



BENEFITS BULLETIN

Official Publication of the
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund



Flu shot reminder

Flu season is here. Don't be a victim! Contact your primary care doctor to make an appointment for your flu shot today. The health of your family, friends and coworkers could depend on it.

It is never too late or too early to get a flu shot from your physician. Shots are available now for all eligible participants and their covered dependents.

You also can protect yourself and others by taking these common-sense steps to limit the spread of flu, colds and other viruses:

- Cover coughs and sneezes with the bend of your elbow if a tissue is not available. If you cough or sneeze into your hands, be sure to wash them immediately.
- Wash your hands frequently and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds or use hand sanitizer. Clean your hands after using the restroom, shaking hands or having other close contact with people, before eating or preparing food, and before touching your eyes, nose or mouth.

(Please see next page)

Benefits Bulletin is the quarterly publication of the Cement Masons and Plasterers Health and Welfare and Pension Fund. Each issue will inform Fund participants about new developments and help them make the best use of their medical benefits.

For more information:

Call BeneSys at **(702) 415-2190**

Ask for the Cement Masons and Plasterers Customer Service Department.

This newsletter describes particular benefits and does not include all governing provisions, limitations and exclusions. Refer to the Summary Plan Description for governing information. The information in these articles is for general use only and should not be taken as medical advice. In an emergency, you are advised to call 9-1-1.

PERMIT NO. 690
SACRAMENTO, CA
PAD
US POSTAGE
PRST STD

100% Union
BeneSys Administrators
8311 W. Sunset Rd., Suite 250
Las Vegas, NV 89113

Flu shot reminder

(Continued from previous page)

A flu shot might not protect you completely against the flu if you don't follow these steps to reduce your risk.

If you experience common flu symptoms like fever, coughing, sore throat and/or headache for longer than 24 hours, contact your doctor.

Flu Facts:

- According to the Centers for Disease Control and Prevention, roughly 90 percent of influenza deaths occur among people 65 years and older.

- The flu virus can live up to 72 hours on surfaces such as desks, phone receivers, light switches, remote controls, faucets, refrigerator handles, keyboards and doorknobs.
- The spread of the flu virus leads to tens of millions of missed work and school days each year.
- Adults can spread the flu up to a day before developing symptoms and three to seven days after they start experiencing symptoms.



Screenings save lives. See your doctor regularly!

Many illnesses can be prevented or treated easily with regular physical exams and diagnostic screenings. The Trust Fund encourages members to prevent certain health issues because it saves you money and the Fund, too.

Please take the time to research preventive services that are available to you through your benefits plan and encourage your friends and family to do the same.

Early detection

Heart disease is the number-one killer of Americans. You can reduce your risk by getting a simple test for high blood pressure.

Left untreated, heart disease can cause damage throughout the body. Unfortunately, much of the damage can occur before you

are even aware you have high blood pressure.

Many common cancers, including breast, colon, prostate and cervical cancer, also can also be detected and cured if caught in the early stages. Fairly simple, inexpensive tests and physical examinations can save your life!

Start today

Taking an active role in your wellbeing is easy. Tests for many of the most common conditions can be arranged during your annual physical appointment.

Ask your doctor about which preventive tests could be beneficial for you. Also, consult your Summary Plan Description or contact BeneSys at (702) 415-2190 to determine which tests are covered by your benefits.

Benefit reminders

Keep us up to date with your personal information

In order for the Benefit Administrators' office to best serve your needs, your current and accurate personal information must be on file.

Make sure important information, like your address and Social Security number, your covered dependents' Social Security numbers and phone numbers are up to date. Review your Monthly Member Status Report closely to make sure everything is correct.

Also, you must notify the office of changes in your family status, such as a birth, death, adoption or divorce.

Even if you have notified your union and employer of changes, you must still inform the Benefits Administrators' office.

This is **not** done automatically.

Failure to report any change in your information or dependent status may prevent payment of claims or result in overpaid claims and will be your responsibility for repayment.

For more information concerning your benefits, please call **(702) 415-2190**. You can email questions about your benefits to the Benefits Administrators' office at **staff@opcmia797benefits.org**. A reply will be sent within 24 hours.



BENEFITS BULLETIN

Publicación oficial de
Cement Masons and
Plasterers Health and
Welfare and Pension Fund

Recordatorio de vacunas contra la gripe

La temporada de la gripe está aquí. ¡No sea una víctima! Póngase en contacto con su médico de atención primaria para hacer una cita para su vacuna contra la gripe hoy. La salud de su familia, amigos y compañeros de trabajo podría depender de ello.

Nunca es demasiado tarde o demasiado pronto para recibir de su médico una vacuna contra la gripe. Las vacunas ya están disponibles para todos los participantes elegibles y sus dependientes cubiertos.

Usted también puede proteger a los demás, y a sí mismo, tomando estos pasos de sentido común para limitar la propagación de la gripe, resfriados y otros virus:

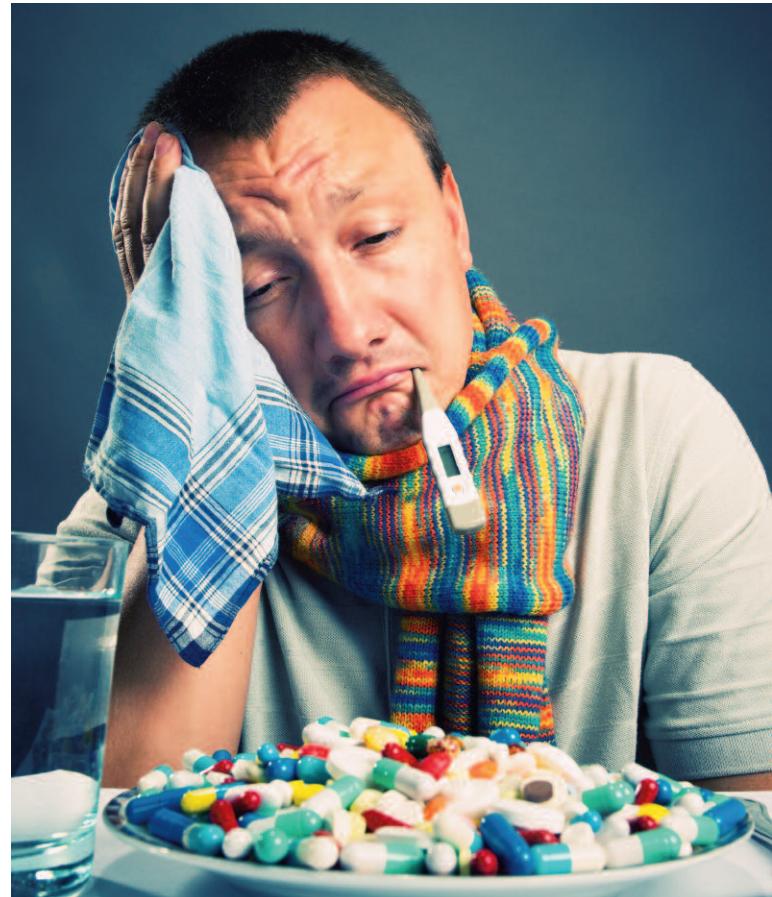
- Cubra sus estornudos y su tos con el pliegue del brazo a la altura del codo si no cuenta con un pañuelo desechable. Si tose o estornuda en sus manos, asegúrese de lavárselas inmediatamente.
- Lávese bien las manos con frecuencia y con agua y jabón durante al menos 20 segundos o use un desinfectante para manos. Limpie sus manos después de usar el baño, dar la mano o tener otro contacto cercano con otras personas, antes de comer o preparar alimentos, y antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.

Una vacuna contra la gripe podría no protegerlo completamente contra la gripe si usted no sigue estos pasos para reducir su riesgo.

Si experimenta síntomas comunes de gripe como fiebre, tos, dolor de garganta y/o dolor de cabeza durante más de 24 horas, comuníquese con su médico.

Datos de la gripe:

- Segundo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, aproximadamente el 90 por ciento de las muertes por el virus de la influenza (gripe) ocurren entre las personas de 65 años o más.
- El virus de la gripe puede vivir hasta 72 horas en superficies como escritorios, receptores de teléfonos, interruptores de luz, controles remotos, grifos, manijas de refrigerador, teclados de computadoras y manijas de puertas.
- La propagación del virus de la gripe provoca, cada año, decenas de millones de días escolares y de trabajo perdidos.
- Los adultos pueden propagar la gripe hasta un día antes de desarrollar síntomas y de tres a siete días después de comenzar a experimentar síntomas.



Benefits Bulletin es una publicación trimestral del Fondo de Pensión, Asistencia Social y Jubilación de los Albañiles de Cemento y Yeso. Cada ejemplar informará a los participantes del fondo acerca de los nuevos desarrollos y los ayudará a utilizar, de la mejor manera, sus beneficios médicos.

Para más información:

Llame a BeneSys al **(702) 415-2190**

Pregunte por el Departamento de Servicios al Cliente de los Albañiles de Cemento y Yeso.

Este boletín informativo describe beneficios particulares y no incluye todas las provisiones reguladoras, limitaciones y exclusiones. Refiérase a la Descripción del Sumario del Plan para las provisiones reguladoras. La información de estos artículos es para uso general solamente y no debería ser tomado como un consejo médico. En una emergencia, a usted se le recomienda que llame al 9-1-1.



Las pruebas de detección salvan vidas. ¡Consulte a su médico con regularidad!

Muchas enfermedades se pueden prevenir o tratar fácilmente con exámenes físicos regulares y exámenes de diagnóstico. El Fondo de Fideicomiso alienta a los miembros a prevenir ciertos problemas de salud, ya que le ahorra dinero a usted y al Fondo también.

Por favor, tómese el tiempo para investigar los servicios preventivos que están disponibles para usted a través de su plan de beneficios y aliente a sus amigos y familiares a hacer lo mismo.

Detección temprana

La enfermedad cardíaca es el asesino número uno de los estadounidenses. Usted puede reducir su riesgo obteniendo una prueba simple para la presión arterial alta.

Si no se tratan, las enfermedades del corazón pueden causar daños en todo el cuerpo. Desafortunadamente, gran parte del daño puede ocurrir antes de que usted sepa que tiene

presión arterial alta.

Muchos cánceres comunes, incluyendo el cáncer de mama, de colon, de próstata y de cuello uterino, también pueden detectarse y curarse si son descubiertos en sus primeras etapas de desarrollo. ¡Para ponerlo de manera simple, las pruebas de bajo costo y los exámenes físicos pueden salvar su vida!

Empiece hoy

Tomar un papel activo en su bienestar es fácil. Las pruebas para muchas de las condiciones más comunes se pueden coordinar durante su cita de examen físico anual.

Pregúntele a su médico acerca de que pruebas preventivas podrían ser beneficiosas para usted. También, consulte su Resumen de Descripción del Plan o comuníquese con BeneSys al (702) 415-2190 para determinar qué pruebas están cubiertas por sus beneficios.

Recordatorio de beneficios

Manténgase al día con su información personal

A fin de que la Oficina de los Administradores de Beneficios puedan servirle mejor a sus necesidades, su información personal actualizada y precisa debe estar en nuestros archivos.

Asegúrese de que la información importante, como su dirección y número de Seguro Social, números de Seguro Social de sus dependientes cubiertos y números de teléfono estén al día. Revise la información del Estatus Mensual del Reporte al Miembro para asegurarse de que todo esté correcto.

Además, debe notificar a la oficina acerca de los cambios en el estado de su familia, como un nacimiento, muerte, adopción o divorcio.

Incluso si usted ha notificado a su unión y al empleador de los cambios, usted aún tiene que informar a la Oficina de los Administradores de Beneficios.

Esto **no** se hace de forma automática.

No informar acerca de cualquier cambio en su información o condición de dependencia puede evitar el pago de reclamaciones o dar lugar a reclamaciones pagadas en exceso y será su responsabilidad pagar un reembolso.

Para obtener más información acerca de sus beneficios, por favor llame al **(702) 415-2190**. Usted puede enviarle preguntas acerca de sus beneficios a la Oficina de los Administradores de Beneficios a **staff@opcma797benefits.org**. Usted recibirá una respuesta dentro de las 24 horas.