Healthy Moves

Trillium Community Health Plan

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 **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) or check the Trillium Community Health Plan website at **www.TrilliumOHP.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. Pero 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 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. Para lo cual debe utilizar jabón y agua tibia. Cúbrase la boca y la nariz al estornudar. Evite el contacto con personas que estén enfermas. Si necesita ayuda para obtener una vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) o consulte el sitio de internet deTrillium Community Health Plan en **www.TrilliumOHP.com**.

Your time matters

How long a wait can you expect for your healthcare appointment? Trillium works with providers to set standards for wait time.

- For routine care, you will be seen within four weeks.
- For urgent care, you will be seen within 48 hours.
- For specialty care, you will be seen within 45 days.

We are here to help

We can help you with many things. Just call **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) 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.TrilliumOHP.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 it 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 **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).

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.TrilliumOHP.com**. You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).

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 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 Papanicolaou detectan el cáncer en el cuello uterino o en el útero.
   - Las pruebas de VPH detectan el virus del papiloma humano. El cual 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 **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).

Su tiempo importa

¿En cuánto tiempo puede esperar obtener su cita de atención médica? Trillium trabaja con proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán dentro de un plazo de cuatro semanas.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 48 horas.
- En el caso de atención especializada, será atendido en un plazo de 45 días.

Estamos aquí para ayudarlo

Podemos ayudarle con muchas cosas. Simplemente llame al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**) 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 este boletín informativo o en nuestro sitio web, **www.TrilliumOHP.com**.

Nos importa **la calidad**

Queremos mejorar la salud de todos nuestros afiliados. 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.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en **www.TrilliumOHP.com**. También puede solicitar una versión impresa de un informe. Llame al **1-877-600-5472** (TTY **1-877-600-5473**).

TRILLIUM COMMUNITY HEALTH PLAN
1800 Millrace Drive
Eugene, OR 97403

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

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
Stevens Point, WI
Permit #422

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.

Please Recycle This Magazine
Sírvase reciclar esta revista
ORM_H

New technology

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

We've updated our website!

Please go to **www.TrilliumOHP.com** to see our new look. Under "For Members," you will find it easier to get information about your benefits and see other health and wellness news. You can also sign up for our secure member portal or use the search tool to find a provider. Visit us online today!

Nueva tecnología

Su salud es importante para nosotros. Trillium busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. También nos aseguramos de que los tratamientos nuevos sean seguros. Trillium cuenta con 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 comparte la atención médica nueva con los médicos de Trillium. Esto les permite a los médicos de Trillium brindarle los tipos de atención más adecuados y actualizados.

¡Hemos actualizado nuestro sitio de internet!

Por favor visite **www.TrilliumOHP.com** para ver nuestro nuevo "look." En la sección "For Members" ("Para miembros") encontrará información más sencilla de entender acerca de sus beneficios, así como otras noticias sobre salud y bienestar. También puede inscribirse en nuestro portal seguro para miembros, o usar la herramienta de búsqueda para encontrar un proveedor. ¡Visítenos en línea hoy!

Do you think Trillium Community Health Plan (TCHP) 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
- Color
- Disability
- Gender identity
- Marital status
- National Origin
- Race
- Religion
- Sex
- Sexual orientation

Everyone has a right to enter, exit and use buildings and services. They also have the right to get information in a way they 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. At other times – including Saturday, Sunday, and federal holidays – you can leave a voicemail. We will return your call the following business day. The call is free.

You also have a right to file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services Office for Civil Rights. Contact that office one of these ways:

- Web: www.hhs.gov
- Email: OCRComplaint@hhs.gov
- Phone: 1-800-368-1019, 1-800-537-7697 (TDD)
- Mail: 200 Independence Ave., SW, Room 509F HHH Bldg.
  Washington, D.C. 20201

English
ATTENTION: If you do not speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Español (Spanish)
ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al Medicaid 1-877-600-5472; 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 Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

繁體中文 (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Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Русский (Russian)
ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

한국어 (Korean)
주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.
Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Українська (Ukrainian)
УВАГА! Якщо ви розмовляєте українською мовою, ви можете звернутися до безкоштовної служби мовної підтримки. Телефонуйте за номером.
Medicaid 1-877-600-5472; 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。
Medicaid 1-877-600-5472; 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 بـMedicaid على رقم
1-877-600-5472، 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 Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

ខ្មែរ (Cambodian)
ប្រយ័ត្ន៖ បើសិនជាអ្នកនិយាយ ភាសាខ្មែរ, សេវាជំនួយផ្នែកភាសា ដោយមិនគិតឈ្នួល
គឺអាចមានសំរាប់បំរើអ្នក។ ចូរ ទូរស័ព្ទ Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Cushite
XIYYEEFFANNAA: Afaan dubbattu Oroomiffa, tajaajila gargaarsa afaanii, kanfaltiidhaan ala, ni argama. Bilbilaa Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

Deutsch (German)
ACHTUNG: Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos sprachliche Hilfsdienstleistungen zur Verfügung. Rufnummer: Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.

ىسراف (Farsi)
توجه: اگر به زبان فارسی گفتگو می کنید، تسهیلات زبانی بصورت رایگان برای شما
Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.با تماس بگیرید. فراهم می باشد.

Français (French)
ATTENTION : Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473

ภาษาไทย (Thai)
เรียน: ถ้าคุณพูดภาษาไทยคุณสามารถใช้บริการช่วยเหลือทางภาษาได้ฟรี โทร. Medicaid 1-877-600-5472; TTY: 1-877-600-5473.