



Health Talk



iStock.com/Geber66

Summer 2022
¡Voltee para español!

United
Healthcare
Community Plan

Lather up

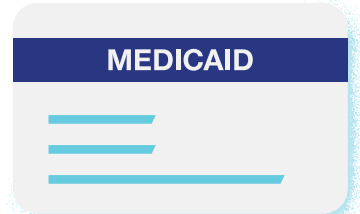
The whole family should wear sunscreen any time you go outside this summer. Use a sunscreen that is broad spectrum, water resistant and has a sun protection factor (SPF) of 30 or higher.



iStock.com/agrobacter

Keep your coverage

What you need to do to renew



Every year, Medicaid members must renew eligibility to keep their coverage. It is important to renew on time, or your benefits may end. There are a few ways to renew. They could include:

- In person
- Online
- By mail
- By phone



Don't miss out. Learn more about Medicaid renewal in Mississippi at uhc.care/aff2s2.



Healthy mind, healthy body

Helping kids and families through tough times

UnitedHealthcare and Sesame Street® want to help kids grow smarter, stronger and kinder. So they partnered to create 3 storybooks. These stories can help kids and their families learn how to deal with tough times.

Visit uhccommunityplan.com/grow to read or download the stories.

Bounce Back

A family faces big changes and learns how to cope.

Looking for Special

A family goes through tough times but is stronger for it.

The Monster Dash

A family navigates addiction struggles and foster care.



istock.com/monkeybusinessimages

Just for you

Get personalized health plan information

When you sign up for myuhc.com/communityplan, you'll get tools to help you use your plan. You can:

- See your member ID card at any time
- Get help with using your benefits
- Find a provider or pharmacy near you
- Update your preferences to get communications the way you want, including texts and emails



Sign up today. It only takes a few minutes. Then you can log in anytime. To get started, visit myuhc.com/communityplan.

Need to recertify?

If you have questions about recertification or the Mississippi CHIP program, you can ask your county's Regional Medicaid Office. You can call or visit. Can't get to a Regional Office? Go to your local Outstation. Your Regional Office can tell you where it is.



Learn more. Find a list of Mississippi Regional Medicaid Offices at medicaid.ms.gov/about/office-locations.

Summer bucket list

5 healthy and fun activities to check off your bucket list this summer

Are you looking for fun ideas to get moving this summer? Here are 5 simple activities to try.



1. Take a walk, and track your steps. Walks are a great way to get low-impact exercise. Use a step-tracking app on your phone to watch your progress.



2. Check out a farmers market. Go with your family to learn about the food you eat. Farmers markets are a great place to get quality and nutritious produce.



3. Have a barbecue or picnic. Summer is the time for eating outdoors with family and friends. Try our recipe for a bright and healthy side dish: [healthtalksiderecipe.myuhc.com](https://www.healthtalksiderecipe.myuhc.com).



4. Plant a garden. Gardening is a fun and educational activity for the whole family. Take notes on what works well. Then watch your garden grow.



5. Take in a game. Sporting events are more than just fun to watch. They can also get your children excited about physical activity.



Explore more

Looking for even more activities to do this summer? Check out the list of state tourism websites at [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).

Resource corner

Member Services: Find a provider, ask benefit questions or get help scheduling an appointment, in any language (toll-free).
1-800-992-9940, TTY 711

Our website: Find a provider, view your benefits, download your member handbook or see your member ID card, wherever you are.
myuhc.com/communityplan

Go paperless: Are you interested in receiving digital documents, emails and text messages? If so, please update your preferences.
myuhc.com/communityplan/preference

NurseLine: Get health advice from a nurse 24 hours a day, 7 days a week (toll-free).
1-877-410-0184, TTY 711

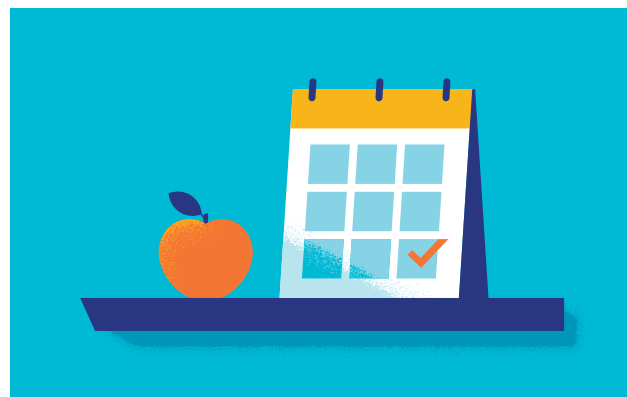
Quit For Life®: Get help quitting smoking at no cost to you (toll-free).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Healthy First Steps®: Get support throughout your pregnancy and rewards for timely prenatal and well-baby care (toll-free).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Behavioral Health Hotline: Get help for mental health and substance use issues (toll-free).
1-800-435-7486, TTY 711

Medicaid Program Integrity:
Report suspected fraud and abuse by providers or members to the state.
1-800-880-5920, TTY 711 (toll-free)
601-576-4162 (local)

Internal Fraud and Abuse Hotline: Call if you expect anyone of fraud.
1-866-242-7727, TTY 711



Beat the rush

Wellness visits are important for children as they head back to school

Children should have wellness visits throughout childhood and adolescence. These checkups are especially important for going back to school. A wellness visit may include:

- A physical exam
- Vaccines
- Vision and hearing tests
- Discussion of physical activity and diet
- Developmental screenings for speech, nutrition, growth and overall social and emotional milestones
- Questions about your child's health and health history
- Lab tests, such as urine and blood tests

During the checkup, ask your child's provider if your child is up to date with their vaccines. Vaccines protect your child and others from getting sick. You can view the childhood vaccine schedule at **cdc.gov/vaccines**. If your child missed any of their vaccines this year, it's not too late to get them.



Get checked. Call your child's provider to make an appointment today. To find a new provider, visit **myuhc.com/communityplan**. Or call Member Services toll-free at the phone number listed in the resource corner at left.

Rincón de recursos

Servicios para miembros: Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita en cualquier idioma (llamada gratuita).
1-800-992-9940, TTY 711

Nuestro sitio web: Encuentre un proveedor, vea sus beneficios, descargue su manual para miembros o consulte su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.
myuhc.com/communityplan

No use papel: ¿Le interesa recibir documentos digitales, correos electrónicos y mensajes de texto? Si es así, actualice sus preferencias.
myuhc.com/communityplan/preference

NurseLine: Obtenga asesoramiento médico por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (llamada gratuita).
1-877-410-0184, TTY 711

Quit For Life®: Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (llamada gratuita).
1-866-784-8454, TTY 711
quitnow.net

Healthy First Steps®: Reciba apoyo durante su embarazo y recompensas por una atención oportuna prenatal y del bienestar del bebé (llamada gratuita).
1-800-599-5985, TTY 711
uhchealthyfirststeps.com

Línea directa de salud del comportamiento: Obtenga ayuda para problemas de salud mental y consumo de sustancias (llamada gratuita).
1-800-435-7486, TTY 711

Integridad del programa de Medicaid: Informe al estado si sospecha de fraude y abuso por parte de proveedores o miembros.
1-800-880-5920, TTY 711 (llamada gratuita)
601-576-4162 (local)

Línea directa de ayuda contra el fraude y abuso interno: Llame si cree que alguien ha cometido un fraude.
1-866-242-7727, TTY 711



Evite las prisas

Las consultas de bienestar son importantes para los niños en su regreso a clases

Los niños deben tener consultas de bienestar durante toda la infancia y la adolescencia. Estas revisiones son especialmente importantes para el regreso a clases. Una consulta de bienestar puede incluir:

- Un examen físico
- Vacunas
- Pruebas de visión y audición
- Análisis de la actividad física y dieta
- Exámenes de desarrollo para el habla, la nutrición, el crecimiento y los hitos sociales y emocionales en general
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

Durante la revisión médica, pregunte al proveedor de su hijo si está al día con sus vacunas. Las vacunas protegen a su hijo y a los demás de enfermarse. Puede consultar el calendario de vacunación infantil en **cdc.gov/vaccines**. Si a su hijo le falta alguna de sus vacunas, no es demasiado tarde para aplicarlas.



Consulte a su médico. Llame al pediatra de su hijo para programar una cita hoy. Para encontrar un nuevo proveedor, visite **myuhc.com/communityplan**. O bien, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al número de teléfono que aparece en el rincón de recursos a la izquierda.



Mente sana, cuerpo sano

Ayuda para los niños y las familias en momentos difíciles

UnitedHealthcare y Sesame Street® quieren ayudar a los niños a crecer más inteligentes, más fuertes y más amables. Por eso, se asociaron para crear 3 libros de cuentos. Estas historias pueden ayudar a los niños y a sus familias a aprender a sobrellevar los momentos difíciles.

Visite uhcommunityplan.com/grow para leer y descargar los cuentos.

Bota y rebota

Una familia se enfrenta a grandes cambios y aprende a afrontarlos.

Algo especial

Una familia pasa por momentos difíciles, pero es más fuerte por eso.

La carrera de los monstruos

Una familia se enfrenta a la lucha contra la adicción y a un programa de cuidado de acogida temporal.

Solo para usted

Obtenga información personalizada sobre el plan médico

Cuando se inscriba en myuhc.com/communityplan, obtendrá herramientas que le ayudarán a utilizar su plan. Puede:

- Ver su tarjeta de identificación de miembro en cualquier momento
- Obtener ayuda para utilizar sus beneficios
- Encontrar un proveedor o una farmacia cerca de usted
- Actualizar sus preferencias para recibir las comunicaciones de la forma que desee, incluidos mensajes de texto y correos electrónicos



Inscríbese hoy, solo le tomará unos minutos. Así podrá iniciar sesión en cualquier momento. Para comenzar, visite myuhc.com/communityplan.

¿Necesita volver a certificarse?

Si tiene preguntas sobre la recertificación o el Programa de Seguro Médico para Niños (Children's Health Insurance Program, CHIP) de Mississippi, puede preguntar en la oficina regional de Medicaid de su condado. Puede llamar o visitarla. ¿No puede acudir a una oficina regional? Vaya a su estación remota local. En su oficina regional pueden indicarle dónde está.



Conozca más. Encuentre una lista de las oficinas regionales de Medicaid de Mississippi en medicaid.ms.gov/about/office-locations.

Lista de deseos para el verano

5 actividades saludables y divertidas para tachar de su lista de deseos este verano

¿Busca ideas divertidas para ponerse en movimiento este verano? Aquí hay 5 actividades sencillas que puede probar.



1. Salga a caminar y lleve la cuenta de sus pasos. Las caminatas son una excelente forma de hacer ejercicio de bajo impacto. Use una aplicación de conteo de pasos en su teléfono para ver su progreso.



2. Visite un mercado de productos agrícolas locales. Vaya con su familia para que aprendan sobre los alimentos que comen. Los mercados de productos agrícolas locales son un lugar excelente para conseguir frutas y verduras nutritivas y de calidad.



3. Haga una barbacoa o un picnic. El verano es la temporada ideal para comer al aire libre con familia y amigos. Pruebe nuestra receta para un plato deslumbrante y saludable: healthtalksiderecipe.myuhc.com.



4. Plante un jardín. La jardinería es una actividad divertida y educativa para toda la familia. Tome nota de lo que funciona bien. Después vea cómo crece su jardín.



5. Asista a un partido. Los eventos deportivos son algo más que divertido de ver. También pueden hacer que sus hijos se entusiasmen con la actividad física.



Explore más

¿Está buscando más actividades para hacer este verano? Consulte la lista de sitios web estatales de turismo en [usa.gov/state-travel-and-tourism](https://www.usa.gov/state-travel-and-tourism).



Health Talk



iStock.com/Geber66

Verano 2022
Turn over for English!

United
Healthcare®
Community Plan

Cúbrase con protector solar

Toda la familia debe usar protector solar cada vez que vaya a salir este verano. Utilice uno que sea de amplio espectro, resistente al agua y que tenga un factor de protección solar (FPS) de 30 o más.



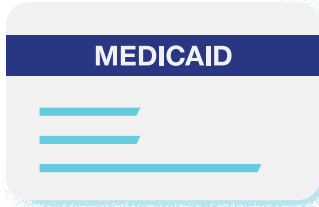
iStock.com/agrobacter

Conserve su cobertura

Lo que necesita para hacer la renovación

Cada año, los miembros de Medicaid deben renovar su elegibilidad para conservar su cobertura. Es importante renovar a tiempo, o sus beneficios pueden terminar. Hay varias formas de renovar, que pueden ser:

- En persona
- Por correo
- En línea
- Por teléfono



No se lo pierda. Obtenga más información sobre cómo renovar Medicaid en Mississippi en uhc.care/aff2s2.