

WHOLE you



2022 Summer Bulletin

Table of Contents

In this issue	1
Get a Prescription	2
Summer Fun	2
Obtener una receta	3
diversión de verano	3
Community Impact	4
Healthier Oregon	4
Impacto en la comunidad	5
Oregón más saludable	5
En este problemae	8

Your Healthy Source for Living Well

Trillium wants to make it as easy as possible for you to **stay healthy and enjoy life**. In this issue, learn how more people can get full Oregon Health Plan (OHP) benefits, find out how to take fewer trips to the pharmacy, get tips to enjoy summer safely, and more.



Welcome
 to
SUMMER!

WHOLE you

Get a Prescription for 90 Days of Your Maintenance Medication

If you are on a maintenance medication (a medication that is used to treat a condition that is considered long term), you may be able to get a 90-day supply of your **drugs**. This way you can go to the pharmacy less often.



Ask your provider for an updated prescription for 90 days of your maintenance drugs. You can only get more than 31 days of a drug if it is a maintenance drug. The Trillium Preferred Drug List (PDL) says “MP” next to drugs that are maintenance products. This will help you tell if your medication is a maintenance drug.

To view the most recent PDL, visit TrilliumOHP.com/pharmacy. You can also call Trillium Member Services at 1-877-600-5472 (TTY: 711) and ask for a paper copy.



Get Ready for Summer Fun!

Summer is here! It's a great time to get outside and participate in many fun events and activities. Here are some tips to help you and your family have fun and stay safe:

- Get COVID shots and booster shots for everyone in your family who is eligible.
- Make sure your children are up-to-date on their immunizations (shots). Call your child's doctor if you have questions. You may also be able to get your kid's well-child visit (check-up) at the same time.
- Wear sunscreen, sunglasses and hats when you're out in the sun.

Call Trillium Member Services at 1-877-600-5471 (TTY: 711) if you have any questions about your benefits. We're here to help you stay healthy!



Obtenga una Receta Médica para 90 Días de Su Medicamento de Mantenimiento



Si está tomando un medicamento de mantenimiento (un medicamento que se usa para tratar una afección que se considera de largo plazo), es posible que pueda obtener un suministro de sus medicamentos para 90 días. De este modo, puede ir a la farmacia con menos frecuencia.

Pídale a su proveedor una receta médica actualizada para 90 días de sus medicamentos de mantenimiento. Solo puede obtener una cantidad de medicamento que le dure más de 31 días si se trata de un medicamento de mantenimiento. En la Lista de medicamentos preferidos (por sus siglas en inglés, PDL) de Trillium se indica “MP” al lado de los medicamentos que son productos de mantenimiento. Esto lo ayudará a saber si su medicamento es un medicamento de mantenimiento.

Para consultar la PDL más reciente, visite TrilliumOHP.com/pharmacy También puede llamar al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5472 (TTY: 711) y pedir una copia impresa.

¡Prepárese para la Diversión del Verano!

¡El verano ya está aquí! Es un buen momento para salir y participar en muchos eventos y actividades divertidas. A continuación, se detallan algunos consejos para ayudarlo a usted y a su familia a divertirse y mantenerse seguros:

- Procure que todos los miembros de su familia que sean elegibles reciban vacunas contra el COVID y vacunas de refuerzo.
- Asegúrese de que sus hijos estén al día con sus inmunizaciones (vacunas). Si tiene alguna pregunta, llame al médico de su hijo. Es posible que también pueda realizar la visita de bienestar infantil (chequeo) de su hijo al mismo tiempo.
- Use protector solar, anteojos de sol y sombreros cuando esté bajo el sol.

Si tiene alguna pregunta sobre sus beneficios, llame al Departamento de Servicios al Afiliado de Trillium al 1-877-600-5471 (TTY: 711). ¡Estamos aquí para ayudarlo a mantenerse saludable!

Trillium Produce Plus

In partnership with FOOD for Lane County (FFLC), Trillium Produce Plus brings fresh fruits and vegetables to people in need free of charge. You can find Produce Plus at community locations, like clinics and public centers. Produce Plus sites serve diverse populations, including Latinx, immigrant, tribal, LGBTQIA+ and senior communities. To find a site near you, visit the FFLC website: <https://foodforlanecounty.org/get-help/trillium-produce-plus/>.

Rockwood Food Hub

Trillium is proud to support the Rockwood Food Hub program. Located in Multnomah County, the Rockwood Food Hub delivers food boxes to individuals and families. Every week, the Rockwood Food Hub serves a different cultural group. The food boxes have items from the Oregon Food Bank and culturally specific food. To learn more about Rockwood's food programs, visit their website: www.rockwoodcdc.org/.



Healthier Oregon
Better Care for More People

Free health coverage offered by the state of Oregon

Better Care for More People

Starting July 1, 2022, more adults will be eligible for full Oregon Health Plan (OHP) benefits, regardless of immigration status. This program is known as "Healthier Oregon."

Who is eligible? People who live in Oregon who:

- Meet income and other criteria
- Currently don't qualify for full OHP benefits because of their immigration status, and
- Are 19-25 years old or 55 years and older

If you have friends or family who may be eligible for Healthier Oregon, please let them know.

You can find out more on the Oregon Health Plan website:

www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Healthier-Oregon.aspx.



Trillium Produce Plus

En asociación con FOOD for Lane County (por sus siglas en inglés, FFLC), Trillium Produce Plus les brinda, de manera gratuita, frutas y verduras frescas a las personas necesitadas. Puede encontrar Produce Plus en ubicaciones comunitarias, como clínicas y centros públicos. Los sitios de

diversas poblaciones, incluidas las comunidades latinas, inmigrantes, tribales, LGBTQIA+ y de la tercera edad. Para encontrar un sitio cerca de usted, visite el sitio web de FFLC:

<https://foodforlanecounty.org/get-help/trillium-produce-plus/>.

Programa de distribución de alimentos Rockwood Food Hub

Trillium se enorgullece de apoyar el programa Rockwood Food Hub. Ubicado en el condado de Multnomah, el programa Rockwood Food Hub entrega cajas de alimentos a individuos y familias. Cada semana, Rockwood Food Hub ayuda a un grupo cultural diferente. Las cajas de alimentos tienen artículos del Banco de Alimentos de Oregon y alimentos específicos para cada cultura. Para obtener más información sobre los programas de alimentos de Rockwood, visite su sitio web: www.rockwoodcdc.org/.



Healthier Oregon
Better Care for More People

Mejor Atención para Más Personas

Free health coverage offered by the state of Oregon

A partir del 1 de julio de 2022, más adultos serán elegibles para los beneficios completos del Oregon Health Plan (por sus siglas en inglés, OHP), independientemente de su estado migratorio. Este programa se conoce como “Healthier Oregon”.

¿Quiénes son elegibles? Personas que viven en Oregon y que:

- cumplen con los ingresos y otros criterios;
- actualmente no califican para los beneficios completos del OHP debido a su estado migratorio, y;
- tienen entre 19 y 25 años o son mayores de 55.

Si tiene amigos o familiares que pueden ser elegibles para Healthier Oregon, comparta esta información con ellos.

Puede conocer más sobre el plan en el sitio web del Oregon Health Plan:

<https://www.oregon.gov/oha/HSD/OHP/Pages/Healthier-Oregon.aspx>.

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

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 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:

Geno Allen, Non-Discrimination Coordinator

555 International Way, Building B., Springfield, OR 97477

Phone: 541-650-3618, Toll-free 1-877-600-5472 (TTY 711)

Email: Gilbert.E.Allen@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. Call 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

English ATTENTION: 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. Call 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

Español (Spanish) ATENCIÓN: puede obtener esta carta en otro idioma, en letra grande o en otro formato que sea mejor para usted. También tiene disponible un intérprete de idiomas. Llame al 1-877-600-5472 (TTY/TDD: 711).

Tiếng Việt (Vietnamese) CHÚ Ý: Quý vị có thể nhận thư này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ chữ lớn hoặc phương thức khác thuận tiện nhất cho quý vị. Quý vị cũng có thể yêu cầu chúng tôi sắp xếp thông dịch viên ngôn ngữ. Vui lòng gọi số 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

简体中文 (Chinese) 请注意：您可以获得其他语言、大号字体或其他适合您的此文件版本。您还可以获得口译服务。请致电 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711)。

Русский (Russian) ВНИМАНИЕ: Вы можете получить это письмо на другом языке, напечатанное крупным шрифтом или в ином предпочтительном для вас формате. Вам также могут быть предоставлены услуги устного переводчика. Звоните по номеру 1 877 600-5472 (TTY/TDD: 711).

한국어 (Korean) 주의: 이 서신을 다른 언어, 큰 활자 또는 귀하에게 가장 적합한 다른 형식으로 받아 보실 수 있습니다. 또한 통역사를 이용하실 수도 있습니다. 1 877 600 5472(TTY/TDD 711)번으로 전화해 주세요.

Українська (Ukrainian) УВАГА! Ви можете отримати цей лист іншою мовою, великим шрифтом або іншим зручним для вас способом. Ви також можете скористатися послугами перекладача. Зателефонуйте за номером 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

日本語 (Japanese) お客様へ：このレターは他の言語、大きな文字、その他読みやすい形でのお受け取りが可能です。言語別通訳サービスもご利用いただけます。ご利用の際は、1 877 600 5472 (TTY/TDD 711) までお電話ください。

العربية (Arabic) تنبيه: يمكنك الحصول على هذه الرسالة بلغة أخرى، أو بحروف كبيرة، أو بأي طريقة أخرى تناسبك. يمكنك أيضاً الاستعانة بمترجم لغة. اتصل على الرقم 1-877-600-5472 (TTY/ TDD 711).

Română (Romanian) ATENȚIE: Puteți primi această scrisoare într-o altă limbă, scrisă cu caractere mărite sau într-un alt mod potrivit pentru dvs. De asemenea, puteți beneficia de un interpret. Apelați numărul de telefon 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

ខ្មែរ (Khmer) អ្នកអាចទទួលបានលិខិតនេះជាភាសាផ្សេងទៀត ជាអក្សរព័ទ្ធជុំវិញ ឬតាមរបៀបផ្សេងទៀត ដែលប្រសើរឱ្យអ្នកសម្រាប់អ្នក។ អ្នកក៏អាចមានអ្នកបកប្រែភាសាផ្ទាល់មាត់មួយរូបផងដែរ។ សូមហៅទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 1 877 600 5472 (TTY/TDD 711)។

Afaan Oromoo (Oromo) XIYYEEFFANNAA: Xalayaa kana afaan biraatiin, maxxansa guddaadhaan, ykn karaa biraa isiniif caalaa filatamaa ta'een argachuu dandeessu. Akkasumas namni afaan isiniif hiiku isiniif dhiyaachuu mala. 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711) irratti bilbilaa.

Deutsch (German) ACHTUNG: Wir stellen Ihnen dieses Schreiben auch gern in einer anderen Sprache, in Großschrift oder anderweitig zur Verfügung, je nachdem, was für Sie am besten geeignet ist. Außerdem steht Ihnen bei Bedarf ein Dolmetscher bzw. eine Dolmetscherin zur Seite. Rufnummer: 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

فارسی (Farsi) توجه: می‌توانید این نامه را به زبان دیگر، چاپ درشت یا به هر شکل دیگری که برای شما مناسب است دریافت کنید. همچنین می‌توانید مترجم شفاهی داشته باشید. با شماره 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711) تماس بگیرید.

Français (French) ATTENTION : Cette lettre peut vous être fournie dans une autre langue, en gros caractères ou sous tout autre format qui vous convient. Vous pouvez également bénéficier d'un interprète linguistique. Appelez le 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711).

ภาษาไทย (Thai) หมายเหตุ: คุณสามารถรับจดหมายฉบับนี้เป็นภาษาอื่น แผ่นพิมพ์ขนาดใหญ่ หรือสื่อสิ่งพิมพ์รูปแบบอื่นๆ ที่คุณต้องการ และยังสามารถขอบริการล่ามแปลภาษาได้ด้วย โทร 1-877-600-5472 (TTY/TDD 711)

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

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



Copyright © 2022, 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.



WHOLE you



Boletín de verano 2022

Boletín Informativo Trimestral de Trillium Community Health Plan

Su guía para llevar una vida saludable y conocer los servicios de su plan de salud

Trillium quiere que **mantenerse saludable y disfrutar la vida le resulten lo más fácil posible**. En esta edición, aprenda cómo más personas pueden obtener los beneficios completos de OHP, descubra cómo hacer menos viajes a la farmacia, obtenga información dental y más.