

Spring 2018

Make a Plan to Quit Smoking

If you are ready to quit smoking, great! Now it is time to make a plan. No matter how many times you have tried to quit before, this time can be different. These steps may help:

Get ready.

Set a quit date that is within the next 2 weeks. Ask family and friends for their support.

Get set.

Learn about the different ways to quit. Taking medicine is one way. Nicotine patches or gum are others.

Go!

As you quit, keep in mind ways to outsmart cravings. You might try taking a walk, calling a friend or eating carrot sticks.

For more help and support, call the Arizona Smokers' Helpline. You can talk to a quit coach. Or you can go online to develop a quit plan, set goals and track your progress. Talk to a coach today at **1-800-556-6222** or online at **www.ashline.org**.

Source: U.S. Department of Health and Human Services



Member Handbook

You can see the Health Net Access Member Handbook and Provider Directory online at **www.healthnetaccess.com**. The Member Handbook tells you about your health plan, how to get care, your rights and responsibilities, and much more! If you would like a copy of the Member Handbook or Provider Directory mailed to you, call Member Services at **1-888-788-4408**.

Health Net Access Numbers

Member Services
1-888-788-4408

Nurse Advice Line
1-888-788-4408

Behavioral Health/Mercy Maricopa
Integrated Care **1-800-564-5465**

Health Education Information Line
1-800-804-6074

Website: **www.healthnetaccess.com**



Stories Inside

2 How to prevent sexually
transmitted infections

2 Which birth control is right for you?

3 Use your medications wisely



Preventing STIs

You could have it and not know it. And you could be passing it on to your partner.

A sexually transmitted infection (STI) may have no signs or symptoms. But without treatment, it can cause big problems.

Talk to your doctor about being tested for STIs. And take steps to prevent them too. You can:

- Use a condom when you have sex. Use it the right way. And use a condom every single time.
- Be sure that you and your partner both get tested for STIs.
- Have a committed relationship, where you and your partner have sex only with each other.

- Ask your doctor about vaccines. There are two that can protect you from STIs: the HPV vaccine and the hepatitis B vaccine. STIs can lead to pain, cancer or infertility.

If you find out you have an STI, treatment can help. Call your doctor right away. You should avoid sex while you are being treated for the STI. And tell your partner about it – he or she will need to be tested and treated too. Otherwise, you may end up passing it back and forth to each other.

Source: Centers for Disease Control and Prevention

A Look at Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Is your child restless and excitable? Chances are, your child is just an active kid. But for some children, that restlessness goes to an extreme, making school and home life difficult. And that could be ADHD.

If your child does have ADHD, you may notice other signs too:

- difficulty focusing
- forgetting or losing things
- talking out of turn
- trouble taking turns
- difficulty getting along with others
- taking unnecessary risks

ADHD can be hard to live with. But you can help your child succeed at school and in life.

The first step is to talk to your child's doctor. He or she may recommend medication or counseling to help your child manage ADHD.

Each child is different. Work closely with the doctor to tailor a plan especially suited to your child.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

Birth Control: What's Right for You?

If you do not want to have a baby right now, talk to your doctor. Your doctor can help you decide what type of birth control is best for you.

These are the main types:

Barrier methods. These prevent pregnancy by blocking a man's sperm. They include condoms, spermicides, diaphragms, and cervical caps. Some barrier methods also protect against sexually transmitted infections (STIs).

Hormonal methods. These work by keeping a woman from releasing an egg. Birth control pills work this way. So do skin patches and vaginal rings.

Long-term methods. These include intrauterine devices (IUDs) and implants. There are two types of IUDs – copper or hormonal – that may be inserted into the uterus. The implant device is a small rod surgically inserted under the skin of the upper arm. Implants and IUDs may need to be changed every three years, depending on the type of implant.

Natural family planning. With this type of birth control, you do not have sex on certain days – the days when women will most likely get pregnant. These are usually the days around the time a woman's body releases an egg.

Each method of birth control must be used correctly to work. Your doctor can tell you more about each type.

Sources: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes

NWS015519XL00 Contract services are funded in part under contract with the State of Arizona.

Information in **Health Net Access News** comes from a wide range of medical experts. Models may be used in photos and illustrations. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.

2018 © Coffey Communications, Inc. All rights reserved.

Health Net Access deaf or hard of hearing members can reach us by giving the **711** operator Health Net's toll-free number, **1-888-788-4872**.

Medication:

Use It Wisely

Medicine can save lives. But even the best medicine will not work unless you take it the right way.

That means following instructions on the medicine's label. But labels can be confusing. Make sure to ask your doctor or pharmacist:

- What is my medicine for?
- When should I take it?
- How often should I take it?
- How long should I take it?
- Is there anything I should avoid when taking it? Certain foods? Other drugs? Driving?
- What are the side effects? What should I do if I have them?

Be sure to finish taking your medication and refill your prescriptions so you do not miss a dose.

Most people ages 65 and older can sign up for Medicare. This government program includes Medicare Part D coverage for prescriptions.



Do you already have Medicare Part D coverage? Make sure you bring your Medicare Part D card with you to the pharmacy and show it to the clerk when getting your medication. To learn more about Medicare Part D, visit www.medicare.gov/part-d or call Member Services at **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Sources: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Food and Drug Administration

Stay Safe *from Lead Poisoning*

Lead can damage the brain and nervous system. It can also cause behavior and learning problems, hearing problems, and headaches, and it can slow growth. Unborn children and children under 6 years old are most at risk.

If your house was built before 1978, lead may be found in your home's paint, but it can also be found in soil or water pipes.

Protect your baby and your children from lead by:

- Keeping away from chipped paint.
- Not letting them play in bare soil.
- Washing hands and toys often.

- Making sure you and your children get enough iron, calcium and vitamin C.
- Running water for 15 to 30 seconds before drinking.
- Drinking and cooking with cold water.
- Avoiding dishes, pottery or toys with decorative painting.

To learn more, talk to your child's doctor. He or she will give your child a blood lead test at 12 and 24 months old. If you are pregnant, talk to your prenatal care doctor about lead and how to avoid it.

Source: Centers for Disease Control and Prevention



Do You Need Language Assistance?

Health Net Access offers no-cost language services. You can get an interpreter. You can get documents read to you and some sent to you in your language. For help, call us at **1-888-788-4408 (TTY: 711)**. This number is also listed on the back of your ID card. You can find this information on the Health Net Access website at www.healthnetaccess.com/language-assistance.html.

Discrimination *Is against the Law*

Health Net Access (HNA) complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. HNA does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

HNA:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters.
- Provides written information in other formats (large print, audio, accessible electronic formats, other formats).
- Provides free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages.

If you need these services, contact HNA Member Services at **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

If you believe that HNA failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance with the Chief Compliance Officer. You can file a grievance in person or by mail, fax, or email. Your grievance must be in writing and must be submitted within 180 days of the date that the person filing the grievance becomes aware of what is believed to be discrimination. Submit your grievance to: HNA Chief Compliance Officer, 1230 W. Washington St., Suite 401, Tempe, AZ 85281. Fax: **1-866-388-2247**, email: **chross@centene.com**.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, or by mail at U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, or by phone: **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**.

Complaint forms are available at **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

La Discriminación *Es contra la Ley*

Health Net Access (HNA) cumple con las leyes federales de derechos civiles correspondientes y no discrimina con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo. HNA no excluye a las personas ni las trata en forma distinta debido a su raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

HNA:

- Proporciona, sin cargo alguno, ayudas y servicios a las personas con discapacidades para que se comuniquen en forma eficaz con nosotros, como intérpretes de lenguaje de señas calificados.
- Proporciona información escrita en otros formatos (letra grande, audio, formatos electrónicos accesibles y otros formatos).
- Proporciona, sin cargo alguno, servicios de idiomas a las personas cuyo idioma primario no es el inglés, como intérpretes calificados e información por escrito en otros idiomas.

Si necesita estos servicios, comuníquese con Servicios a los Afiliados de HNA al **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Si considera que HNA no ha proporcionado estos servicios o que ha discriminado de otra manera con base en la raza, el color, la nacionalidad, la edad, la discapacidad o el sexo, puede presentar una queja ante el Director General de Cumplimiento (Chief Compliance Officer). Puede presentar la queja en persona o por correo, fax o correo electrónico. Su queja debe estar por escrito y debe presentarla en un plazo de 180 días a partir de la fecha en que la persona que presenta la queja se percate de lo que se cree que es discriminación. Presente su queja a: HNA Chief Compliance Officer, 1230 W. Washington St., Suite 401, Tempe, AZ 85281. Fax: **1-866-388-2247**, correo electrónico: **chross@centene.com**.

También puede presentar una queja de derechos civiles ante la Oficina de Derechos Civiles del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, electrónicamente mediante el Portal de Quejas de la Oficina de Derechos Civiles, disponible en **<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>**, o por correo postal a U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, o por teléfono: **1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)**.

Los formularios para presentar quejas se encuentran en **<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>**.

English

ATTENTION: If you speak a language other than English, language assistance services are available to you at no cost. To communicate with us, call **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Spanish

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Navajo

Díí baa akó nínízin: Díí saad bee yánífti’go Diné Bizaad, saad bee aká’ánída’áwo’déé’, t’áá jiik’eh, éí ná hóló, kojí’ hódíílnih **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Chinese

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-888-788-4408 (TTY: 711)**。

Vietnamese

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Arabic

ملحوظة: إذا كنت تتحدث لغة غير الإنجليزية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم **1-888-788-4408 (رقم هاتف الصم والبكم 711 TTY)**.

Tagalog

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Korean

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. **1-888-788-4408 (TTY: 711)** 번으로 전화해 주십시오.

French

ATTENTION : Si vous parlez français, des services d’aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

German

ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Russian

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Japanese

注意事項：日本語を話される場合、無料の言語支援をご利用いただけます。**1-888-788-4408 (TTY: 711)** まで、お電話にてご連絡ください。

Persian

-توجه: اگر به زبانی به غیر از انگلیسی گفتگو می کنید، خدمات تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما فراهم می باشد. برای ارتباط با ما با شماره تلفن **1-888-788-4408 (TTY: 711)** برای کسانی که مشکل شنوایی دارند تماس بگیرید.

Assyrian

للعلم مع التحية: ان لن بریومت همزوت انکلش أخني ماصخ مساعدة. اخني لا شقلخ زوزة. یمصت تلفون دوا رقم . **1-888-788-4408 (TTY: 711)**

Serbo-Croatian

OBAVJEŠTENJE: Ako govorite srpsko-hrvatski, usluge jezičke pomoći dostupne su vam besplatno. Nazovite **1-888-788-4408 (TTY – Telefon za osobe sa oštećenim govorom ili sluhom: 711)**.

Thai

เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.



Números de Health Net Access

Servicios al Afiliado
1-888-788-4408

Línea de Consultas
con Enfermeras
1-888-788-4408

Salud del Comportamiento/
Mercy Maricopa Integrated
Care **1-800-564-5465**

Línea de Información
Educativa de la Salud
1-800-804-6074

Sitio web
www.healthnetaccess.com



Haga un Plan para Dejar de Fumar

Si está listo para dejar de fumar, ¡felicitaciones! Ahora es el momento de hacer un plan. No importa cuántas veces haya tratado de dejar de fumar antes, esta vez puede ser diferente. Estos pasos pueden ayudarle:

Preparados.

Fije una fecha para dejar de fumar dentro de las próximas 2 semanas. Pida a sus familiares y amigos que le apoyen.

Listos.

Aprenda sobre las diferentes formas de dejar de fumar. Tomar medicamentos es una de ellas. Los parches o la goma de mascar de nicotina son otras formas.

¡Ya!

Durante el proceso, piense en formas de superar la ansiedad. Puede probar con caminatas, llamar a un amigo o comer palitos de zanahoria.

Para obtener más ayuda y apoyo, llame a la Línea de Ayuda para Fumadores de Arizona. Puede hablar con un asesor para dejar de fumar. También puede ver en Internet cómo diseñar un plan para dejar de fumar, fijar objetivos y controlar su progreso. Llame a un asesor hoy mismo al **1-800-556-6222** o comuníquese por Internet en **www.ashline.org**.

Fuente: U.S. Department of Health and Human Services

Artículos en el Interior

7 *Cómo evitar las infecciones de transmisión sexual*

7 *Qué método anticonceptivo es adecuado para usted*

8 *Tome los medicamentos con prudencia*

Manual para Afiliados

Puede ver el Manual para Afiliados de Health Net Access y el Directorio de Proveedores en línea en **www.healthnetaccess.com**. El Manual para Afiliados le da información sobre su plan de salud, cómo recibir atención, sus derechos y responsabilidades, ¡y mucho más! Si quiere una copia del Manual para Afiliados o del Directorio de Proveedores que le enviamos por correo, llame a Servicios al Afiliado al **1-888-788-4408**.

Prevención de las ITS

Podría tener una infección de transmisión sexual (ITS) y no saberlo. Y podría contagiársela a su pareja.

Es posible que una ITS no presente señales o síntomas. Pero sin tratamiento, puede causar grandes problemas.

Hable con su médico sobre la posibilidad de hacerse un análisis de ITS. Y también tome estas medidas para evitarlas. Usted puede:

- Usar un condón cuando tenga relaciones sexuales. Úselo de la forma correcta. Y use un condón todas las veces.
- Asegúrese de que usted y su pareja se hagan un análisis de ITS.

- Tenga una relación estable, donde usted y su pareja solo tengan relaciones sexuales entre ustedes.
- Pregúntele a su médico sobre las vacunas. Existen dos que pueden protegerlo de las ITS: la vacuna contra el HPV y la vacuna contra la hepatitis B. Las ITS pueden causar dolor, cáncer o infertilidad.

Si descubre que tiene una ITS, el tratamiento puede ayudar. Llame a su médico de inmediato. Debe evitar tener relaciones sexuales mientras se trata contra la ITS. Y cuéntele a su pareja, él o ella también tendrá que hacerse un análisis y recibir tratamiento. De lo contrario, posiblemente se la transmitan entre ustedes una y otra vez.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention



Analizamos el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH)

¿Su hijo es inquieto y nervioso? Es probable que solo sea un niño activo. Pero en algunos niños, la inquietud llega a un extremo, lo cual hace que la vida en la escuela y en el hogar se haga difícil. Y eso podría ser el TDAH.

Si su hijo tiene TDAH, es posible que también note otras señales:

- tiene dificultad para concentrarse
- se olvida o pierde cosas
- habla cuando no le corresponde
- tiene dificultad para tomar turnos
- tiene dificultad para llevarse bien con los demás
- corre riesgos innecesarios

Puede ser difícil vivir con el TDAH. Pero usted puede ayudar a su hijo a tener éxito en la escuela y en la vida.

El primer paso es hablar con el médico de su hijo, quien puede recomendar medicamentos o asesoramiento para ayudar a su hijo a controlar el TDAH.

Cada niño es diferente. Trabaje de cerca con el médico para elaborar un plan especialmente adaptado a su hijo.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention; National Institutes of Health

Control de la Natalidad: ¿Qué Es Lo Adecuado para Usted?

Si no quiere tener un bebé en este momento, hable con su médico, quien puede ayudarle a decidir qué tipo de método anticonceptivo es el mejor para usted.

Estos son los principales:

Métodos de barrera. Previenen el embarazo porque bloquean el espermatozoides del hombre. Incluyen condones, espermicidas, diafragmas y capuchones cervicales. Algunos métodos de barrera también protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Métodos hormonales. Funcionan al impedir que la mujer libere un óvulo. Las píldoras anticonceptivas funcionan así, al igual que los parches en la piel y los anillos vaginales.

Métodos de largo plazo. Algunos de ellos son los dispositivos intrauterinos (DIU) y los implantes. Hay dos tipos de DIU (de cobre u

hormonal) que se pueden insertar en el útero. El implante es una pequeña varilla que se inserta bajo la piel del brazo mediante cirugía. Es posible que los implantes y los DIU deban cambiarse cada tres años, dependiendo del tipo de implante.

Planificación familiar natural. Con este tipo de método anticonceptivo, usted no tiene relaciones sexuales determinados días: los días en los que es más probable que quede embarazada. Generalmente, estos son los días cercanos al momento en el que el organismo libera un óvulo.

Cada método anticonceptivo se debe utilizar correctamente para que funcione. Su médico puede darle más información sobre cada tipo de método anticonceptivo.

Fuentes: American College of Obstetricians and Gynecologists; March of Dimes

NWS015519XL00 Los servicios por contrato están financiados en parte por un contrato con el estado de Arizona.

La información de **Noticias de Health Net Access** viene de una amplia gama de expertos en medicina. Es posible que se hayan empleado modelos en fotos e ilustraciones. Si tiene inquietudes o preguntas acerca de contenido específico que puede afectar a su salud, comuníquese con su proveedor de atención médica.

2018 © Coffey Communications, Inc. Todos los derechos reservados.

Los afiliados con discapacidad auditiva de Health Net Access pueden comunicarse por medio de la línea TTY al **1-888-788-4872**.

Medicamentos: *Tómelos con Prudencia*

¿Necesita Asistencia en Su Idioma?

Health Net Access ofrece servicios de idiomas gratis. Puede obtener un intérprete. Pueden leerle documentos en su idioma, así como enviarle algunos de ellos en su idioma. Para obtener asistencia, llámenos al **1-888-788-4408 (TTY: 711)**. Este número también está al dorso de su tarjeta de identificación. Encontrará esta información en el sitio web de Health Net Access en **www.healthnetaccess.com/language-assistance.html**.

Los medicamentos pueden salvar vidas. Pero hasta el mejor medicamento no va a funcionar a menos que usted lo tome correctamente.

Eso significa seguir las instrucciones de la etiqueta del medicamento. Pero las etiquetas pueden ser confusas. Asegúrese de preguntarle a su médico o farmacéutico:

- ¿Para qué es mi medicamento?
- ¿Cuándo debo tomarlo?
- ¿Con qué frecuencia debo tomarlo?
- ¿Durante cuánto tiempo debo tomarlo?
- ¿Hay algo que deba evitar cuando lo tomo?
¿Ciertos alimentos? ¿Otros medicamentos?
¿Conducir?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios? ¿Qué debo hacer si los tengo?

Asegúrese de tomar todo su medicamento y surtir las recetas para no perder ninguna dosis.

La mayoría de las personas de 65 años de edad o más pueden inscribirse en Medicare. Este programa



del gobierno incluye cobertura de medicamentos recetados de la Parte D de Medicare.

¿Ya tiene cobertura de la Parte D de Medicare? Asegúrese de llevar la tarjeta de la Parte D de Medicare a la farmacia y mostrársela al empleado cuando obtenga sus medicamentos. Para obtener más información sobre la Parte D de Medicare, visite **www.medicare.gov/part-d** o llame a Servicios al Afiliado al **1-888-788-4408 (TTY: 711)**.

Fuentes: Agency for Healthcare Research and Quality; U.S. Food and Drug Administration

Manténgase a Salvo *de la Intoxicación por Plomo*

El plomo puede dañar el cerebro y el sistema nervioso. También puede causar problemas del comportamiento y el aprendizaje, problemas auditivos y dolor de cabeza, y puede retardar el crecimiento. Los niños por nacer y los niños menores de 6 años de edad son los que corren más riesgo.

Si su casa fue construida antes de 1978, puede haber plomo en la pintura, pero también se puede encontrar en el suelo o en las tuberías de agua.

Proteja a su bebé y a sus hijos del plomo de esta manera:

- Manténgalos alejados de la pintura descascarada.
- No les permita jugar sobre el suelo descubierto.
- Láveles las manos y los juguetes con frecuencia.
- Asegúrese de que usted y sus hijos consuman una cantidad suficiente de hierro, calcio y vitamina C.

- Deje correr el agua entre 15 y 30 segundos antes de tomarla.
- Beba y cocine con agua fría.
- Evite platos, cerámica o juguetes con pintura decorativa.

Para obtener más información, hable con el médico de su hijo. El médico le hará un análisis de detección de plomo en sangre a los 12 y 24 meses de vida. Si está embarazada, hable con su médico de atención prenatal sobre el plomo y cómo evitarlo.

Fuente: Centers for Disease Control and Prevention

