



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 **1-877-644-4623** or check the website at **SunflowerHealthPlan.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 evitar la gripe. Todas las personas mayores de 6 meses de edad deberían recibir la vacuna. Se encuentra 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 darse una vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **1-877-644-4623** o consulte el sitio web en **SunflowerHealthPlan.com**.

Your time matters

How long a wait can you expect for your healthcare appointment? Sunflower Health Plan works with providers to set standards for wait times.

- For routine care, you will be scheduled within four to six weeks.
- For urgent, nonemergent care, you will be seen within 48 hours.
- For specialty referrals, you will be scheduled within four to 12 weeks.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within 45 minutes of your scheduled visit time.



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 **1-877-644-4623**.

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 **SunflowerHealthPlan.com**. You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-877-644-4623**.

We are here to help

We can help you with many things. Just call **1-877-644-4623** 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, **SunflowerHealthPlan.com**



Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo de espera tiene que esperar para obtener su cita de atención médica? Sunflower Health Plan trabaja con proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, le darán una cita dentro de un plazo de cuatro a seis semanas.
- En el caso de atención que no es de urgencia, lo atenderán dentro de un plazo de 48 horas.
- Para remisiones de especialidades, le darán una cita en un plazo de cuatro a 12 semanas.
- Desde la sala de espera, deberían llevarlo al consultorio dentro de los 45 minutos del horario de la consulta programada.

Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros afiliados. Nuestro programa de mejora de la calidad (Programa QI, por sus siglas en inglés) nos ayuda a lograrlo. Verificamos nuestro desempeño estableciendo metas de calidad. También examinamos la calidad y seguridad de nuestros servicios y atención médica.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en SunflowerHealthPlan.com. También puede solicitar una versión impresa de un informe. Llame al **1-877-644-4623**.

Estamos aquí para ayudar

Podemos ayudarle con muchas cosas. Solo llame al

1-877-644-4623 si:

- Tiene preguntas
- Necesita ayuda para encontrar un médico o programar una cita
- Necesita ayuda para programar citas

- Necesita una copia del manual
- Desea una versión impresa de cualquier información de este boletín informativo o de nuestro sitio web en SunflowerHealthPlan.com

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 por 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. Este virus 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, contáctenos al **1-877-644-4623**.

SUNFLOWER HEALTH PLAN
8325 Lenexa Dr.
Lenexa, KS 66214
1-877-644-4623
(TDD/TTY: 1-888-282-6428)
SunflowerHealthPlan.com

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

Sunflower Health Plan complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-644-4623 (TTY 711).

CHÚ Ý: Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-877-644-4623 (TTY 711).

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. Derechos de autor, © 2017. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar—y no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. Manifest no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.



Nueva tecnología

Su salud es importante para nosotros. Sunflower Health Plan busca lo último en atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. También nos aseguramos de que los tratamientos nuevos sean seguros. Sunflower Health Plan tiene un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica para personas con enfermedades determinadas. El equipo revisa la información de otros médicos y de otros grupos científicos. Luego, comparte la atención médica nueva con los médicos de Sunflower Health Plan. Esto permite a los médicos de Sunflower Health Plan brindarle el tipo de atención más adecuado y actualizado.

New technology

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