

Care Notes

3.ra edición, 2020





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 **1-844-444-4410** (TTY 711). Estamos disponibles para ayudarlo las 24 horas del día, los siete días de la semana, los 365 días del año.

En esta edición

Alimente su estilo de vida saludable _____	2
5 maneras de mantener su sonrisa saludable _____	3
Sus medicamentos cubiertos _____	3
¿Duerme lo suficiente? _____	4
Su proveedor de servicios de laboratorio _____	5
¿Quiere obtener su título de bachillerato? Estamos aquí para ayudarlo. _____	5
Cómo protegerse durante la pandemia de la COVID-19 _____	6
Atención más fácil: ¡sin referencias! _____	6
Manténgase al día con las vacunas _____	7
Manténgase activo para estar más saludable _____	8
¿Tiene un plan alternativo? _____	9
Los defensores del miembro están disponibles para ayudarlo _____	9
¿Necesita un traslado a una cita médica? _____	10
Stress-Busting Program for Family Caregivers (Programa de lucha contra el estrés para cuidadores familiares) _____	10
Converse con un enfermero en cualquier momento _____	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 en 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 quesos 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 chequeos 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 y elija *Dentist* (Dentista) del menú desplegable. También puede llamar a Servicios para Miembros al **1-800-682-9090** (TTY 711).

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention), cdc.gov

Sus medicamentos cubiertos



Horizon NJ Health tiene una lista de medicamentos aprobados, también denominada listada 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.

¿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 ayuda al 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)

Su proveedor de servicios de laboratorio

Si su médico le receta algún análisis de laboratorio, utilice Laboratory Corporation of America® Holdings (LabCorp) para realizarlos. LabCorp es su proveedor de servicios de laboratorio. Puede visitar 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 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 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 alcanzar sus metas. 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.

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

**Se limitará a tres intentos.



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:

- **Lávese 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.
- **Evite 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 **1-844-444-4410** (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.

¿Tiene un plan alternativo?

Todos miembros de MLTSS tienen un programa estipulado para los servicios domiciliarios y la atención domiciliar que reciben. Sin embargo, puede haber momentos en los que un servicio se cancele de manera inesperada, como por ejemplo cuando un asistente de atención personal no puede presentarse a una visita. Es por ello que los miembros de MLTSS deben trabajar junto con su administrador de atención para crear un plan alternativo.

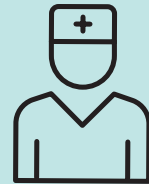
Un plan alternativo debe incluir lo siguiente:

- El número de teléfono de la agencia o persona prevista para brindar atención alternativa si la persona principal no puede.
- Instrucciones sobre cómo el miembro debe informar la brecha en la atención a su administrador de atención.
- La preferencia del miembro para recibir la atención alternativa.

El administrador de atención de MLTSS trabaja con los miembros, sus cuidadores y familias, así como también con los proveedores de servicios, para asegurarse de que se pueda crear un plan para hacer frente a las cancelaciones imprevistas. Los miembros deben tener a mano una copia de su plan alternativo.

Si un servicio se cancela inesperadamente, el miembro debe hacer lo siguiente:

- Llamar a su administrador de atención
- Si no puede comunicarse con su administrador de atención médica, llame a Servicios para Miembros al **1-844-444-4410** (TTY **711**).



Si aún no tiene un plan alternativo, trabaje con su administrador de atención médica para crear uno lo antes posible.

Los defensores del miembro están disponibles para ayudarlo



Como miembro de MLTSS, puede acceder a un defensor del miembro. Los defensores del miembro se aseguran de que reciba respuestas a sus preguntas sobre beneficios, servicios y decisiones de MLTSS. El defensor trabaja de cerca con usted, su equipo de atención médica y los representantes del estado para garantizar el cumplimiento de sus objetivos y necesidades.

Para hablar con un defensor del miembro, llame al **1-844-444-4410** (TTY **711**), los días de la semana, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m., o pídale a su administrador de atención médica que un defensor del miembro se comunique con usted.



¿Necesita un traslado a una cita médica?

Si necesita transporte para sus citas médicas, LogistiCare puede ayudarle. LogistiCare coordina el transporte para casos que no sean de emergencia a citas médicas cubiertas, **sin costo**. Programar un traslado es fácil y conveniente:

- Llame a la Línea de reserva de LogistiCare 48 horas antes de su cita de manera gratuita al **1-866-527-9933** (TTY **1-866-288-3133**) de 8 a.m. a 4:30 p.m., hora del Este (ET).
- Haga su reserva en línea en **member.logisticare.com**.
- Descargue la aplicación gratuita LogistiCare Trip Manager desde la tienda de aplicaciones en cualquier teléfono inteligente y programe su transporte a través de la aplicación.

Stress-Busting Program for Family Caregivers (Programa de lucha contra el estrés para cuidadores familiares)

Ser un cuidador de su ser querido a veces puede ser un desafío. Los cuidadores de los miembros de Horizon NJ Health con MLTSS tienen acceso al "Stress-Busting Program for Family Caregivers" (SBP) (Programa de lucha contra el estrés para cuidadores familiares) de New Jersey, sin costo. Esta es una iniciativa financiada por el Instituto para un Envejecimiento exitoso (Institute for Successful Aging) de New Jersey de la Rowan University en colaboración con la División de servicios para personas mayores de New Jersey.

Para obtener más información sobre el SBP a nivel estatal, visite state.nj.us/humanservices/doas/services/stressbusting/.

Si desea comunicarse con un representante de Horizon NJ Health sobre el SBP para cuidadores de MLTSS, llame al **1-844-444-4410** (TTY **711**) y solicite hablar con Sue Bailey o Lisa Barnes.



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**.
- 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.

Aviso de no discriminación

Horizon NJ Health complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate against nor does it exclude people or treat them differently on the basis of race, color, gender, national origin, age, disability, pregnancy, gender identity, sex, sexual orientation or health status in the administration of the plan, including enrollment and benefit determinations. Horizon NJ Health provides free aids and services to people with disabilities (e.g. qualified language interpreters and information in other formats) and to those whose primary language is not English (e.g. information in other languages) to communicate effectively with us.

Contacting Member Services

Call Member Services at **1-844-498-9393 (TTY 711)** or the **phone number on the back of your member ID card**, if you need the free aids and services noted above and for **all other Member Services issues**.

Filing a Section 1557 Grievance

If you believe that Horizon NJ Health has failed to provide the free communication aids and services or discriminated against you for one of the reasons described above, you can file a discrimination complaint also known as a Section 1557 Grievance. Horizon NJ Health's Civil Rights Coordinator can be reached by calling the Member Services number on the back of your member ID card or by writing to:

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

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights Complaint Portal, online at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, or by mail at **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)**. OCR Complaint forms are available at www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html.

Language assistance

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-844-498-9393 (TTY 711)**.
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
કરો **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

Care Notes

Servicios para Miembros **1-844-444-4410 (TTY 711)** las 24 horas del día, los siete días de la semana. **horizonNJhealth.com**

CARE NOTES se publica para miembros de Horizon NJ Health, 1700 American Blvd., Pennington, NJ 08534. La información contenida en CARE 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.

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. 086-20-94



horizonNJhealth.com