

Summer 2024 | Verano 2024

# HEALTHY YOU BUENA SALUD

Your 5-minute guide to healthy living  
Su guía de 5 minutos para una vida saludable



## Learn how to...

- Keep your family cool in the summer heat
  - Have a healthy cookout
- ...plus more!

## Aprenda como...

- Mantener a su familia fresca en el calor del verano
  - Tener una comida al aire libre saludable
- ... ¡y mucho más!



ENTER OUR  
**\$25 STOP & SHOP  
GIFT CARD GIVEAWAY!**

¡PARTICIPE EN NUESTRO  
**SORTEO DE TARJETAS DE  
REGALO STOP & SHOP DE \$25!**

# Stay Cool in the Summer Heat

Summer in Rhode Island is the perfect time to have fun outside. Here are a few ways for you and your family to stay healthy and make the most of the summer weather:



**Exercise when it's cool.** Find times in the early morning or evening when the sun is not as strong to go on a walk or run. Remember to wear light-colored, lightweight clothing when you exercise!



**Drink water.** Don't wait until you are thirsty to start drinking water. Making sure you (and your pets) have enough water to drink will help you stay healthy, even in cooler weather.



**Wear sunscreen with at least SPF 30.** Every time you go outside, you should protect your skin by using sunscreen with SPF 30 or above. If you are outside for a long time, make sure you put on more sunscreen every two hours.

We always want to make sure you get the right care at the right time and for the right reason. To make sure the care you get is appropriate and covered, we use utilization management (UM).

Only doctors, nurses, and pharmacists perform UM by reviewing authorization requests from your providers. Examples of UM include pre-service review, urgent concurrent review, and post-service review.

**For more information on the review process, please go to:**  
[www.nhpri.org/access-a-rite-care-plan](http://www.nhpri.org/access-a-rite-care-plan) or  
[www.nhpri.org/trust-rhody-health-partners](http://www.nhpri.org/trust-rhody-health-partners)

We do not reward any person for saying no to needed care.

## Summer cookouts are a great way to spend time with friends and family!

There are many ways you can make healthy food that the whole family will love. Try these tips for your next cookout.

## ¡Las comidas al aire libre de verano son una excelente manera de pasar tiempo con amigos y familiares!

Hay muchas maneras de preparar alimentos saludables que le encantarán a toda la familia. Pruebe estos consejos para su próxima comida al aire libre.



Grill lean meat like chicken, fish, or turkey

Ase carnes magras como pollo, pescado o pavo.

# Manténgase Fresco Durante el Calor del Verano

Los veranos en Rhode Island son el momento perfecto para disfrutar del aire libre. Aquí hay algunas maneras para que usted y su familia se mantengan saludables y aprovechen al máximo el clima de verano:



**Haga ejercicio cuando haga frío.** Busque momentos temprano en la mañana o en la noche cuando el sol no sea tan fuerte para salir a caminar o correr. ¡Recuerde usar ropa liviana y de colores claros mientras hace ejercicio!



**Beber agua.** No espere hasta tener sed para empezar a beber agua. Asegurarse de que usted (y sus mascotas) tengan suficiente agua para beber le ayudará a mantenerse saludable, incluso en climas más fríos.



**Use protector solar con al menos SPF 30.** Cada vez que salga, debe proteger su piel usando protector solar con SPF 30 o mayor. Si pasa mucho tiempo al aire libre, asegúrese de volver a aplicar su protector solar cada dos horas.

Siempre queremos asegurarnos de que reciba el cuidado adecuado en el momento adecuado y por el motivo correcto. Para asegurarnos de que la atención que reciba sea adecuada y esté cubierta, utilizamos la gestión de la utilización (UM, por sus siglas en inglés).

Solo los médicos, enfermeras y farmacéuticos realizan UM revisando las solicitudes de autorización de sus proveedores. Ejemplos de UM incluyen revisión previa al servicio, revisión simultánea urgente y revisión posterior al servicio.

**Para obtener más información sobre el proceso de revisión, visite:**  
[www.nhpri.org/access-a-rite-care-plan](http://www.nhpri.org/access-a-rite-care-plan) o  
[www.nhpri.org/trust-rhody-health-partners](http://www.nhpri.org/trust-rhody-health-partners)

No recompensamos a ninguna persona por decir no a la atención médica necesaria.



Drink water with your food.  
Beba agua con su comida.



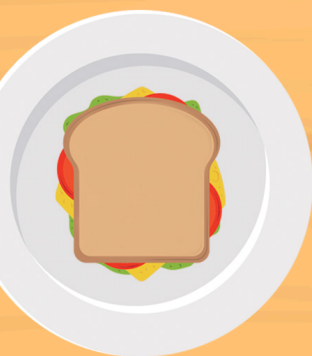
Listen to your body. Heat exhaustion and heat stroke can happen if you spend too much time in the sun or heat.

Escuche a su cuerpo. El agotamiento por calor y la insolación pueden ocurrir si pasa demasiado tiempo al sol o al calor.



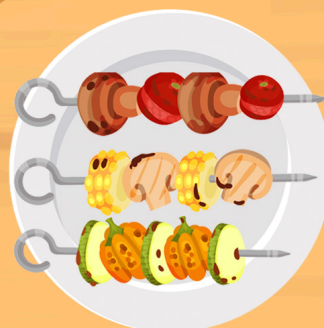
Make a fruit salad with your favorite fruits.

Haga una ensalada de frutas con sus frutas favoritas.



Use whole-grain buns or breads to make a sandwich.

Utilice bollos o panes integrales para hacer un sándwich.



Roast colorful vegetables, like red peppers, zucchini, or summer squash.

Ase verduras coloridas, como pimientos rojos, calabacines o calabazas de verano.

# HEALTHY YOU BUENA SALUD



## Don't Forget! Enter our Gift Card Giveaway

Thank you for being a valued Neighborhood member! Enter for a chance to win a \$25 Stop & Shop gift card by August 23. Visit [www.nhpri.org/newsletter-raffle](http://www.nhpri.org/newsletter-raffle) and fill out the form to enter. One winner will be randomly selected from all entries.\*

\*For Medicaid and Commercial plan members only



## Did You Know? Get Rewarded For Healthy Living!

Neighborhood wants you to stay healthy. Earn \$25 gift cards to Walmart for completing an asthma action plan, getting your yearly check-up, joining a gym, and more!\*

\*Restrictions apply. For Medicaid and Commercial plan members only



## Have You Heard? Be Well, Stay Well has moved online.

Find Be Well, Stay Well online at [www.nhpri.org/BWSW](http://www.nhpri.org/BWSW).



## ¡No lo Olvide! Participe en Nuestro Sorteo de Tarjetas de Regalo

¡Gracias por ser un valioso miembro de Neighborhood! Participe para tener la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo Stop & Shop de \$25 antes de 23 de agosto. Visite [www.nhpri.org/newsletter-raffle](http://www.nhpri.org/newsletter-raffle) y complete el formulario para participar. Se seleccionará un ganador al azar entre todos los participantes.\*

\*Solo para miembros de Medicaid y planes comerciales



## ¿Sabías que? ¡Obtenga recompensas por una vida saludable!

Neighborhood quiere que usted se mantenga saludable. ¡Gane tarjetas de regalo para de \$25 Walmart por completar un plan de acción para el asma, hacerse su chequeo anual, inscribirse en un gimnasio y más!\*

\*Se aplican restricciones. Solo para miembros de Medicaid y planes comerciales

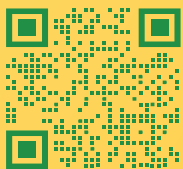


## ¿Escuchó Usted? Estar Bien, Mantenerse Bien se ha movido en línea.

Estar Bien, Mantenerse Bien en línea en [www.nhpri.org/BWSW](http://www.nhpri.org/BWSW).



## Important Links/Enlaces Importantes



Scan the QR code to get more information about the topics in this newsletter.

Escanee el código QR para obtener más información sobre los temas de este boletín.



Neighborhood Health Plan of Rhode Island is a health plan that contracts with both Medicare and Rhode Island Medicaid to provide benefits of both programs to enrollees.

Tenemos servicios de intérprete sin costo alguno para responder cualquier pregunta que pueda tener sobre nuestro plan de salud o medicamentos. Para hablar con un intérprete, por favor llame al 1-844-812-6896 (TTY 711). Alguien que hable español le podrá ayudar. Este es un servicio gratuito.

Healthy You is published by Neighborhood Health Plan of Rhode Island for its members. The information is intended to educate its members about subjects pertinent to their health and is not a substitute for consultation with their provider. ©2024 Printed in U.S.A.

#3462 Approved 06/26/24

Dispomos de serviços de interpretação gratuitos para responder a qualquer questão que tenha acerca do nosso plano de saúde ou de medicação. Para obter um intérprete, contacte-nos através do número 1-844-812-6896 (TTY 711). Irá encontrar alguém que fale o idioma Português para o ajudar. Este serviço é gratuito.

យើងមានសេវាអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ដើម្បីឆ្លើយរាល់សំណួរដែលអ្នកអាចមានអំពី គម្រោងសុខភាព និងថ្នាំរបស់យើងខ្ញុំ។ ដើម្បីទទួលបានអ្នកបកប្រែផ្ទាល់មាត់ ត្រាន់ស្ក្រីប ហៅទូរស័ព្ទមកយើងខ្ញុំតាមរយៈលេខ 1-844-812-6896 (TTY 711)។ អ្នកដែល និយាយខ្មែរជួយអ្នកបាន។ នេះជាសេវាកម្មឥតគិតថ្លៃ។

For more health tips and resources, visit [www.nhpri.org/your-health](http://www.nhpri.org/your-health) or call Neighborhood Member Services:

Medicaid Plans: 1-800-459-6019 (TTY 711)  
Neighborhood INTEGRITY (Medicare-Medicaid Plan): 1-844-812-6896 (TTY 711)  
Commercial Plans: 1-855-321-9244 (TTY 711)