



ACT NOW

Your personal information
could be at risk

The State of Rhode Island was informed by
its vendor, Deloitte, that there was a major
security threat to the RIBridges system.

Due to this breach, individuals who received or applied for Medicaid
or health and human services programs like SNAP could be at risk for
having their personal information stolen.

You can protect your personal information now by following these steps:

- ✔ Monitor your accounts
- ✔ Freeze your credit
- ✔ Report identity theft
- ✔ Review your credit reports – for free
- ✔ Set up fraud alerts



For more information about protecting your
personal information, call the RIBridges Data
Breach Hotline at 1-833-918-6603



How to Stay Hydrated in the Summer Heat

Summer is finally here! That means lots of time in the sun, having
fun outside, and cookouts with family and friends. When it's really
hot, it is important to make sure you stay hydrated.

DRINKING ENOUGH WATER CAN IMPROVE YOUR:



Here are some easy ways to stay hydrated
all summer long:

-  Bring a water bottle with you
when you leave the house
-  Put fruit in your water for flavor
-  Drink water before you work
out or go outside
-  Eat water-filled fruits, like watermelon,
oranges, grapefruit, and melons
-  Eat water-filled vegetables, like
celery, lettuce, and cucumbers



Remember to drink even more water when you exercise or spend time
outside in the heat. If you have symptoms of dehydration, like dizziness
or headaches, contact your provider right away.

Questions? Our Nurse Advice Line Can Help!

Neighborhood has a Nurse Advice Line that is available to all
members 24 hours a day, 7 days a week. Calling the Nurse Advice
Line will connect you with a nurse who can help you with:

- Questions about non-emergency health concerns or medications
- Deciding if you should go to your provider's office, urgent care, or
the emergency room

You can call the Neighborhood Nurse Advice Line at 1-844-617-0563
(TTY 711) any time. If you are having a health emergency, call 911.

Cómo Mantenerse Hidratado en el Calor del Verano

¡Por fin llegó el verano! Eso significa mucho tiempo al sol,
diversión al aire libre y barbacoas con familiares y amigos.
Cuando hace mucho calor, es importante mantenerse hidratado.

BEBER SUFICIENTE AGUA PUEDE MEJORAR SU:



Aquí hay algunas formas sencillas de mantenerse
hidratado durante todo el verano:

-  Lleve una botella de agua consigo cuando
salga de casa
-  Añada fruta a su agua para darle sabor
-  Beba agua antes de hacer
ejercicio o salir
-  Coma frutas ricas en agua, como sandía,
naranjas, toronjas y melones
-  Coma verduras ricas en agua, como apio,
lechuga y pepinos



Recuerde beber aún más agua cuando haga ejercicio o pase tiempo al
aire libre bajo el calor. Si presenta síntomas de deshidratación, como
mareos o dolor de cabeza, contacte a su médico de inmediato.

¿Preguntas? ¡Nuestra Línea de Consejos de Enfermería puede ayudar!

Neighborhood cuenta con una Línea de Consejos de Enfermería
disponible para todos los miembros las 24 horas, los 7 días de la
semana. Al llamar a la Línea de Consejos de Enfermería, se pondrá en
contacto con una enfermera que puede ayudarle con:

- Preguntas sobre problemas de salud o medicamentos que no sean
de emergencia
- Decidir si debe acudir al consultorio de su proveedor, a atención de
urgencia o a la sala de emergencias

Puede llamar a la Línea de Consejos de Enfermería de Neighborhood al
1-844-617-0563 (TTY 711) en cualquier momento. Si tiene una emergencia
médica, llame al 911.



¡ACTÚE YA!

Su información personal
podría estar en riesgo.

El Estado de Rhode Island fue informado por su
proveedor, Deloitte, que existía una importante
amenaza de seguridad para el sistema RIBridges.

Debido a esta violación, las personas que recibieron o solicitaron Medicaid
o programas de salud y servicios humanos como SNAP podrían correr el
riesgo de que les roben su información personal.

Usted puede proteger su información personal ahora siguiendo estos pasos:

- ✔ Monitoree sus cuentas
- ✔ Congele su crédito
- ✔ Denuncie robo de identidad
- ✔ Revise sus informes de crédito – gratis
- ✔ Configure alertas de fraude



Para obtener más información sobre cómo
proteger su información personal, llame a
la Línea Directa de Violación de Datos de
RIBridges al 1-833-918-6603

BUENA SALUD



910 Douglas Pike, Smithfield, RI 02917

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

! ¡No lo Olvide!

Participe en nuestro 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 del 18 de agosto. Visite 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

? ¿Sabía qué?

Contamos con servicios de interpretación sin costo.

Si no habla inglés, contamos con servicios de interpretación gratuitos para responder cualquier pregunta que tenga sobre su plan de salud. Para obtener un intérprete, llame a Servicios para Miembros al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación de Neighborhood.



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

☀ Summer 2025 | Verano 2025

HEALTHY YOU BUENA SALUD

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



Learn how to...

- Stay hydrated in the heat
 - Use our Nurse Advice Line
- ...and more!

Aprenda a...

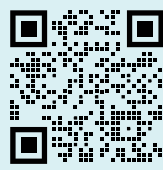
- Mantenerse hidratado en el calor
 - Utilizar nuestra Línea de Consejos a de Enfermería
- ...y mucho más!

Important Links

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

Enlaces Importantes

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!

Enter our gift card giveaway.

Thank you for being a valued Neighborhood member. Enter for a chance to win a \$25 Stop & Shop gift card by August 18. Visit 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

? Did You Know?

We have interpreter services at no cost.

If you do not speak English, we have no-cost interpreter services to answer any questions you may have about your health plan. To get an interpreter, call Member Services at the number on the back of your Neighborhood ID card.



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)

Disposom 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).

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

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. ©2025 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. ©2025 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.