



Vaccines are not just for kids

Babies and children get lots of immunizations. These are shots that carry vaccines. Vaccines help prevent diseases. They help protect children from measles, mumps, chickenpox, tetanus and more.

Adults also need immunizations. That's because some vaccines you got as a child may not protect you as an adult. Some vaccines are needed only when you plan to travel overseas. Other vaccines need to be given every year. This includes the flu vaccine. A new flu vaccine is made every year.

Do you know if you are up to date on your immunizations? Talk to your doctor to find out. Call Nebraska Total Care at **1-844-385-2192**, Nebraska State Relay **711**, if you need help finding a doctor.

Las vacunas no son solo para niños

Los bebés y los niños reciben muchas inmunizaciones, es decir, inyecciones que contienen vacunas. Las vacunas ayudan a prevenir enfermedades. Ayudan a proteger a los niños contra el sarampión, las paperas, la varicela, el tétano y más.

Los adultos también necesitan inmunizaciones. Esto se debe a que es posible que algunas vacunas que recibieron cuando eran niños no los protejan cuando son adultos. Algunas vacunas solo son necesarias a la hora de planificar un viaje al extranjero. Cada año, se deben administrar otras vacunas, incluida la vacuna contra la gripe. Cada año, se elabora una nueva vacuna contra la gripe.

¿Sabe si usted está al día con sus inmunizaciones? Hable con su médico para saberlo. Llame al Nebraska Total Care al **1-844-385-2192**, Nebraska State Relay **711**, si necesita ayuda para conseguir un médico.



Start Smart

Our Start Smart for Your Baby® program helps you focus on your health during your pregnancy. Visit **NebraskaTotalCare.com** to learn more.

Studying **new treatments, tests**

Your health is important to us. Nebraska Total Care watches for the latest in medical care. This may be new medicine, tests or surgeries. We want to make sure new treatments are safe and effective. Nebraska Total Care has a team of doctors that reviews new medical care. The team checks information from other doctors and scientific groups. The new medical care is then shared with our doctors. This allows Nebraska Total Care doctors to give you the most fitting and current types of care.

Your time matters

Nebraska Total Care wants to make sure you get the care you need, when you need it. We work with providers to set standards for wait times.

- For routine well care, you will be seen within four weeks.
- For routine sick care, you will be seen within 72 hours.
- For urgent care, you will be seen within the same day.
- For specialty care, you will be seen within 30 days.
- From the waiting room, you should be taken to the exam room within 45 minutes of your scheduled visit time.

Are you unable to get an appointment within those time frames? Call us at **1-844-385-2192**, Nebraska State Relay **711**. We can help.

We are here to help

Nebraska Total Care can help with your healthcare needs. Just call us at **1-844-385-2192**, Nebraska State Relay **711**. We can help you:

- Find a provider
- Get a new member ID card
- Get transportation to medical appointments
- Get paper copies of anything on our website

Do you need a copy of your member handbook? Would you like to update your personal information? You can do that by calling us. You can also find that and lots of other information on our website, **NebraskaTotalCare.com**.



Start Smart

(Un inicio inteligente)

Nuestro programa Start Smart for Your Baby® (Un comienzo inteligente para su bebé) le ayuda a concentrarse en su salud durante el embarazo. Diríjase a **NebraskaTotalCare.com** para obtener más información.

Se están estudiando nuevos tratamientos y pruebas

Su salud es importante para nosotros. Nebraska Total Care busca lo último en la atención médica. Pueden ser nuevos medicamentos, pruebas o cirugías. Queremos asegurarnos de que los tratamientos nuevos sean seguros y eficaces. Nebraska Total Care cuenta con un equipo de médicos que revisa la nueva atención médica. El equipo revisa información de otros médicos y grupos científicos. Luego, se comparten los tratamientos de atención médica nuevos con nuestros médicos. Esto les permite a los médicos de Nebraska Total Care ofrecerle los tipos de atención más adecuados y actualizados.

Su tiempo importa

Nebraska Total Care quiere asegurarse de que usted reciba la atención que necesita, cuando la necesite. Trabajamos con los proveedores para establecer estándares para los tiempos de espera.

- Lo atenderán en un plazo de cuatro semanas para la atención médica de rutina.
- Lo atenderán en un plazo de 72 horas para la atención por malestares.
- En el caso de atención de urgencia, lo atenderán el mismo día.
- En el caso de atención de cuidados especializados, será atendido en un plazo de 30 días.
- Desde la sala de espera, deberían llevarlo a la sala de examen dentro de los 45 minutos del horario de la consulta programada.

¿No puede obtener una cita dentro de esos plazos? Llámenos al **1-844-385-2192**, Nebraska State Relay **711**. Podemos ayudarlo.

Estamos para servirle

Nebraska Total Care está aquí para ayudarlo con muchas de sus necesidades de atención médica. Llámenos al **1-844-385-2192**, Nebraska State Relay **711**. Podemos ayudarlo a:

- Encontrar un proveedor
- Obtener una nueva tarjeta de identificación de miembro
- Conseguir transporte a las citas médicas
- Adquirir una versión impresa de cualquier material de nuestro sitio web

¿Necesita una copia de su manual para miembros?
¿Desea actualizar su información personal? Puede solicitarlo a través de nuestro número telefónico. También puede encontrar esa y más información en nuestro sitio web, **NebraskaTotalCare.com**.



Nos importa la calidad

Deseamos mejorar la salud de todos nuestros miembros. Una manera de lograrlo es mejorar la atención que ofrecemos. Nuestro programa de mejora de la calidad establece objetivos de calidad y nos ayuda a comprobar cómo nos va. Además, revisamos la calidad y la seguridad de nuestros servicios y atención. Les preguntamos a nuestros miembros si están satisfechos con su atención.

Obtenga más información y vea cómo nos desempeñamos en **NebraskaTotalCare.com**. También, puede solicitar una versión impresa de un informe.

Llámenos al
1-844-385-2192, Nebraska State Relay **711**.

We care about **quality**

We want to improve the health of all our members. One way we do that is by improving the care we offer. Our Quality Improvement program sets goals for quality and helps us check up on how we are doing. We also review the quality and safety of our services and care. We ask our members if they are satisfied with their care.

Learn more and see how we're doing at **NebraskaTotalCare.com**. You can also ask for a paper copy of a report. Call **1-844-385-2192**, Nebraska State Relay **711**.



Getty Images



Published by Manifest LLC. © 2019. 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. © 2019. Todos los derechos reservados. Ningún material de esta publicación se podrá reproducir, de manera total o parcial, sin la autorización expresa y por escrito del editor. La información de esta publicación pretende complementar (y no sustituir) las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte con su médico antes de realizar cambios importantes en su estilo de vida o en su régimen de atención médica. Manifest no ofrece respaldo ni garantías con respecto a cualquiera de los productos y servicios incluidos en esta publicación o sus artículos.