



## 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 **1-866-595-8133** (Hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday. Or check the website at **LouisianaHealthConnect.com**.

## ¿Resfriado o gripe? Reciba la atención adecuada

Cuando usted 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, dolores 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 obtener la vacuna. Está disponible sin costo alguno.

También puede mantenerse saludable lavándose las manos con frecuencia. Use 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 su vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **1-866-595-8133** (Pérdida de audición: **711**), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m., o visite nuestro sitio web **LouisianaHealthConnect.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 **1-866-595-8133** (Hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday.



## 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 **LouisianaHealthConnect.com**. You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-866-595-8133** (Hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday.

## Your time matters

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

- For routine care, you will be seen within three days.
- For urgent care, you will be seen within 24 hours.
- For specialty care, you will be seen within 30 days.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within one hour of your scheduled visit time.

## We are here to help

We can help with many things. Just call **1-866-595-8133** (Hearing loss: **711**) from 7 a.m. to 7 p.m. Monday through Friday 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, **LouisianaHealthConnect.com**



## Atención preventiva para las mujeres

Las pruebas de detección ayudan a los médicos a detectar problemas de salud de forma temprana. Con el tratamiento adecuado, también pueden evitar futuros problemas de salud. 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 virus es la causa principal del cáncer de cuello uterino.
- 3. Clamidia.** La infección se contagia de una persona a otra durante el sexo. Es posible que no provoque síntomas, pero puede causar problemas de salud si no se la trata.

Hable con su médico sobre qué pruebas necesita. Es posible que necesite realizar una prueba cada año. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor o programar una cita, llámenos al **1-866-595-8133** (Pérdida de audición: **711**), lunes a viernes, 7 a.m. a 7 p.m.

## Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo debería esperar para su cita de atención médica? Louisiana Healthcare Connections trabaja con los proveedores para establecer estándares de tiempo de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo atenderán en un plazo de tres días.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán en un plazo de 24 horas.
- En el caso de atención de cuidados especializados, será atendido en un plazo de 30 días.
- En la sala de espera, usted debería ser llevado a la sala de examen en un plazo de una hora del horario programado de su cita.

## Estamos para ayudarlo

Podemos ayudarlo con muchas cosas. Solo llame al **1-866-595-8133** (Pérdida de audición: **711**), de lunes a viernes, de 7 a.m. a 7 p.m. 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 de nuestro boletín informativo o de nuestro sitio web, **LouisianaHealthConnect.com**

## Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros miembros. 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 **LouisianaHealthConnect.com**. Puede solicitar una copia impresa de un informe. Llame al **1-866-595-8133** (Pérdida de audición: **711**), lunes a viernes, 7 a.m. a 7 p.m.

LOUISIANA HEALTHCARE CONNECTIONS  
8585 Archives Avenue, Suite 310  
Baton Rouge, LA 70809

1-866-595-8133  
(Hearing loss: 711)  
LouisianaHealthConnect.com

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.

Publicado por Manifest LLC. © 2017. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación puede ser reproducido en su totalidad o en parte, sin el permiso expreso y por escrito de la editorial. La información en esta publicación es para complementar las recomendaciones de su proveedor de atención médica, no para sustituirlas. Consulte a su médico antes de realizar cambios drásticos en su estilo de vida o régimen de atención médica. Manifest no avala ni da garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios que se incluyen en esta publicación o en sus artículos.

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique-vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-595-8133 (ATS: 711). Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-595-8133 (TTY: 711). Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-595-8133 (TTY: 711). Louisiana Healthcare Connections does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability. Louisiana Healthcare Connections no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.



## New technology

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

## Nueva tecnología

**Su salud es importante para nosotros.** Louisiana Healthcare Connections busca siempre lo último en cuidado médico. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. También nos aseguramos de que los tratamientos nuevos sean seguros. Louisiana Healthcare Connections tiene un equipo de médicos que revisa lo último en atención médica para personas con determinadas enfermedades. El equipo revisa información de otros médicos y de otros grupos científicos. Luego se comparte la atención médica nueva con nuestros médicos. Esto permite a los médicos de Louisiana Healthcare Connections brindarle los tipos de atención más adecuados y actualizados.