



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 **1-866-433-6041** or check the Absolute Total Care website at **absolutetotalcare.com**.

¿Resfrío o gripe? Reciba la atención adecuada

Cuando usted se siente enfermo, quiere recuperarse rápidamente. Los medicamentos de venta sin receta médica pueden tratar los síntomas del resfrío 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, 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 de 6 meses en adelante deberían recibir 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 la vacuna contra la gripe, llame a Servicios para Miembros al **1-866-433-6041** o consulte el sitio web de Absolute Total Care en **absolutetotalcare.com**.

Your time matters

How long can you expect to wait for your healthcare appointment? Absolute Total Care 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.

We are here to help

We can help you with many things. Just call **1-866-433-6041** 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, **absolutetotalcare.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 **1-866-433-6041**.

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 **absolutetotalcare.com**. You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-866-433-6041**.



Nos importa la calidad

Queremos mejorar la salud de todos nuestros afiliados. 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 absolutetotalcare.com. Puede solicitar una copia impresa de un informe. Llame al **1-866-433-6041**.

Atención preventiva para las mujeres

Las pruebas de detección ayudan a los médicos a detectar problemas de salud en 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 **1-866-433-6041**.



Su tiempo importa

¿Cuánto tiempo puede esperar para obtener su cita de atención médica?

Absolute Total Care trabaja con proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- En el caso de atención de rutina, lo programarán en un plazo de cuatro a seis semanas.
- En el caso de atención de urgencia, no emergente, será atendido en un plazo de 48 horas.
- En el caso de remisiones a especialistas, lo programarán en un plazo de cuatro a 12 semanas.
- Desde la sala de espera, deberían llevarlo a la sala de examen dentro de los 45 minutos del horario de la consulta programada.

Estamos para ayudarlo

Podemos ayudarlo con muchas cosas. Solo llame a **1-866-433-6041** en caso de lo siguiente:

- 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 absolutetotalcare.com.

ABSOLUTE TOTAL CARE
1441 Main Street, Suite 900
Columbia, SC 29201

1-866-433-6041

TTY: 711

absolutetotalcare.com

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

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.



New technology

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

Nueva tecnología

Su salud es importante para nosotros. Absolute Total Care busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. También nos aseguramos de que los tratamientos nuevos sean seguros. Absolute Total Care tiene un equipo de médicos que revisa la nueva 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 los médicos de Absolute Total Care. Esto permite a los médicos de Absolute Total Care brindarle los tipos de atención más adecuados y actualizados.

Notice of Non-Discrimination

Absolute Total Care (ATC) complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATC does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, or sex.

ATC provides free aids and services to people with disabilities, such as qualified sign language interpreters and written information in other formats (large print, braille, audio, accessible electronic formats, other formats). We provide free language services to people whose primary language is not English, such as qualified interpreters and information written in other languages. If you need these services, contact our Manager of Member Services, by mail at: 1441 Main Street, Suite 900, Columbia, SC 29201; by phone at: 1-866-433-6041 (TTY: 711); or by email at: ATC.MBR SVC@centene.com.

If you believe that ATC has failed to provide these services or discriminated in another way on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, you can file a grievance using the contact information provided above. You can file a grievance in person or by mail or email. If you need help filing a grievance, we are available to help you.

You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights, electronically through the Office for Civil Rights Complaint Portal, available at <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf> or by mail or phone 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: 800-368-1019, 800-537-7697 (TDD). Complaint forms are available at <http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>.

Language Services

If your primary language is not English, language assistance services are available to you, free of charge. Call: 1-866-433-6041 (TTY: 711).

Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-433-6041 (TTY: 711).

إذا كانت لغتك الأساسية غير اللغة الانكليزية فإن خدمات المساعدات اللغوية متوفرة لك مجاناً. اتصل على الرقم:
1-866-433-6041 (رقم هاتف الصم والبكم 711)

Se fala português, encontram-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-866-433-6041 (TTY: 711).

Если вы говорите на русском языке, то вам доступны бесплатные услуги перевода. Звоните 1-866-433-6041 (телетайп: 711).

Nếu bạn nói Tiếng Việt, có các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí dành cho bạn. Gọi số 1-866-433-6041 (TTY: 711).

Se você fala português do Brasil, os serviços de assistência em sua língua estão disponíveis para você de forma gratuita. Chame 1-866-433-6041 (TTY: 711)

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1-866-433-6041 (TTY: 711)

Falam tawng thiam tu na si le tawng let nak asi mi 1-866-433-6041 (TTY: 711) ah tang ka pek tul lo in na ko thei.

धयद आप हदी बोलते ह तो आपके िलए मुफ्त म भाषा सहायता सेवाएं उपलब्ध ह । 1-866-433-6041 (TTY: 711) पर कॉल कर ।

한국어를 사용하시는 경우, 언어 지원 서비스를 무료로 이용하실 수 있습니다. 1-866-433-6041 (TTY: 711)번으로 전화해 주십시오.

Haka tawng thiam tu na si le tawng let asi mi 1-866-433-6041 (TTY: 711) ah tang ka pek tul lo in ko thei.

Si vous parlez français, des services d'aide linguistique vous sont proposés gratuitement. Appelez le 1-866-433-6041 (ATS: 711).

နမ့်ကတိ ကညီ ကျိအလိ, နမ့်နံ ကျိအတိမၤစၢၤလၢ တလံာ်ဘျုးလၢကတိ နီတမံၤဘျုးသ့န့ၣ်လီၤ. ကိး
866-433-6041 (TTY: 711)

ማስታወሻ: የሚናገሩት ቋንቋ አማርኛ ከሆነ የትርጉም እርዳታ ድርጅቶች፣ በነጻ ሊያግዝዎት ተዘጋጅተዋል፡ ወደ ሚከተለው ቁጥር ይደውሉ 1-866-433-6041 (መስማት ለተሳናቸው፡ 711)፡

အကယ်၍ သင်သည် မြန်မာစကား ကို ပြောပါက၊ ဘာသာစကား အကူအညီ၊ အခမဲ့၊ သင့် ငွေအတွက် စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးပါမည်။ ဖုန်းနံပါတ် 1-866-433-6041 (TTY: 711) သို့ ခေါ်ဆိုပါ။