



CEMENT MASONS **BENEFITS BULLETIN**

Spring 2024



Making the most of your dental and vision benefits

Dental and vision benefits are part of your overall union-negotiated benefits package — so use them! Scheduled visits to the dentist and optometrist don't require much time but can make a big difference when it comes to overall health.

Dental benefits

Seek professional dental care regularly to maintain a healthy mouth and to detect disease early, even if you have full or partial dentures. Your dental benefits make it easy to keep up with your regular screenings and cleanings at the dental office.

Your dental benefits include:

Indemnity Dental Plan

Calendar Year Deductible: \$25 per individual, \$75 per family

Dental Benefits:

- \$2,500 per person per year.
- The plan pays 100% of expenses for preventative and diagnostic services. These include oral examinations (one every six months), teeth cleaning (one every six months) and full-mouth x-rays (one complete set during any 24-month period).
- The plan pays 80% of allowable expenses for all other covered services.

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:

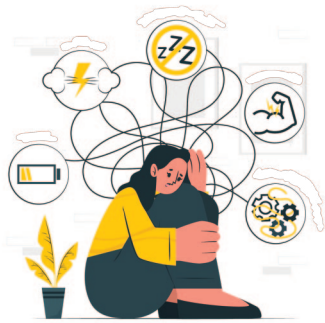
Call BeneSys at **(702) 415-2190**

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.

PRSR STD
US POSTAGE
PAID
SACRAMENTO, CA
PERMIT NO. 690

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



Long COVID: Getting the facts and taking action

For many who have had COVID in the past, the symptoms were mild and short-lived, and the disease only pops up on their radar when it becomes national news, such as when a new strain of the virus is discovered or when infections spike around the holidays.

Unfortunately, many others continue to suffer from the effects of “long COVID.” Their ongoing struggles are a constant reminder of how much scientists still need to learn about the disease.

What is long COVID?

Long COVID (also referred to as post-COVID and chronic COVID) is defined by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) as “a wide range of new, returning, or ongoing health problems that people experience after being infected with the virus that causes COVID-19.”

These health problems can last weeks, months or years and occur more often in people who had severe COVID-19 illness and in those who were never vaccinated against the disease.

Symptoms of long COVID include everything from fatigue to difficulty concentrating to changes in smell or taste. Because there are no universal symptoms, many who suffer from long COVID find it hard to reach a diagnosis with their doctor, delaying treatment.

Treatment of long COVID requires personalized instructions from a health care provider. Contact your primary care provider if you experience symptoms you feel may be related to long COVID.

The best way to prevent COVID and potential post-COVID symptoms continues to be protecting yourself and others from contracting the virus in the first place. Stay up to date with vaccines and avoid contact with those who have or may have the disease.

Dental and vision benefits

Continued from the front page

- Orthodontic benefits (Dependent children up to age 19 only): The plan pays 80% of expenses, up to \$1,500 in a two-year period.

Vision benefits

Eyes need check-ups, too. An eye exam — a series of tests to evaluate your vision and check for eye diseases — is one of the best ways to protect your vision because it can detect eye problems at their earliest stage, when they’re most treatable.

If you are healthy and have no symptoms of vision problems, general recommendations for eye exams are: once

between the ages of 20 and 29; twice between the ages of 30 and 39; every two to four years between ages 40 and 65; and every one to two years after age 65.

Your in-network vision benefits through VSP include:

- A Wellvision Exam once every 12 months (\$20 copay for exam and glasses)
- Essential medical eye care including retinal screenings and monitoring of ongoing conditions (\$0 per screening, \$20 per exam)
- A \$200 frame allowance for glasses (\$220 for featured brands) every 24 months and a \$150 allowance for contact lenses (instead of glasses) every 12 months.

BENEFIT REMINDERS

Summer sun safety

To stay safe and healthy, keep the following tips in mind when working outdoors in high temperatures:

Spot melanomas

Melanoma, a rare but aggressive form of skin cancer, can be caused when the skin is exposed to ultraviolet (UV) rays. These rays are present in sunlight and they damage the DNA of skin cells, leading to cancer development in some cases.

Inspect your body regularly for any new moles that may have developed on your skin and make a note of any which are larger than six millimeters across, or any that have grown in size over time.

While most moles are harmless, it is important to be vigilant and contact your health care provider if you have concerns. Early detection is the best treatment.

Protection

To reduce your exposure to the sun, wear protective clothing when possible. Look for specialized sun-protective fabrics. Hats with all-around brims help protect your scalp, face and neck.

Sunscreens with “broad spectrum” protection (against UVA and UVB rays) and with SPF values of 30 or higher are best. Apply 30 minutes before going outside and reapply every two hours or more frequently after excessive sweating.

Hydration

It is critical to stay hydrated while working in the sun. Drink water and other cool fluids consistently and increase the amounts during rigorous activity. Avoid beverages with high sugar content.

Heat-related illnesses can cause someone to experience confusion and diminished consciousness. If you suspect someone is experiencing heat exhaustion, move them to a cool, shaded area and help them drink frequent small amounts of cold water. Seek medical attention if symptoms persist.



CEMENT MASONS

BENEFITS BULLETIN

Primavera 2024



Aprovechar al máximo sus beneficios dentales y de la vista

Los beneficios dentales y de la vista son parte de su paquete general de beneficios negociado por la unión, ¡así que utilícelos! Las visitas programadas al dentista y al optometrista no requieren mucho tiempo, pero pueden marcar una gran diferencia a la salud general.

Beneficios dentales

Busque atención dental profesional con regularidad para mantener una boca sana y detectar enfermedades a tiempo, incluso si tiene dentadura postiza total o parcial. Sus beneficios dentales facilitan el mantenimiento de sus exámenes y limpiezas regulares en el consultorio dental.

Sus beneficios dentales incluyen:

Plan Dental de Indemnización

Deducible por año calendario: \$25 por persona, \$75 por familia

Beneficios dentales:

- \$2,500 por persona por año.
- El plan paga el 100% de los gastos por servicios preventivos y de diagnóstico. Estos incluyen exámenes bucales (uno cada seis meses), limpieza dental (uno cada seis meses) y radiografías de boca completa (una serie completa durante cualquier período de 24 meses).
- El plan paga el 80% de los gastos permitidos por todos los demás servicios cubiertos.
- Beneficios de Ortodoncia (Sólo hijos dependientes hasta 19 años): El plan paga el 80% de los gastos, hasta \$1,500 en un período de dos años.

Beneficios de la visión

Los ojos también necesitan controles. Un examen de la vista (una serie de pruebas para evaluar su visión y detectar enfermedades oculares) es una de las mejores formas de proteger su visión porque puede detectar problemas oculares en su etapa más temprana, cuando son más tratables.

Si está sano y no tiene síntomas de problemas de visión, las recomendaciones generales para exámenes de la vista

Por favor vea la próxima página

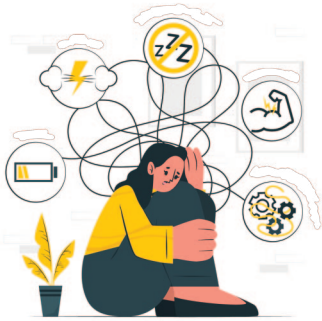
Benefits Bulletin es una publicación trimestral del Fondo de Pensión, Asistencia Social y Jubilación de los Albañiles de Cemento y Yeso. Cada ejemplar informará a los participantes del fondo acerca de los nuevos desarrollos y los ayudará a utilizar, de la mejor manera, sus beneficios médicos.

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.



COVID prolongado: Obtenga los hechos y tome medidas

Para muchos de los que han tenido COVID en el pasado, los síntomas fueron leves y de corta duración, y la enfermedad solo aparece en su radar cuando se convierte en noticia nacional, como cuando se descubre una nueva cepa del virus o cuando aumentan las infecciones alrededor de las vacaciones.

Lamentablemente, muchos otros siguen sufriendo los efectos del “COVID prolongado.” Sus luchas actuales son un recordatorio constante de cuánto necesitan aprender los científicos sobre la enfermedad.

¿Qué es el COVID prolongado?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) definen el COVID prolongado (también conocido como post-COVID y COVID crónico) como “una amplia gama de problemas de salud nuevos, recurrentes o continuos que las personas experimentan después de haber sido infectadas con el virus que causa el COVID-19.”

Estos problemas de salud pueden durar semanas, meses o años y ocurren con mayor frecuencia en personas que tuvieron una enfermedad grave de COVID-19 y en aquellas que nunca fueron vacunadas contra la enfermedad.

Síntomas de COVID prolongado incluyen todo, desde fatiga hasta dificultad para concentrarse y cambios en el olfato o el gusto. Debido a que no existen síntomas universales, a muchos de los que padecen de COVID prolongado les resulta difícil llegar a un diagnóstico con su médico, lo que retrasa el tratamiento.

El tratamiento del COVID prolongado requiere instrucciones personalizadas de un proveedor de atención médica. Comuníquese con su proveedor de atención primaria si experimenta síntomas que cree que pueden estar relacionados con un COVID prolongado.

La mejor manera de prevenir el COVID y los posibles síntomas posteriores al COVID sigue siendo, en primer lugar, protegerse a usted mismo y a los demás para que no contraigan el virus. Manténgase al día con las vacunas y evite el contacto con quienes tienen o puedan tener la enfermedad.

Beneficios dentales y de la vista

Continúa de la primera página

son: una vez entre los 20 y 29 años; dos veces entre los 30 y 39 años; cada dos o cuatro años entre los 40 y 65 años; y cada uno o dos años después de los 65 años.

Sus beneficios de la vista dentro de la red a través de VSP incluyen:

- Un examen Wellvision una vez cada 12 meses (copago de \$20 por examen y anteojos)

- Atención médica oftalmológica esencial, incluidos exámenes de retina y seguimiento de afecciones actuales (\$0 por examen, \$20 por examen)
- Un subsidio de \$200 para monturas de anteojos (\$220 para marcas destacadas) cada 24 meses y un subsidio de \$150 para lentes de contacto (en lugar de anteojos) cada 12 meses.

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

Seguridad solar en verano

Para mantenerse seguro y saludable, tenga en cuenta los siguientes consejos cuando trabaje al aire libre en altas temperaturas:

Detectar melanomas

El melanoma, una forma rara pero agresiva de cáncer de piel, puede aparecer cuando la piel se expone a los rayos ultravioleta (UV). Estos rayos están presentes en la luz solar y dañan el ADN de las células de la piel, lo que en algunos casos provoca el desarrollo de cáncer.

Inspeccione su cuerpo con regularidad para detectar nuevos lunares que puedan haberse desarrollado en su piel y tome nota de los que midan más de seis milímetros de ancho o de los que hayan aumentado de tamaño con el tiempo.

Si bien la mayoría de los lunares son inofensivos, es importante estar atento y comunicarse con su proveedor de atención médica si tiene dudas. La detección temprana es el mejor tratamiento.

Proteccion

Para reducir su exposición al sol, use ropa protectora cuando sea posible. Busque telas especializadas en protección solar. Los sombreros con ala envolvente ayudan a proteger el cuero cabelludo, la cara y el cuello.

Protectores solares de “amplio espectro” protección (contra UVA y UVB rayos) y con valores de 30 o más de SPF son los mejores. Aplicar 30 minutos antes de salir y reaplicar cada dos horas o con mayor frecuencia después de sudar excesivamente.

Hidratación

Es fundamental mantenerse hidratado mientras se trabaja bajo el sol. Beba agua y otros líquidos fríos constantemente y aumente las cantidades durante una actividad rigurosa. Evite las bebidas con alto contenido de azúcar.

Las enfermedades relacionadas con el calor pueden hacer que alguien experimente confusión y disminución de la conciencia. Si sospecha que alguien está sufriendo agotamiento por calor, llévelo a un área fresca y sombreada y ayúdelo a beber pequeñas cantidades de agua fría con frecuencia. Busque atención médica si los síntomas persisten.