

3.ra edición, 2020

# Blue Notes





Su salud es importante para nosotros. Por ello, nuestros representantes de Servicios para miembros están especialmente capacitados para ayudarlo a comprender sus beneficios para que alcance su mejor estado de salud. Si tiene alguna pregunta, llámenos al **1-800-682-9090** (TTY 711). Estamos disponibles para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana.

## En esta edición

Alimente su estilo de vida saludable _____	2
5 maneras de mantener su sonrisa saludable _____	3
¿Duerme lo suficiente? _____	4
Ayuda para madres nuevas y embarazadas _____	5
Su proveedor de servicios de laboratorio _____	6
¿Quiere obtener su título de bachillerato? Estamos aquí para ayudarlo. _____	6
¿Podría ser adecuada la intervención temprana para su hijo? _____	7
Cómo protegerse durante la pandemia de la COVID-19 _____	8
Atención más fácil: ¡sin referencias! _____	8
Manténgase al día con las vacunas _____	9
Manténgase activo para estar más saludable _____	10
Converse con un enfermero en cualquier momento _____	11
Acceso a información sobre su plan en línea _____	11
Sus medicamentos cubiertos _____	11

# Alimente su estilo de vida saludable

Tomar decisiones de alimentos saludables es una manera importante de controlar su salud y bienestar. Los alimentos que come pueden afectar su cuerpo, estado de ánimo y niveles de energía. Cuando elige alimentos nutritivos y bajos en grasas saturadas, sodio y azúcar agregada, puede mantenerse más saludable ahora y en el futuro.

## Cinco grupos alimenticios

Busque un equilibrio entre alimentos y bebidas saludables de estos grupos:



### Frutas

- Elija frutas frescas, enlatadas (en agua o jugo al 100%), congeladas o secas.
- La mayoría de las frutas son bajas en calorías, grasas y sodio, y contienen nutrientes importantes como:
  - Potasio
  - Fibra alimentaria
  - Vitamina C
  - Ácido fólico.



### Verduras

- Llene la mitad de su plato con frutas y verduras.
- Elija verduras de color rojo, naranja y verde oscuro, como pimientos rojos, zanahorias y brócoli.
- Si come verduras enlatadas, elija opciones que digan “reducido en sodio”, “bajo en sodio” o “sin sal agregada”.



### Granos

- Elija granos integrales en lugar de granos altamente procesados.
- Pruebe comer pasta de trigo y arroz integrales en lugar de pasta o arroz blancos.
- Coma pan 100% de trigo integral en lugar de pan blanco.
- Busque las siguientes palabras como el cereal integral principal de la etiqueta de Información nutricional:
  - Trigo integral
  - Trigo sarraceno
  - Centeno integral
  - Avena integral
  - Bulgur
  - Arroz integral
  - Arroz silvestre
  - Harina de avena
  - Harina de maíz integral



### Lácteos

- Elija leche, yogur y queso bajos en grasas (1%) o sin grasas (desnatados).
- Si es alérgico a la leche o no puede digerir la lactosa, elija leche sin lactosa, de arroz o soja que tenga al menos 300 mg de calcio por porción.



### Proteínas

- La carne, la carne de ave, los mariscos y los huevos son proteínas que provienen de fuentes animales. Si elige comer proteína animal:
  - Elija cortes de carne magros o bajos en grasas, como pavo, pollo o cerdo. Retire la grasa y la piel de la carne y enfóquese en una porción de 3 onzas, que es del tamaño de una baraja de cartas.
  - El pescado y la carne de ave tienen menos grasas saturadas que otras proteínas animales. Trate de comer mariscos dos veces por semana, y elija pescado rico en ácidos grasos omega-3 como el salmón o la caballa.
- Las proteínas de fuentes vegetales son bajas en grasas saturadas y con alto contenido en fibra, como:
  - Frijoles
  - Guisantes
  - Lentejas
  - Productos de soja
  - Frutos secos y semillas sin sal

Visite **[choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)** para encontrar recursos y herramientas que lo ayuden a tomar decisiones saludables.

Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, **[choosemyplate.gov](https://www.choosemyplate.gov)**



## 5 maneras de mantener su sonrisa saludable



Una buena salud bucal es importante para la salud general de su cuerpo. Debe visitar a su dentista dos veces al año para un examen oral y una limpieza. **Estos cheques dos veces al año están cubiertos por su plan.** No necesita una autorización previa de Horizon NJ Health para obtener atención dental de rutina, como limpiezas regulares, empastes y radiografías.

### Cómo mantener la boca saludable:

1. Cepíllese los dientes dos veces por día con pasta dental con flúor.
2. Use hilo dental al menos una vez por día.
3. Evite los alimentos y bebidas azucarados.
4. No use ningún producto de tabaco. Si fuma, deje de hacerlo.
5. Complete todos los cursos de tratamiento que recomiende su dentista.

Si necesita ayuda para encontrar un dentista, visite [horizonNJhealth.com/findadoctor](https://horizonNJhealth.com/findadoctor) y elija *Dentist* (Dentista) del menú desplegable. También puede llamar a Servicios a los miembros al **1-800-682-9090** (TTY 711).



**Los niños deben visitar al dentista cuando aparece su primer diente, o en su primer cumpleaños, lo que ocurra primero.**

# ¿Duerme lo suficiente?

Dormir lo suficiente no solo es importante para su salud física, sino también para su función cerebral y bienestar. El sueño también apoya el crecimiento y el desarrollo en niños y adolescentes.

## ¿Cuánto tiempo de sueño necesita?

Edad	Cantidad diaria recomendada de sueño
Bebés de 4 a 12 meses	12 a 16 horas
Niños de 1 a 2 años	11 a 14 horas
Niños de 3 a 5 años	10 a 13 horas
Niños de 6 a 12 años	9 a 12 horas
Adolescentes de 13 a 18 años	8 a 10 horas
Adultos mayores de 18 años	7 a 8 horas

Si no duerme lo suficiente, puede desarrollar una afección llamada privación del sueño. La privación del sueño puede conducir a problemas de salud mental y física. También puede conducir a problemas con la seguridad, como conducir. Hable con su médico si tiene problemas para dormir lo suficiente.

## Siga estos consejos para dormir mejor

- Vaya a dormir y despierte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Asegúrese de que su habitación sea oscura, tranquila, relajante y que tenga una temperatura cómoda.
- Retire los aparatos electrónicos como televisores, teléfonos inteligentes y computadoras de su habitación, y evite usar los aparatos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.
- Evite las comidas grandes, el alcohol y la cafeína antes de acostarse.
- Haga ejercicios con regularidad.

Fuente: Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, [nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency](https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency)  
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



## Ayuda para madres nuevas y embarazadas

### ¡Felicitaciones por su nuevo bebé!

Durante este emocionante momento de su vida, es importante cuidar de sí mismo y de su bebé en crecimiento. El programa de Servicios tempranos de maternidad (GEMS) de Horizon NJ Health para mamás puede ayudarlo a mantenerse saludable, durante el embarazo y después del parto.

### Si está embarazada en este momento:

- Únase al equipo de Servicios tempranos de maternidad (Getting Early Maternity Services, GEMS) para mamás; inscríbese en línea en [horizonNJhealth.com](https://horizonNJhealth.com) o llame a Servicios para Miembros al **1-800-682-9090** (TTY 711).
- Visite su obstetra/ginecólogo para las citas programadas regularmente.

### Si dio a luz recientemente:

- Programe una consulta de atención posparto con su obstetra/ginecólogo.
- Programe una visita de control para niños sanos para su bebé.
- Inscriba a su bebé en un plan de salud.
  - Su bebé está cubierto por su Plan NJ FamilyCare por un mínimo de 60 días después del nacimiento, pero tendrá que comunicarse con el proveedor del estado al **1-800-701-0710** (TTY **1-800-701-0720**) o su Agencia de asistencia social del condado (County Welfare Agency, CWA) para inscribir a su bebé en NJ FamilyCare para evitar cualquier interrupción en su cobertura. Dado que es miembro, también puede comunicarse con Servicios para Miembros de Horizon NJ Health para informar del nacimiento de su hijo.

### Aplicación BabyGEMS

Utilice la aplicación BabyGEMS para realizar un seguimiento de la salud de su bebé en cada etapa de su embarazo y después del nacimiento. Con la aplicación, obtiene acceso al programa de Servicios tempranos de maternidad (Getting Early Maternity Services, GEMS) para mamás, así como otros recursos. Envíe un mensaje de texto con la palabra **GEMS** al **1-855-553-0461** para descargar la aplicación sin cargo.

### Ayuda en la lactancia

Si planifica amamantar a su hijo, puede obtener un extractor de leche sin costo para usted. Pídale a su médico una receta médica y busque un proveedor participante de DME, equipo médico duradero. El asesoramiento y los servicios de lactancia también están cubiertos por sus beneficios. Para obtener más información, llame al **1-800-682-9090** (TTY 711).

# Su proveedor de servicios de laboratorio

Si su médico le receta algún análisis de laboratorio, le recomendamos que utilice Laboratory Corporation of America® Holdings (LabCorp). LabCorp es su proveedor de servicios de laboratorio. Puede visitar [horizonNJhealth.com/findadoctor](http://horizonNJhealth.com/findadoctor) para encontrar un centro de LabCorp cerca de usted. Seleccione *Other HealthCare Services* (Otros servicios de atención médica) del menú desplegable, luego escriba *Laboratory* (Laboratorio) en el menú desplegable *Service Type* (Tipo de servicio).

LabCorp ofrece una programación en línea conveniente para citas en toda Nueva Jersey. Visite [LabCorp.com/PSC](http://LabCorp.com/PSC) para encontrar un Centro de Servicios al Paciente cerca de usted. También atienden a pacientes sin cita previa. LabCorp enviará los resultados de sus pruebas a su médico, pero también puede registrarse en [Patient.LabCorp.com](http://Patient.LabCorp.com) para descargar e imprimir los resultados de sus pruebas.

## ¿Quiere obtener su título de bachillerato? Estamos aquí para ayudarlo.

Tener un título de bachillerato puede abrir muchas puertas, incluyendo mejores oportunidades de trabajo. **Horizon Neighbors in Health: Education Works** es un programa que ofrecemos a nuestros miembros para ayudarlos a llegar allí. Ofrecemos un plan personalizado que se adapte a su estilo de vida, para ayudarlo a estudiar y obtener su diploma, **¡todo sin costo para usted!**

### Horizon Neighbors in Health: Education Works:



**Le conectará** con grupos de su zona para ayudarlo a estudiar.



**Trabjará con usted de forma individual** para comprender su situación y eliminar los obstáculos que le impiden obtener su diploma de escuela secundaria, como transporte hasta el centro de evaluación o guardería infantil durante la prueba.\*



**Le brindará asesoramiento telefónico durante todo el proceso** para ayudarlo a mantenerse encaminado.



**Pagará** los cargos previos a la prueba y de la prueba.\*\*

### Para inscribirse, debe:

- Ser un miembro actual de Horizon NJ Health.
- Tener una tarjeta de identificación con foto válida, como una licencia de conducir o una tarjeta de identificación estatal.
- Tener 18 años o más.
- No tener un título de bachillerato o su equivalente.
- No estar inscrito en una escuela secundaria acreditada.

Para obtener más información, llame al **1-800-682-9094 x52076 (TTY 711)**, de lunes a viernes, de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., hora del Este (Eastern Time, ET), o envíe un correo electrónico a [EducationWorks@HorizonBlue.com](mailto:EducationWorks@HorizonBlue.com).

\*Los servicios se prestarán cuando sea necesario. No todos los miembros recibirán estos servicios.

\*\*Se limitará a tres intentos.



## ¿Podría ser adecuada la intervención temprana para su hijo?

Los niños crecen y se desarrollan a diferentes ritmos, pero si su hijo debe estar gateando, caminando o hablando, y aún no lo está haciendo, es importante que se lo diga al médico de su hijo. Hay ciertos hitos del desarrollo que cada niño debe alcanzar a los 3 años. Si un niño no está alcanzando estos hitos, puede tener retrasos en el desarrollo y podría ser un candidato para la intervención temprana.

Un retraso en el desarrollo es cuando un niño está atrasado en las habilidades en comparación con otros niños de su edad. Es posible que no esté progresando en áreas como:

- Pensamiento
- Habilidades sociales
- Comunicación
- Habilidades motoras
- Cuidado de sí mismo
- Habilidades físicas

Los servicios de intervención temprana están disponibles para niños de hasta 3 años. En las visitas de bienestar de su hijo, su médico puede comprobar cómo se está desarrollando su hijo y asegurarse de que esté sano. Asegúrese de mantener todas las citas programadas.

Si cree que su hijo podría tener un retraso en el desarrollo, llame al médico de su hijo. También puede llamar a Servicios a los miembros al **1-800-682-9090** (TTY **711**) si tiene preguntas sobre los servicios de intervención temprana disponibles para su hijo.



### Buenas noticias para los niños ya inscritos en el sistema de intervención temprana de NJ

El sistema de intervención temprana de NJ (NJ Early Intervention System, NJES) ofrece evaluaciones de desarrollo, y servicios y apoyos para los niños elegibles y sus familias a través de la telesalud. Para obtener más información, llame al **1-888-653-4463** (TTY **711**).





## Cómo protegerse durante la pandemia de la COVID-19

La emergencia pública de la COVID-19 ha cambiado mucho para tanta gente, pero hay medidas que puede tomar para protegerse a sí mismo y a los demás a su alrededor. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que siga estas pautas para evitar la enfermedad de la COVID-19:

- **Lavarse las manos:** Use agua y jabón durante 20 segundos.
  - Si no hay agua y jabón disponibles, utilice desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol.
- **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.**
- **Ponga en práctica el distanciamiento social:** Haga su parte para mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas.
- **Use una cubierta para la boca y la nariz:** Cuando esté en público, use una mascarilla de tela u otra cubierta facial no médica.
- **Limpie y desinfecte:** Limpie las superficies de alto contacto, como las perillas de las puertas, los interruptores de luz y las encimeras.

Actualmente no existe una vacuna que proteja contra la COVID-19, y los adultos mayores y las personas con enfermedades graves (como la enfermedad pulmonar o la diabetes) tienen un mayor riesgo de desarrollar complicaciones graves de la COVID-19. Si cree que puede haber estado expuesto a alguien con la COVID-19, o si está experimentando síntomas, llame a su médico.

---

## Atención más fácil: ¡sin referencias!

Queremos que usted reciba la atención que necesita, cuando la necesite. Por ello, no necesita una referencia para ver a un especialista dentro de la red. Para encontrar un especialista de la red, visite [horizonNJhealth.com/findadoctor](https://horizonNJhealth.com/findadoctor) o llame a Servicios para Miembros al **1-800-682-9090** (TTY **711**), las 24 horas del día, los siete días de la semana.

# Manténgase al día con las vacunas

Dése a sí mismo y a sus seres queridos la mejor prevención contra las enfermedades prevenibles al mantenerse al día con sus vacunas. La protección contra las vacunas que recibió cuando era niño puede desaparecer con el tiempo, por lo que es posible que necesite refuerzos o vacunas adicionales. Su visita anual de bienestar es el momento perfecto para hablar con su proveedor de atención primaria (primary care provider, PCP) sobre estas vacunas recomendadas para adultos:

Vacuna	Protege contra	Edad/frecuencia
Influenza estacional	Gripe	Todas las personas mayores de seis (6) meses deben administrarse la vacuna contra la gripe todos los años.
Tdap o Td	Tos ferina (también conocida como tos convulsiva), tétano y difteria	Adultos mayores de 19 años, 1 dosis de Tdap, luego un refuerzo contra Td o Tdap cada 10 años.
Sarampión, paperas y rubéola (MMR)	Sarampión, paperas y rubéola	Adultos mayores de 19 años, 1 o 2 dosis dependiendo de si nació en 1957 o después.
Neumococo (PCV13 y PPSV23)	Neumonía	Adultos de 65 años o más, dos dosis, la segunda al menos un año después de la primera.
Herpes zóster	Herpes zóster	Adultos mayores de 50 años, dos dosis de dos a seis meses de diferencia.

El médico también puede recomendarle vacunas contra la hepatitis A, B, la enfermedad meningocócica y el virus del papiloma humano (VPH). Hable con su médico hoy para ver si sus vacunas están al día.



Los niños siguen un cronograma de vacunación diferente al de los adultos. Asegúrese de seguir el cronograma de vacunación recomendado por el médico de su hijo.



# Manténgase activo para estar más saludable

La actividad física regular puede beneficiar en gran medida su salud. Moverse más y sentarse menos es importante para su salud y bienestar general, y lo ayuda a mantenerse con un peso saludable. Hacer ejercicio mantiene el corazón sano, reduce el estrés y lo ayuda a dormir mejor. Trate de mantenerse activo cada día.

## Recomendaciones de actividad física por edad:

### Niños de 3 a 5 años

- Actividad física durante cada día.

### Niños y adolescentes de 6 a 17 años

- Al menos 60 minutos o más de actividad física moderada a vigorosa (como correr o fútbol) al menos 3 días a la semana.
  - Incluya actividades que fortalezcan los músculos y huesos como la escalada, la gimnasia o el salto de cuerda.

### Adultos de 18 a 64 años

- Al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos, como levantar pesas o sentadillas.

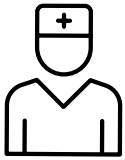
### Adultos mayores de 65 años

- Al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada, como caminar a paso ligero.
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos, como levantar pesas o sentadillas.
- Actividades para mejorar el equilibrio, como pararse con un pie.



Si ha tenido una lesión o tiene otras complicaciones de salud, hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

# Converse con un enfermero en cualquier momento



El Chat con enfermeros es una herramienta de charla en línea, en vivo y en tiempo real, que le permite conversar con un médico o enfermero de manera gratuita. Este servicio cuenta con enfermeros registrados disponibles las 24 horas del día, los siete días de la semana, para ayudarlo a conocer los síntomas relacionados con la COVID-19 o asistirlo con otros problemas de salud. Si el enfermero determina que existe una necesidad, lo pondrá en contacto con un médico para que haga una videoconsulta.

## Cómo usar la herramienta de Chat con enfermeros:

- Visite [HorizonBlue.Pager.com](https://HorizonBlue.Pager.com).
- Responda las preguntas para determinar si su problema de salud o sus síntomas se relacionan con la COVID-19 o con otro problema médico.
- Ingrese su identificación de miembro, fecha de nacimiento, número de teléfono y dirección de correo electrónico.

Podrá consultar sobre cualquier problema de salud que requiera atención de urgencia, como tos, fiebre, dolor de garganta, conjuntivitis, etc., **sin ningún costo para usted**.

---

# Acceso a información sobre su plan en línea



Como miembro de Horizon NJ Health, tiene acceso a nuestro portal web seguro para miembros. Una vez que inicie sesión, tendrá acceso a la información de su plan las 24 horas del día, los siete días de la semana.

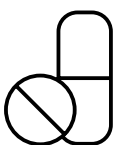
## Puede usar el portal para:

- Cambiar de PCP
- Inscribirse en un programa de control de enfermedades
- Y mucho más
- Solicitar una nueva tarjeta de identificación de miembro
- Encontrar herramientas para una vida saludable

**¡Comience!**

---

# Sus medicamentos cubiertos



Horizon NJ Health tiene una lista de medicamentos aprobados, también denominada lista de medicamentos con receta médica, que enumera todos los medicamentos que cubrimos bajo su plan. Si desea información sobre su medicamento con receta médica, como una explicación y una lista de la terapia de pasos, límites de cantidad/edad y si su medicamento requiere autorización previa (aprobación), visite [horizonNJhealth.com/covered\\_drugs](https://horizonNJhealth.com/covered_drugs).

# Aviso de no discriminación

Horizon NJ Health cumple con las leyes de derechos civiles federales aplicables y no discrimina, excluye ni trata de forma diferente a las personas según su raza, color, género, nacionalidad, edad, discapacidad, embarazo, identidad de género, sexo, orientación sexual o estado de salud en la administración del plan, incluidas las determinaciones sobre inscripción y beneficios. Horizon NJ Health proporciona ayuda y servicios gratuitos a personas con discapacidades (p. ej. intérpretes calificados e información en otros formatos) y a personas cuyo idioma principal no sea el inglés (p. ej. información en otros idiomas) para que puedan comunicarse con nosotros de manera efectiva.

## Comunicarse con Servicios a los miembros

Llame a Servicios a los miembros al **1-844-498-9393 (TTY 711)** o al número de teléfono que se encuentra en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro, si necesita ayuda y servicios gratuitos mencionados anteriormente y por cualquier otro problema relativo a Servicios a los miembros.

## Presentar un reclamo de la Sección 1557

Si considera que Horizon NJ Health no le proporcionó la ayuda y los servicios de comunicación gratuitos, o se sintió discriminado por uno de los motivos descritos anteriormente, puede presentar una queja por discriminación, que también se conoce como reclamo de la Sección 1557. Puede comunicarse con el coordinador de Derechos Civiles de Horizon NJ Health llamando al número de Servicios a los miembros que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de miembro o escribiendo a:

**Horizon NJ Health  
Civil Rights Coordinator  
PO Box 10194  
Newark, NJ 07101**

También puede presentar un reclamo por derechos civiles ante el portal de quejas de la Oficina de Derechos Civiles de Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos en línea en <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>; por correo a **U.S. Department of Health and Human Services, 200 Independence Avenue, SW, Room 509F, HHH Building, Washington, D.C. 20201** or by phone at **1-800-368-1019** or **1-800-537-7697 (TDD)**. Los formularios para quejas de la Oficina de Derechos Civiles están disponibles en [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).

## Asistencia con el idioma

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 **1-844-498-9393 (TTY 711)**。

주의: 한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다.

**1-844-498-9393 (TTY 711)** 번으로 전화해 주십시오.

ATENÇÃO: Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

સુચના: જો તમે ગુજરાતી બોલતા હો, તો નિ:શુલ્ક ભાષા સહાય સેવાઓ તમારા માટે ઉપલબ્ધ છે. ફોન કરી **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ATTENZIONE: In caso la lingua parlata sia l'italiano, sono disponibili servizi di assistenza linguistica gratuiti. Chiamare il numero **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ملحوظة: إذا كنت تتحدث اذكر اللغة، فإن خدمات المساعدة اللغوية تتوافر لك بالمجان. اتصل برقم 1-844-498-9393 (رقم هاتف الصم والبكم 711).

PAUNAWA: Kung nagsasalita ka ng Tagalog, maaari kang gumamit ng mga serbisyo ng tulong sa wika nang walang bayad. Tumawag sa **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ВНИМАНИЕ: Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните **1-844-498-9393 (телетайп 711)**.

ATANSYON: Si w pale Kreyòl Ayisyen, gen sèvis èd pou lang ki disponib gratis pou ou. Rele **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ध्यान दें: यदि आप हिंदी बोलते हैं तो आपके लिए मुफ्त में भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध हैं।

**1-844-498-9393 (TTY 711)** पर कॉल करें।

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số **1-844-498-9393 (TTY 711)**.

ATTENTION: Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le

**1-844-498-9393 (ATS 711)**.

خبردار: اگر آپ اردو بولتے ہیں، تو آپ کو زبان کی مدد کی خدمات مفت میں دستیاب ہیں۔ کال کریں

**1-844-498-9393 (TTY 711)**.



Horizon NJ Health  
1700 American Blvd.  
Pennington, NJ 08534

# Blue Notes

BLUE NOTES se publica para miembros de Horizon NJ Health, 1700 American Blvd., Pennington, NJ 08534. La información contenida en BLUE NOTES proviene de una amplia diversidad de expertos médicos. Si tiene inquietudes o preguntas respecto de un contenido específico que pueda afectar su salud, comuníquese con su médico. Es posible que se utilicen modelos en las fotos e ilustraciones.

Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) es un plan de necesidades especiales de elegibilidad doble de Medicare Advantage HMO que tiene contrato con Medicare y con el programa de Medicaid del estado de Nueva Jersey. La inscripción en Horizon NJ TotalCare (HMO D-SNP) depende de la renovación del contrato. Los productos son proporcionados por Horizon NJ Health. Las comunicaciones son emitidas por Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey en calidad de administrador de programas y relaciones con proveedores para todas sus compañías. Ambas son licenciatarias independientes de Blue Cross and Blue Shield Association.

Los nombres y los símbolos de Blue Cross® y Blue Shield® son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association. El nombre y los símbolos de Horizon® son marcas registradas de Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey.

© 2020 Horizon Blue Cross Blue Shield of New Jersey. Three Penn Plaza East, Newark, New Jersey 07105. 086-20-95



[horizonNJhealth.com](https://horizonNJhealth.com)