

BUENA SALUD

! ¡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 5 de septiembre. Visite nhpri.org/newsletter-affle y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todos los participantes.

? ¿Sabía usted que?

¡Neighborhood cuenta con una gran red de proveedores!

La red de proveedores de Neighborhood incluye todos los hospitales de Rhode Island, incluyendo el Hospital de Rhode Island, el Hospital Miriam, el Hospital Newport y muchos más. También contamos con más de 1800 médicos de atención primaria y más de 5000 especialistas a los que puede acudir para su cuidado de la salud. Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre nuestra red de proveedores.

! ¿Ha oído?

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. El departamento de Servicios para Miembros puede ayudarle a conseguir un intérprete. Llame al número que figura al reverso de su tarjeta de identificación de Neighborhood para obtener ayuda.



910 Douglas Pike, Smithfield, RI 02917

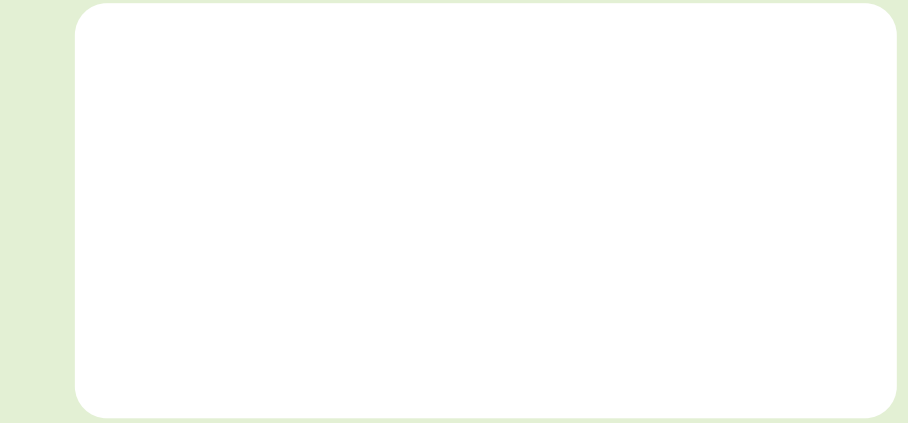


ENTER OUR
\$25 STOP & SHOP
GIFT CARD GIVEAWAY!
¡PARTICIPE EN NUESTRO
SORTEO DE TARJETAS DE
REGALO STOP & SHOP DE \$25!

Summer 2025 | Verano 2025

HEALTHY YOU BUENA SALUD

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



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

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 September 5. Visit nhpri.org/newsletter-affle and fill out the form to enter. One winner will be randomly selected from all entries.

? Did You Know?

Neighborhood has a large provider network!

Neighborhood's provider network includes every hospital in Rhode Island, including Rhode Island Hospital, Miriam Hospital, Newport Hospital, and many more. We also have more than 1,800 primary care providers and more than 5,000 specialists that you can see for your care. Visit our website to learn more about our provider network.

! Have You Heard?

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. Member Services can help you get an interpreter. Call the number on the back of your Neighborhood ID card for help.

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.

Learn how to...

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

Aprenda a...

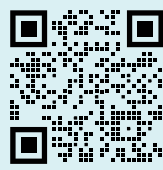
- Mantenerse hidratado en el calor
 - Utilizar nuestra Línea de Consejos de Enfermería
- ...y mucho más!

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.



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)

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).

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

H9576_0425ALLPRMKNLTR2025HlthyUSmmr Approved 07/02/2025

Have you used these benefits?

Neighborhood takes care of you! There are many benefits of INTEGRITY that can help you live a happy, healthy life.

- ✔ **Massage therapy sessions**— \$0 copay for 6 visits each year*
- ✔ **Adult Day Services**— \$0 copay for services available at adult day centers, like social and recreational activities, meals, and nursing or wound care*
- ✔ **Hearing aids**— \$0 copay for a set of hearing aids once every 3 years
- ✔ **Glasses or contact lenses**— \$0 copay for new glasses or contact lenses every 2 years
- ✔ **Skilled nursing care**— \$0 copay for up to 365 days a year*
- ✔ **Behavioral health services**— \$0 copay for both inpatient and outpatient services

*Prior authorization may be required

 **To learn more about your benefits, call Neighborhood Member Services today at 1-844-812-6896 (TTY 711).**

You can call us from 8 a.m. to 8 p.m. on Monday – Friday and 8 a.m. to 12 p.m. on Saturday. On Saturday afternoons, Sundays, and holidays, you may be asked to leave a message. Your call will be returned within the next business day.

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:

-  sleep quality
-  energy level and mood
-  brain health
-  heart health
-  joint health

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

-  Bring a water bottle with you when you leave the house
-  Drink water before you work out or go outside



Did you know that **INTEGRITY** has benefits that can help you stay hydrated?

Get a no-cost water bottle when you join one of 8 YMCA locations*

You can use your monthly \$75 healthy food savings card to...

-  Put fruit in your water for flavor
-  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.

*This includes YMCA of Greater Providence or YMCA of Pawtucket branches. For a full list of locations, visit www.nhpri.org/INTEGRITY

Have Questions About Your Health? 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:

-  calidad del sueño
-  nivel de energía y estado de ánimo
-  salud cerebral
-  salud del corazón
-  salud de las articulaciones

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

-  Lleve una botella de agua consigo cuando salga de casa
-  Beba agua antes de hacer ejercicio o cuando esté afuera



¿Sabía usted que **INTEGRITY** tiene beneficios que pueden ayudarle a mantenerse hidratado?

Obtenga una botella de agua sin costo cuando se afilie a una de las 8 ubicaciones de YMCA*

Puede utilizar su tarjeta de ahorro mensual de \$75 en alimentos saludables para...

-  Añadir fruta a su agua y así darle sabor
-  Comer frutas ricas en agua, como sandía, naranjas, toronjas y melones
-  Comer 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.

*Esto incluye Sucursales de la YMCA de Greater Providence o de la YMCA de Pawtucket. Para consultar la lista completa de ubicaciones, visite www.nhpri.org/INTEGRITY

¿Tiene preguntas sobre su salud? ¡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.

¿Ha utilizado estos beneficios?

Neighborhood le cuida! Hay muchos beneficios del plan INTEGRITY que pueden ayudarle a vivir una vida feliz y saludable.

- ✔ **Sesiones de terapia de masajes**— copago de \$0 por 6 visitas cada año*
- ✔ **Servicios de cuidado durante el día para adultos**— copago de \$0 por servicios disponibles en centros de cuidado para adultos durante el día, como actividades sociales y recreativas, comidas y cuidado de enfermería o de heridas*
- ✔ **Aparatos auditivos**— copago de \$0 por un juego de aparatos auditivos una vez cada 3 años
- ✔ **Anteojos o lentes de contacto**— copago de \$0 por anteojos o lentes de contacto nuevos cada 2 años
- ✔ **Atención de enfermería especializada**— copago de \$0 hasta 365 días al año*
- ✔ **Servicios de salud conductual**— copago de \$0 para servicios a pacientes hospitalizados y ambulatorios

*Puede requerirse autorización previa

 **Para obtener más información sobre sus beneficios, llame hoy mismo a Servicios para Miembros de Neighborhood al 1-844-812-6896 (TTY 711).**

Puede llamarnos de 8:00 am a 8:00 pm de lunes a viernes y de 8:00 a.m. a 12:00 p.m. los sábados. Los sábados por la tarde, domingos y días festivos, es posible que le pidamos que deje un mensaje. Le devolveremos la llamada el siguiente día hábil.