីផែនការសុខភាព និងផែនការឱសថរបស់អ្នក។ សូមហៅទូរសព្ទទៅលេខ 1-800-963-1001 (TTY 711)។

#3515 Approved 10/17/24
H9576_MKTFALL24Newsletter Approved 10/23/24