

WHOLE you

2023 | FALL BULLETIN



Table of Contents

Protect Yourself and Your Family by Getting the Flu Vaccine1

988 Suicide and Crisis Lifeline: Available for You and Your Family 2

Línea de ayuda 988 contra suicidio y crisis: disponible para usted y su familia..... 3

7 Tips for a un-scary Halloween 4

Stay on Track with your Child’s Vaccinations 5

Manténgase al día con las vacunas de sus hijos 6

7 consejos para un Halloween sin sustos 7

Ayuda para dejar de fumar o de consumir tabaco 8

Help for Quitting Smoking or using Tobacco 9

Renueve su cobertura de Oregon Health Plan 8

Renew your Oregon Health Plan Coverage 9

Your Healthy Source for Living Well

Trillium wants to make it as easy as possible for you to stay healthy, get the most from your Medicaid plan, and enjoy life! We’re here to help connect you to care. If you have any questions or need help, please call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).

Protect Yourself and Your Family by Getting the Flu Vaccine



Protect yourself and those close to you. Join the millions of people who get their flu vaccine each year. Getting your flu vaccine can lower your chances of getting the flu. It offers the best protection from the flu, especially for people at higher risk for health problems, like children, older adults, and people who are pregnant or have chronic illness. The flu vaccine may be available at no cost to you. Check with your doctor’s office or pharmacy and get your flu vaccine this flu season. Learn more at trilliumohp.com/flu

 “Your Member Experience.” Every time you see this icon, you’ll get helpful tips on how your health plan works. You’ll stay up to date on all the benefits you have as a Trillium member.



988 Suicide and Crisis Lifeline: Available for You and Your Family



The 988 Lifeline connects you to mental health crisis support. You can call, text, or chat 988 for help 24/7. When you use 988 it is private and at no cost. The three-digit code is available to anyone having a mental health crisis.

You can use 988 for yourself or a loved one. A crisis counselor will be there to help. They will listen to you. They will work with you to understand how your problem is affecting you. They can share resources for additional help.

Call 988 for:

- Thoughts of suicide
- Ongoing anxiety or depression
- Concerns about use of alcohol or drugs
- Thoughts of hurting yourself or others

Call 911 for:

- Someone's life is in danger
- Overdose
- Emergency medical help
- Fear for your safety or someone else's

Using the 988 Lifeline connects you to someone right away. For help with a mental health crisis:

- Dial 988 to talk (Many languages)
- Text 988 for texting (English only)
- Chat by visiting

<https://suicidepreventionlifeline.org/chat>

(English only)

Your mental health is important. If you would like help finding a mental health provider, call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).



Línea de ayuda 988 contra suicidio y crisis: disponible para usted y su familia



La línea de ayuda 988 lo conecta con apoyo en caso de una crisis de salud mental. Puede llamar, enviar mensajes de texto o chatear al 988 para obtener ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Cuando utiliza la línea 988, lo hace de forma privada y sin cargo. El código de tres dígitos está disponible para cualquier persona que tenga una crisis de salud mental.

Puede utilizar la línea 988 para usted mismo o para un ser querido. Un consejero de crisis estará allí para ayudar. Él o ella lo escuchará. Trabaja junto a usted para comprender cómo le afecta su problema. Puede compartirle recursos para obtener ayuda adicional.

Llame al 988 ante las siguientes situaciones:

- Pensamientos suicidas.
- Ansiedad o depresión continuas.
- Preocupaciones por el consumo de alcohol o drogas.
- Pensamientos de hacerse daño o dañar a otra persona.

Llame al 911 ante las siguientes situaciones:

- La vida de alguien corre peligro.
- Sobredosis.
- Necesidad de ayuda médica de emergencia.
- Temor por su seguridad o la de otra persona.

La línea de ayuda 988 lo conecta con alguien de inmediato. Para recibir ayuda ante una crisis de salud mental haga lo siguiente:

- Llame al 988 para hablar con alguien (variedad de idiomas).
- Envíe mensajes de texto al 988 (solo en inglés).
- Chatee desde el sitio web <https://suicidepreventionlifeline.org/chat> (solo en inglés).

Su salud mental es importante. Si desea recibir ayuda para encontrar un proveedor de salud mental, llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711).

7 tips for an un-scary Halloween

Many children look forward to dressing up in costumes and going trick-or-treating on Halloween. These safety tips will help keep the big night fun for everyone!

1 MAKEUP CHECK.

If makeup is part of the costume, test it early on the arm or wrist before putting it all over. This helps make sure it won't cause any skin reactions. When the night is over, remove it all with a gentle cleanser and soft cloth.

2 DRESS REHEARSAL.

Have your kids try on their costumes, makeup and footwear before the big night. They'll love getting to dress up more than once, and it will help you spot possible problems, like masks they can't see out of or things that could make them fall. Make sure they have flashlights or glow sticks, and add reflective tape on their costumes so drivers can see them.

3 STAY TOGETHER.

Have yourself or another parent that you know go with your group of kids on their adventure. If older kids insist on going it alone, give them some boundaries on their route and a time to be home. Consider making sure they have a mobile phone in case of an emergency.

4 STICK TO THE PLAN.

The kids will be excited. It will be hard for them not to run from house to house, cutting across streets to take the shortest way. Make sure they stay on well-lit pathways or streets and know simple traffic rules.



5 EYES ON THE ROAD.

If you're the one driving, be careful and go extra slow. Keep distractions like your phone out of sight. Watch for excited trick-or-treaters who may run into the street.

6 STAY OUTSIDE.

Make sure kids know they should never go inside someone's house, no matter what kind of candy they say they are offering. If a house won't give treats unless kids go inside, tell your kids to leave and head to the next spot.

7 CHECK YOUR TREATS.

Kids are going to want to dig into their candy right away. So make this rule in advance: You'll need check it all first. Look for choking hazards and packages that look broken or torn open. Discard any homemade treats from strangers.



Stay on Track with your Child's Vaccinations

Making sure your children get their recommended vaccinations (shots) can help them stay healthy. And they may also get a gift card! Trillium is rewarding kids who complete their vaccination schedules on time between January 1, 2023 and December 31, 2023:

CHILDREN UNDER AGE 2

- This series includes 7 vaccinations children must complete before their 2nd birthday: DTap (4 doses), IPV (3 doses), MMR (1 dose), HiB (4 doses), HepB (3 doses), VZV(1 dose), and PCV (4 doses).
- If kids complete these vaccinations on schedule and before their 2nd birthday, they may earn a \$25 gift card to Fred Meyer!

CHILDREN AGES 9-13

- This series includes 3 vaccinations that children must complete before or on their 13th birthday: Meningococcal, Tdap and HPV (2 doses).
- If kids complete these vaccinations on schedule and before their 13th birthday they may earn a \$25 gift card to Subway!

Below is the recommended schedule from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Talk with your child's doctor about what vaccines they need.

2023 Recommended Care Schedule for Children from Birth Through 6 Years Old

Birth	1 Month	2 Months	4 Months	6 Months	12 Months	15 Months	18 Months	24 Months	30 Months	4-6 years
	Well-Child Visit	Well-Child Visit	Well-Child Visit	Well-Child Visit	Well-Child Visit	Well-Child Visit	Well-Child Visit	Well-Child Visit	Well-Child Visit	
HepB	HepB			HepB						
		RV	RV	RV						
		DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP
		Hib	Hib	Hib	Hib					
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13					
		IPV	IPV	IPV						IPV
				Influenza (Yearly)*						
					MMR					MMR
					Varicella					Varicella
					HepA [§]					

Blue shaded boxes indicate the vaccine can be given during shown age range.

The American Dental Association recommends yearly dental check-ups starting at 12 months.



Manténgase al día con las vacunas de sus hijos

Asegurarse de que sus hijos reciban las vacunas recomendadas puede ayudarlos a mantenerse saludables. ¡Y también pueden obtener una tarjeta de regalo! Trillium está recompensando a los niños que completen sus calendarios de vacunación a tiempo entre el 1 de enero de 2023 y el 31 de diciembre de 2023:

NIÑOS MENORES DE 13 AÑOS

- Esta serie incluye las siguientes 7 vacunas que los niños deben recibir antes de cumplir 2 años: la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina para niños (por sus siglas en inglés, DTaP) (4 dosis); la vacuna inactivada contra la poliomielitis (por sus siglas en inglés, IPV) (3 dosis); la vacuna contra el sarampión, las paperas y la rubéola (por sus siglas en inglés, MMR) (1 dosis); la vacuna contra el HiB (4 dosis); la vacuna contra la hepatitis B (por sus siglas en inglés, HepB) (3 dosis); la vacuna contra el herpes zóster (por sus siglas en inglés, VZV) (1 dosis); y la vacuna antineumocócica conjugada (por sus siglas en inglés, PCV) (4 dosis).
- Si los niños reciben todas estas vacunas a tiempo y antes de cumplir 2 años, ¡pueden ganar una tarjeta de regalo de \$25 para usar en Fred Meyer!

NIÑOS DE 9 A 13 AÑOS

- Esta serie incluye las siguientes 3 vacunas que los niños deben recibir antes de cumplir 13 años: la vacuna antimeningocócica; la vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina para niños mayores de 7 años y adultos (por sus siglas en inglés, Tdap); y la vacuna contra el VPH (2 dosis).
- Si los niños completan estas vacunas a tiempo y antes de cumplir 13 años, ¡pueden ganar una tarjeta de regalo de \$25 para Subway!

A continuación se muestra el calendario de vacunación recomendado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (por sus siglas en inglés, CDC). Hable con el médico de su hijo sobre las vacunas que necesita.

Calendario de cuidados recomendado para niños desde el nacimiento hasta los 6 años, edición 2023

Nacimiento	1 mes	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	30 meses	4 a 6 años
	Consulta de bienestar infantil									
HepB	HepB			HepB						
		RV	RV	RV						
		DTaP	DTaP	DTaP		DTaP				DTaP
		Hib	Hib	Hib	Hib					
		PCV13	PCV13	PCV13	PCV13					
		IPV	IPV	IPV						IPV
				Influenza (Yearly)*						
					MMR					MMR
					Varicella					Varicella
					HepA [§]					

Los recuadros sombreados de azul significan que la vacuna se puede administrar durante el rango de edad indicado.

La Asociación Dental Americana recomienda hacer controles dentales anuales a partir de los 12 meses.

7 consejos para un Halloween sin sustos

Muchos niños esperan con ansias disfrazarse e ir a pedir dulces en Halloween. ¡Estos consejos de seguridad ayudarán a que la noche sea divertida para todos!

1 CONTROL DE MAQUILLAJE.

Si el maquillaje es parte del disfraz, pruébenlo en el brazo o la muñeca antes de ponérselo por todo el cuerpo. Esto ayudará a garantizar que no cause ninguna reacción en la piel. Cuando termine la noche, retírenlo todo con un limpiador y paño suaves.

2 PRUEBA DE VESTUARIO.

Haga que sus hijos se prueben sus disfraces, maquillaje y calzado antes de la gran noche. Les encantará disfrazarse más de una vez y le ayudará a detectar posibles problemas, como máscaras con las que no pueden ver o cosas que podrían hacerlos caer. Asegúrese de que tengan linternas o barras luminosas y agregue cinta reflectante a sus disfraces para que los conductores puedan verlos.

3 PERMANEZCAN JUNTOS.

Usted u otro padre o madre que conozca acompañen al grupo de niños en su aventura. Si los niños más grandes insisten en ir solos, ponga algunos límites en su recorrido e indíqueles una hora de regreso. Considere asegurarse de que tengan un teléfono móvil en caso de emergencia.

4 SIGAN EL PLAN.

Los niños estarán emocionados. Les resultará difícil no correr de casa en casa, cruzando calles para tomar el camino más corto. Asegúrese de que permanezcan en caminos o calles bien iluminados y que conozcan las normas de tránsito simples.

5 MANTENGA LOS OJOS EN EL CAMINO.

Si usted es quien conduce, tenga cuidado y vaya muy despacio. Mantenga las distracciones como su teléfono fuera de la vista. Esté atento a los niños emocionados que salen corriendo a la calle a pedir dulces.

6 NO ENTREN.

Asegúrese de que los niños sepan que nunca deben entrar a la casa de alguien, sin importar qué tipo de dulces digan que están ofreciendo. Si en una casa no ofrecen dulces a menos que los niños entren, dígalos que se vayan y se dirijan al siguiente lugar.

7 CONTROLN SUS DULCES.

Los niños van a querer zambullirse en sus dulces de inmediato. Así que establezca la siguiente regla de antemano: Usted debe controlar todo primero. Busque dulces que puedan ser un peligro de asfixia y paquetes que parezcan rotos o abiertos. Deseche los dulces caseros que les hayan dado extraños.



Ayuda para dejar de fumar o de consumir tabaco



Una de las mejores cosas que puede hacer por su salud es dejar de fumar o de consumir tabaco. Disminuirá el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón. Siga estos pasos para comenzar:

HABLE CON SU MÉDICO

- Pregúntele acerca de los medicamentos para dejar de fumar, como goma de mascar de nicotina, parches de nicotina, aerosoles nasales de nicotina o medicamentos recetados.
- Pregúntele sobre otras maneras de dejar de fumar, como las líneas de ayuda telefónica, el asesoramiento individual o grupal u otro programa para dejar de fumar.

PREGUNTE SOBRE LOS PROGRAMAS DE TRILLIUM PARA MIEMBROS EMBARAZADAS

- **Programa Start Smart for Your Baby®:** obtenga la atención y el apoyo que necesita para tener un embarazo y un bebé saludables, incluidas formas de ayudarla a dejar de fumar o de consumir alcohol o drogas. Para obtener más información, llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472 (TTY: 711) o visítenos en línea en trilliumohp.com/startsmart.
- **Programa Quit Tobacco in Pregnancy** (condado de Lane): obtenga apoyo personal para ayudarla a dejar de consumir tabaco sin costo alguno para usted. Llame al 541-682-4440 para programar una cita con el personal de Quit Tobacco in Pregnancy (QTIP) e inscribirse en el programa.

COMUNÍQUESE CON LA LÍNEA PARA DEJAR DE FUMAR DE OREGON

- English: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) quitnow.net/oregon. Español: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92) quitnow.net/oregonsp
- TTY: 1-877-777-6534

¡Renueve su cobertura de Oregon Health Plan!

Es posible que la Autoridad de Salud de Oregón se comunique con usted. Pueden solicitar información para ayudar a confirmar su elegibilidad y renovar su cobertura de Oregon Health Plan. Si le envían correo o lo llaman, responda. Mantener su cobertura de salud puede ayudarle a estar saludable y a vivir su vida al máximo.

Si tiene alguna pregunta:

- comuníquese con su trabajador de elegibilidad de la Autoridad de Salud de Oregón;
- visite ONE.Oregon.gov; o
- llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711).



Help for Quitting Smoking or Using Tobacco



One of the best things you can do for your health is to stop smoking or using tobacco. You will lower your risk of heart disease, stroke, and lung cancer.

To get started:

TALK WITH YOUR DOCTOR

- Ask about cessation medicines, such as nicotine gum, nicotine patch, nicotine nasal spray, or a prescription medicine.
- Ask about other ways to help you quit, such as telephone help lines, individual or group counseling, or another cessation program.

ASK ABOUT TRILLIUM'S PROGRAMS FOR PREGNANT MEMBERS

- **Start Smart for Your Baby® Program** — Get the care and support you need for a healthy pregnancy and baby, including ways to help you quit smoking, alcohol or drugs. To learn more, call Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) or visit us online at trilliumohp.com/startsmart
- **Quit Tobacco in Pregnancy** (Lane County) — Get personal support to help you stop using tobacco at no cost to you. Call 541-682-4440 to make an appointment to meet with QTIP staff and sign up for the program.

CONTACT THE OREGON TOBACCO QUIT LINE

- English: 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) quitnow.net/oregon, Español: 1-855-DEJELO-YA (1-855-335356-92) quitnow.net/oregonsp, TTY: 1-877-777-6534

Renew Your Oregon Health Plan Coverage!

The Oregon Health Authority may contact you. They may ask for information to help confirm your eligibility and renew your Oregon Health Plan coverage. If they send you mail or call you, please respond. Keeping your health coverage can help you stay healthy and live your life to the fullest.

If you have any questions:

- Contact your Oregon Health Authority eligibility worker, or
- Visit ONE.Oregon.gov, or
- Call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711).

Do you think Trillium Community Health Plan (Trillium) has treated you unfairly?

Trillium must follow state and federal civil rights laws. It cannot treat people unfairly in any of its programs or activities because of a person's:

- Age
- Disability
- Marital status
- Race
- Sex
- Color
- Gender identity
- National Origin
- Religion
- Sexual orientation
- Health Status

You have a right to enter, exit, and use buildings and services. You have the right to get information in a way you understand. Trillium will make reasonable changes to policies, practices, and procedures by talking with you about your needs.

To report concerns, get help filing a complaint or to get more information, please contact Member Services at 541-485-2155; Toll Free: 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473, Monday through Friday, 8:00 a.m. to 5:00 p.m. You can leave a message at other times, including weekends and federal holidays. We will return your call the next business day. The call is free.

If you believe you have been discriminated against, you may also contact:

Emily Farrell, Non-Discrimination Coordinator

555 International Way, Building B

Springfield, OR 97477

Phone: 541-214-3948 Toll-free 1-877-600-5472 (TTY 711)

Email: emilyann.farrell@TrilliumCHP.com

Web: www.trilliumohp.com/members/oregon-health-plan/for-members/member-satisfaction.html

You have a right to file a civil rights complaint with these organizations:

U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights (OCR)

Web: <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/smartscreen/main.jsf>

Phone: (800) 368-1019, (800) 537-7697 (TDD)

Email: OCRComplaint@hhs.gov

Mail: Office for Civil Rights, 200 Independence Ave. SW, Room 509F, HHH Bldg., Washington, DC 20201

Oregon Health Authority (OHA) Civil Rights

Web: www.oregon.gov/OHA/OEI

Email: OHA.PublicCivilRights@state.or.us

Phone: (844) 882-7889, 711 TTY

Mail: Office of Equity and Inclusion Division, 421 SW Oak St., Suite 750, Portland, OR 97204

Bureau of Labor and Industries Civil Rights Division

Phone: (971) 673-0764

Email: crdemail@boli.state.or.us

Mail: Bureau of Labor and Industries Civil Rights Division, 800 NE Oregon St., Suite 1045, Portland, OR 97232

You can get this letter in another language, large print, or another way that is best for you. You can also have a language interpreter. This help is free. Call 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

Puede recibir esta carta en otro idioma, en letra grande o en el formato que sea mejor para usted. También puede tener un intérprete de idiomas. Esta ayuda es gratuita. Llame al 1-844-867-1156 (TTY/TDD 711).

English

ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Español (Spanish)

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

简体中文 (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1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.。

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

한국어 (Korean) 주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Українська (Ukrainian) УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером. 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

日本語 (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。1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473. まで、電話にてご連絡ください。

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تتحدث اللغة العربية فإن خدمات المساعدة اللغوية متاحة لك مجاناً. اتصل بـ على 1-844-867-1156 ، رقم هاتف الصم والبكم: 1-877-600-5473.

Română (Romanian) ATENȚIE: Dacă vorbiți limba română, vă stau la dispoziție servicii de asistență lingvistică, gratuit. Sunați la 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473..

ខ្មែរ (Cambodian) ប្រយ័ត្ន: បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតលក្ខណ៍ គឺអាចមានសំរាប់ បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Cushite XIYYEEFFANNAA Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

Deutsch (German) ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473

فارسی (Farsi)

توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما تماس بگیرد. فراهم می باشد. با 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

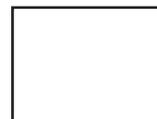
Français (French) ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473

ภาษาไทย (Thai) เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร. 1-844-867-1156; TTY: 1-877-600-5473.

OHP-TRIL-22-3240 Approved 8.4.22

TRILLIUM COMMUNITY HEALTH PLAN
PO Box 11740
Eugene, OR 97440-1740

1-877-600-5472 (TTY 1-877-600-5473)
TrilliumOHP.com



Copyright © 2023, Trillium Community Health Plan. All rights reserved. The information in this newsletter does not replace professional medical advice. Individual health concerns should be brought to the attention of your doctor.



2023 | FALL BULLETIN

Su fuente de salud para vivir bien

Trillium quiere que le resulte lo más fácil posible mantenerse sano, obtener el máximo provecho de su plan de Medicaid y disfrutar de la vida. Estamos aquí para ayudarlo a comunicarse con el personal de atención médica. Si tiene alguna pregunta o necesita ayuda, llame al Departamento de Servicios al Afiliado al 1-877-600-5472. (TTY 711).



Protéjase a usted mismo y a su familia al vacunarse contra la gripe



Protéjase a usted mismo y a quienes lo rodean. Únase a los millones de personas que se vacunan contra la gripe cada año. Recibir la vacuna contra la gripe puede reducir sus posibilidades de contraerla. Ofrece la mejor protección contra la gripe, sobre todo para las personas con mayor riesgo de tener problemas de salud, como niños, adultos mayores y personas que están embarazadas o tienen enfermedades crónicas. Es posible que la vacuna contra la gripe esté disponible sin costo alguno para usted. Verifique con el consultorio de su médico o farmacia y vacúnese contra la gripe en esta temporada de gripe. Para obtener más información, ingrese a trilliumohp.com/flu.

 "Su experiencia como afiliado". Cada vez que vea este ícono, obtendrá consejos útiles sobre cómo funciona su plan de salud. Podrá estar al día con todos los beneficios que tiene como afiliado en Trillium.