



Cold or flu? Get the right care

When you feel sick, you want to get better fast. Over-the-counter medicine can treat cold or flu symptoms such as headaches, sore throats and fevers. It may be tempting to ask for antibiotics. But antibiotics do not work against viruses. Viruses cause colds, the flu, and most sore throats and cases of bronchitis.

An annual flu shot can help you avoid the flu. Everyone over 6 months of age should get the shot. It is available at no cost.

You can also stay healthy by washing your hands often. Use soap and warm water. Cover your mouth and nose when you sneeze. Avoid contact with people if they are sick.

If you need help getting a flu shot, call Member Services. ICP & FHP: **1-866-329-4701**; MLTSS: **1-844-316-7562**; TDD/TTY: **1-866-811-2452**. Or check the website at **www.IlliniCare.com**.

¿Resfrío o gripe? Reciba la atención adecuada

Cuando usted se siente enfermo, quiere recuperarse rápidamente. Los medicamentos de venta sin receta médica pueden tratar los síntomas del resfrío o de la gripe, tales como dolores de cabeza, dolores de garganta y fiebre. Puede que sea tentador pedir antibióticos. Pero los antibióticos no son eficaces contra los virus. Los virus provocan resfríos, gripe y la mayoría de los dolores de garganta y los casos de bronquitis.

Una vacuna anual contra la gripe puede ayudar a evitarla. Todas las personas de 6 meses en adelante deberían darse la vacuna. Está disponible sin costo alguno.

También puede mantenerse saludable lavándose las manos con frecuencia. Use jabón y agua tibia. Cúbrase la boca y la nariz al estornudar. Evite el contacto con personas que estén enfermas.

Si necesita ayuda para darse la vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros. ICP & FHP: **1-866-329-4701**; MLTSS: **1-844-316-7562**; TDD/TTY: **1-866-811-2452**. O visite nuestro sitio web en **www.IlliniCare.com**.

Your time matters

How long a wait can you expect for your healthcare appointment? IlliniCare Health works with providers to set standards for wait times.

- For routine care, you will be seen within five weeks.
- For nonurgent care, you will be seen within three calendar days.
- For urgent care, you will be seen within 24 hours.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within one hour of your scheduled visit time.

We are here to help

We can help you with many things. Just call Member Services. ICP & FHP: **1-866-329-4701**; MLTSS: **1-844-316-7562**; TDD/TTY: **1-866-811-2452**. We can help if you:

- Have questions
- Need help finding a doctor or getting an appointment
- Need help getting to appointments
- Need a copy of your handbook
- Would like a paper copy of anything in this newsletter or on our website, www.IlliniCare.com



Preventive care for women

Screenings help doctors spot health problems early. With proper treatment, they can also prevent future health problems. Here are three conditions women should be screened for:

- 1. Breast cancer.** Mammograms are X-rays that look for cancer.
- 2. Cervical cancer.**
 - Pap tests check for cancer in your cervix or uterus.
 - HPV tests look for human papillomavirus. The virus is a main cause of cervical cancer.
- 3. Chlamydia.** This infection is passed from person to person during sex. It may not cause symptoms but can lead to health problems if left untreated.

Talk to your doctor about what tests you need. You may need some tests every year. If you need help finding a provider or getting an appointment, call us. ICP & FHP: **1-866-329-4701**; MLTSS: **1-844-316-7562**; TDD/TTY: **1-866-811-2452**.

We care about quality

We want to improve the health of all our members. Our Quality Improvement program helps us do this. We check how we are doing by setting goals for quality. We also review the quality and safety of our services and care.

To learn more or see how we're doing, go to www.IlliniCare.com. You can also ask for a paper copy of a report. Call us. ICP & FHP: **1-866-329-4701**; MLTSS: **1-844-316-7562**; TDD/TTY: **1-866-811-2452**.



Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo debería esperar para su cita de atención médica? IlliniCare Health trabaja con los proveedores para establecer estándares de los tiempos de espera.

- Para la atención de rutina, usted será atendido en un plazo de cinco semanas.
- Para la atención que no es de urgencia, usted será atendido en un plazo de tres días calendario.
- Para la atención de urgencia, será atendido en un plazo de 24 horas.
- En la sala de espera, usted debería ser llevado a la sala de examen en un plazo de una hora del horario programado de la cita.

Estamos aquí para ayudarlo

Podemos ayudarlo con muchas cosas. Solo llame a Servicios para Miembros. ICP & FHP: **1-866-329-4701**; MLTSS: **1-844-316-7562**; TDD/TTY: **1-866-811-2452**.

Podemos ayudarlo si usted:

- Tiene preguntas
- Necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita
- Necesita ayuda para programar citas
- Necesita una copia de su manual
- Desea una versión impresa de cualquier información en nuestro boletín informativo o en nuestro sitio web, www.IlliniCare.com



Atención preventiva para las mujeres

Las pruebas de detección ayudan a los médicos a detectar problemas de salud en forma temprana. Con el tratamiento adecuado, también pueden evitar futuros problemas de salud. A continuación, presentamos tres afecciones para las que las mujeres deberían someterse a pruebas de detección:

- 1. Cáncer de mama.** Las mamografías son radiografías para detectar el cáncer.
- 2. Cáncer de cuello uterino.**
 - Las pruebas de Papanicolau detectan el cáncer en el cuello uterino o en el útero.
 - Las pruebas de HPV detectan el virus del papiloma humano. El virus es la principal causa del cáncer de cuello uterino.
- 3. Clamidia.** La infección se contagia de una persona a otra durante el sexo. Es posible que no provoque síntomas, pero puede causar problemas de salud si no se la trata.

Hable con su médico sobre qué pruebas necesita. Es posible que necesite pruebas todos los años. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llámenos. ICP & FHP: **1-866-329-4701**; MLTSS: **1-844-316-7562**; TDD/TTY: **1-866-811-2452**.

Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Nuestro programa de Mejora de la Calidad nos ayuda a hacerlo. Verificamos nuestro desempeño estableciendo metas de calidad. También revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y de nuestra atención.

Para obtener más información o ver nuestro desempeño, visite www.IlliniCare.com. También puede solicitar una copia impresa de un reporte. Llámenos. ICP & FHP: **1-866-329-4701**; MLTSS: **1-844-316-7562**; TDD/TTY: **1-866-811-2452**.



ILLINICARE HEALTH

PO Box 92050
Elk Grove Village, IL 60009-2050

ICP & FHP: 1-866-329-4701

MLTSS: 1-844-316-7562

TDD/TTY: 1-866-811-2452

www.IlliniCare.com

Published by Manifest LLC. © 2017. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. Manifest makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por Manifest LLC. © 2017. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.



New technology

Your health is important to us. IlliniCare Health watches for the latest in medical care. This may be new medicine, tests or surgeries. We also make sure new treatments are safe. IlliniCare Health has a team of doctors that reviews new medical care for people with certain illnesses. The team checks information from other doctors and scientific groups. The new medical care is then shared with IlliniCare Health's doctors. This allows IlliniCare Health's doctors to give you the most fitting and current types of care.

Nueva tecnología

Su salud es importante para nosotros. IlliniCare Health busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. También nos aseguramos de que los tratamientos nuevos sean seguros. IlliniCare Health tiene un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica para personas con determinadas enfermedades. El equipo revisa información de otros médicos y de grupos científicos. Luego, se les comparte la nueva atención médica a los médicos de IlliniCare Health. Esto permite que los médicos de IlliniCare Health le brinden los tipos de atención más adecuados y actualizados.

Statement of Non-Discrimination. IlliniCare Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. IlliniCare Health does not exclude people or treat them differently base of care, color, national origin, age, disability, or sex.

IlliniCare Health:

- Provides free aids and services to people with disabilities to communicate effectively with us, such as qualified sign language interpreters and 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 IlliniCare Health at 1-866-329-4701 (TTY/TDD 1-866-811-2452).

If you believe that IlliniCare Health has 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: Complaints and Grievances Coordination, 999 Oakmont Plaza Drive, Suite 400, Westmont, IL 60559, 1-866-329-4701 (TTY/TDD 1-866-811-2452), Fax 1-877-668-2076. You can file a grievance in person, or by mail, fax, or email. If you need help filing a grievance, IlliniCare Health is available to help you. 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/smartscreen/main.jsf>, or by mail or phone at: U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue SW., Room 509F, HHH Building, Washington, DC 20201, 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD).

Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/filing-with-ocr/index.html>.

| | |
|------------|---|
| English | ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| Spanish | ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| Polish | UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| 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 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452)。 |
| Korean | 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452) 번으로 전화해 주십시오. |
| Tagalog | PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| Arabic | رقم 1-866-329-4701 ملحوظة: إذا كنت تتحدث اللغة العربية، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-866-811-2452. هاتف الصم والبكم: |
| Russian | ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-329-4701 (телетайп: 1-866-811-2452). |
| Gujarati | સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરો 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| Urdu | خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| Vietnamese | CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| Italian | ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| Hindi | ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं। 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452) पर कॉल करें। |
| French | ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-329-4701 (ATS: 1-866-811-2452). |
| Greek | ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν μιλάτε ελληνικά, στη διάθεσή σας βρίσκονται υπηρεσίες γλωσσικής υποστήριξης, οι οποίες παρέχονται δωρεάν. Καλέστε 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |
| German | ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-866-329-4701 (TTY: 1-866-811-2452). |