



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 at **1-866-796-0530** or check the website at **www.sunshinehealth.com**.

¿Resfriado o gripe? Reciba la atención adecuada

Cuando uno se siente enfermo, quiere recuperarse rápidamente. Los medicamentos de venta libre pueden tratar los síntomas del resfriado o de la gripe, tales como dolores de cabeza, de garganta y fiebre. Puede que sea tentador pedir antibióticos. Sin embargo, los antibióticos no son eficaces contra los virus. Los virus provocan resfriados, gripe y la mayoría de los dolores de garganta y los casos de bronquitis.

Una vacuna anual contra la gripe puede ayudar a evitar la gripe. Todas las personas a partir de los 6 meses de edad deben recibir la vacuna. Se encuentra disponible sin costo alguno.

También puede mantenerse saludable lavándose las manos con frecuencia, para lo cual debe usar jabón y agua tibia. Cúbrase la boca y la nariz al estornudar. Evite el contacto con personas que estén enfermas.

Si necesita ayuda para recibir una vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **1-866-796-0530** o consulte el sitio web en **www.sunshinehealth.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 at **1-866-796-0530**.



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.

Learn more and see how we're doing at www.sunshinehealth.com. You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-866-796-0530**.

Your time matters

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

- For urgent care, you will be seen within 1 day.
- For routine sick care, you will be seen within 7 days.
- For well care visits, you will be seen within 1 month.
- For post-hospital discharge follow-up, you will be seen within 7 days of discharge.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within 1 hour or less of your scheduled visit time.

We are here to help

We can help you with many things. Just call **1-866-796-0530** 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.sunshinehealth.com

Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Nuestro programa de mejora de la calidad (Quality Improvement program) nos ayuda a lograrlo. Verificamos nuestro desempeño estableciendo metas de calidad. Asimismo, revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y de nuestra atención.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en www.sunshinehealth.com. También puede solicitar una versión impresa de un informe. Llame al **1-866-796-0530**.

Su tiempo importa

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

- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 1 día.
- En el caso de atención de rutina por enfermedad, lo atenderán dentro de un plazo de 7 días.
- En el caso de atención de control, lo atenderán dentro de un plazo de 1 mes.
- En el caso de seguimiento posterior a la hospitalización, lo atenderán dentro de un plazo de 7 días después del alta.
- Desde la sala de espera, deberían llevarlo al consultorio en menos de 1 hora del horario de la consulta programada.

Estamos aquí para ayudarlo

Podemos ayudarlo con muchas cosas. Solo llame al **1-866-796-0530** si:

- 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 este boletín informativo o en nuestro sitio web, www.sunshinehealth.com

Atención preventiva para mujeres

Las pruebas de detección ayudan a los médicos a identificar problemas de salud de forma temprana. También pueden evitar futuros problemas de salud con el tratamiento adecuado. A continuación, presentamos tres afecciones por 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 Papanicolaou detectan el cáncer en el cuello uterino o en el útero.
 - Las pruebas de VPH detectan el virus del papiloma humano. Este virus es una de las principales causas del cáncer de cuello uterino.
- 3. Clamidia.** Esta infección se contagia de una persona a otra durante las relaciones sexuales. Es posible que no provoque síntomas, pero puede causar problemas de salud si no se 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 al **1-866-796-0530**.



Your opinions matter and we want to hear from you

We recently asked our members what they thought of their care. We asked if they were satisfied with our health plan. We got a lot of feedback. Thank you!

Survey Results

Results	2016	2017
Rating of Health Plan	72.8%	70%
Rating of Health Care	72.4%	69%
Getting Needed Care	81.4%	84%
Getting Care Quickly	81.1%	81%

Sunshine Health is working on:

- Improving your care.
- Improving your experience with your providers and health plan.
- Increasing member survey participation.

Su opinión nos importa

Recientemente, les preguntamos a nuestros miembros qué pensaban de su atención médica. Les preguntamos si estaban satisfechos con nuestro plan de salud. Recibimos muchos comentarios. ¡Gracias!

Survey Results

Resultados de la encuesta	2016	2017
Valoración del plan de salud	72.8%	70%
Valoración de la atención médica	72.4%	69%
Obtención de la atención requerida	81.4%	84%
Obtención de atención médica de forma inmediata	81.1%	81%

Sunshine Health está trabajando en:

- Mejorar su atención
- Mejorar su experiencia con sus proveedores y su plan de salud
- Incrementar la participación de los miembros en las encuestas

New technology

Your health is important to us. Sunshine Health watches for the latest in medical care. This may be new medicine, tests or surgeries. We also make sure new treatments are safe. Sunshine 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 Sunshine Health's doctors. This allows Sunshine Health's doctors to give you the most fitting and current types of care.

Nueva tecnología

Su salud es importante para nosotros. Sunshine 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. Sunshine Health tiene un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica para personas con determinadas enfermedades. El equipo revisa la información de otros médicos y de otros grupos científicos. Luego, se les comparte la nueva atención médica a los médicos de Sunshine Health. Esto permite que los médicos de Sunshine Health le brinden los tipos de atención más adecuados y actualizados.



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.

This information is available for free in other languages. Please call our customer service number at 1-866-796-0530 Monday-Friday from 8 a.m. to 8 p.m. Publicado por Manifest LLC. Derechos de autor, © 2017. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

Esta información está disponible en otros idiomas de manera gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al 1-866-796-0530, de lunes a viernes, de 8 a. m. a 8 p. m.



FL-SHP-HMWIN-Q1_17