



CEMENT MASONS BENEFITS BULLETIN

Winter 2026



Take control of your health in 2026

Taking a moment to think about your health and how to improve it requires only a small amount of time, but it can make a big difference over the course of a year. Find some inspiration from the tips below to make 2026 healthier and happier.

Get screened

To prevent chronic diseases or catch them early, when they are easier to treat, visit a doctor for preventive services such as cancer screening tests and diabetes testing. Regular check-ups are separate from visiting a doctor for sickness or injury and focus on ways to prevent health problems and make informed health decisions.

Exercise

Regular physical activity can help you prevent, delay or manage chronic diseases. Aim for moderate-intensity physical activity (like brisk walking or gardening) for at least 150 minutes a week, with muscle-strengthening activities two days a week.

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

What are my 2026 deductibles and out-of-pocket limits?



Overall deductible (for the calendar year)

PPO: \$150 per individual,
\$300 per family

Non-PPO: \$600 per individual,
\$1,200 per family

Dental coverage deductible \$25 per individual, \$75 per family

Remember: You must pay all costs up to the deductible amount before the plan begins to pay for covered services you use. The plan covers certain preventive services without cost sharing and before you meet your deductible, but a copayment or coinsurance may apply.

Out-of-pocket limit (for the calendar year)

\$3,500 per person, \$10,500 family
(in-network)

Not included in the out-of-pocket limit

Copayments for certain services, premiums, balance billing charges and health care the plan does not cover. Even though you pay these expenses, they don't count toward the out-of-pocket limit.

Remember: The out-of-pocket limit is the most you could pay in a year for covered services. You will pay less if you use a provider in the plan's network.

Take control of your health in 2026

Continued from previous page

Limit added sugar

To control your intake of added sugar, it helps to know what you are eating! Use the Nutrition Facts label on prepared foods to help you work within the recommended sugar limits. Also, be sure to read the ingredients and choose whole-grain options when buying breads and pasta.

Manage stress

By lowering your level of stress, you can help to reduce your chances of having a heart attack or stroke. Choose a stress relief technique that works for you and incorporate it into your daily life. If stress becomes unmanageable, schedule an appointment to talk to someone on your BeneSys Now mobile app.

Keep sleep and wake times consistent

Going to bed and waking up at the same time during the week and on the weekends helps synchronize your body's circadian rhythm (your internal clock), making it easier to fall asleep and wake up naturally. It also improves sleep quality and boosts daytime energy and focus.



Doctor visit checklist

- Gather relevant information about your prescriptions, medical history and any symptoms you are experiencing
- Bring your health insurance card
- Write down a list of questions for your doctor
- Ask if any alternative treatments are recommended

BENEFIT REMINDERS

Get more from your benefits with Nevada Health Solutions

Nevada Health Solutions (NHS) is a medical management company with a dedicated staff of nurses and health coordinators to help you get the care you need. They can assist with prior authorization for medical services, ensure your care is necessary and check on your progress during a hospital stay.

They will coordinate a care plan with your doctors, as well as call you to keep up to date with your health needs. The goal of NHS is to ensure you receive the highest quality health care with the best outcome using affordable, in-network services covered by your plan.

Services provided include:

- Help you find a doctor or specialist
- Help you get ready for surgery and support your recovery
- Visit you at the hospital to make sure you are getting the right care
- Assist with your transition when you leave the hospital
- Call if you have been to the ER to assist with any needed follow-up care
- Coordinate care for chronic diseases such as:
 - COPD and asthma
 - Diabetes
 - Heart problems
 - High blood pressure
 - Kidney disease

Get started today

Visit nevadahealthsolutions.org or scan this QR code for more information.

Call NHS at (702) 216-1653 (toll free 855-392-0778), 9 a.m.–5 p.m. to get started. Call (702) 283-2421 to reach the on-call nurse.





CEMENT MASONS

BENEFITS BULLETIN

Invierno 2026



Tome control de su salud en 2026

Dedique un momento a pensar en su salud y cómo mejorarla solo requiere un poco de tiempo, pero puede marcar una gran diferencia a lo largo de un año. Encuentre inspiración en los siguientes consejos para que el 2026 sea más saludable y feliz.

Haga una prueba de detección

Para prevenir enfermedades crónicas o detectarlas a tiempo, cuando son más fáciles de tratar, visite a un médico para obtener servicios preventivos como pruebas de detección de cáncer y diabetes. Los chequeos regulares son independientes de las visitas al médico por enfermedad o lesión y se centran en maneras de prevenir problemas de salud y tomar decisiones informadas.

Ejercicio

La actividad física regular puede ayudar a prevenir, retrasar o controlar enfermedades crónicas. Intente realizar actividad física de intensidad moderada (como caminar a paso ligero o hacer jardinería) durante al menos 150 minutos a la semana, con actividades de fortalecimiento muscular dos días a la semana.

Limite el azúcar añadido

Para controlar el consumo de azúcar añadido, ¡es útil saber qué come! Consulte la etiqueta de información nutricional de los alimentos preparados para mantener dentro de los límites de azúcar recomendados. Además, asegúrese de leer los ingredientes y elegir opciones integrales al comprar pan y pasta.

Manejar el estrés

Al reducir su nivel de estrés, puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir un infarto o un derrame cerebral. Elija una técnica para aliviar el estrés que le funcione e incorpórela a su vida diaria. Si el estrés se vuelve inmanejable, programe una cita para hablar con alguien a través de su aplicación móvil BeneSys Now.

Mantenga horarios de sueño y de vigilia consistentes

Acostarse y despertarse a la misma hora entre semana y los fines de semana ayuda a sincronizar el ritmo circadiano (el reloj interno), lo que facilita conciliar el sueño y despertarse de forma natural. Además, mejora la calidad del sueño y aumenta la energía y la concentración durante el día.

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.



¿Cuáles son mis deducibles y límites de desembolso personal para 2026?

Deducible general (para el año calendario)

PPO: \$150 por persona, \$300 por familia

No PPO: \$600 por persona, \$1,200 por familia

Deducible de cobertura dental \$25 por persona, \$75 por familia

Recuerde: Debe pagar todos los costos hasta el monto del deducible antes de que el plan comience a cubrir los servicios cubiertos que utilice. El plan cubre ciertos servicios preventivos sin costo compartido y antes de que alcance su deducible, pero podría aplicar un copago o coaseguro.

Límite de desembolso personal (para el año calendario)

\$3,500 por persona, \$10,500 por familia (dentro de la red)

No incluido en el límite de desembolso personal

Copagos por ciertos servicios, primas, cargos por facturación de saldos y atención médica que el plan no cubre. Aunque usted pague estos gastos, no se contabilizan para el límite de gastos de bolsillo.

Recuerde: El límite de gastos de bolsillo es el máximo que podría pagar en un año por los servicios cubiertos. Pagará menos si utiliza un proveedor de la red del plan.

Haga una lista para su médico



- Recopilar información relevante sobre sus recetas, historial médico y cualquier síntoma que esté experimentando.
- Traiga su tarjeta de seguro médico
- Escriba una lista de preguntas para su médico
- Pregunte si se recomiendan tratamientos alternativos.

RECORDATORIO DE BENEFICIOS

Obtenga más de sus beneficios con Nevada Health Solutions

Nevada Health Solutions (NHS) es una empresa de gestión médica con un equipo dedicado de enfermeras y coordinadores de salud para ayudarle a obtener la atención que necesita. Pueden ayudarle con la autorización previa de servicios médicos, garantizar que su atención sea necesaria y supervisar su progreso durante su hospitalización.

Coordinarán un plan de atención con sus médicos y le llamarán para mantenerse al día con sus necesidades de salud. El objetivo del NHS es garantizar que reciba atención médica de la más alta calidad con los mejores resultados, utilizando servicios asequibles dentro de la red cubiertos por su plan.

Los servicios prestados incluyen:

- Ayudarle a encontrar un médico o especialista
- Ayudarle a prepararse para la cirugía y apoyar su recuperación
- Visitarlo en el hospital para asegurarse de que esté recibiendo la atención adecuada
- Ayudarle con su transición cuando salga del hospital.
- Llame si ha estado en la sala de emergencias para recibir asistencia con cualquier atención de seguimiento necesaria.
- Coordinar la atención de enfermedades crónicas como:
 - EPOC y asma
 - Diabetes
 - Problemas cardíacos
 - Hipertensión
 - Nefropatía

Empiece hoy

Visite nevadahealthsolutions.org o escanee este código QR para obtener más información.

Llame al NHS al (702) 216-1653 (línea gratuita 855-392-0778), de 9:00 a.m. a 5:00 p.m., para comenzar. Llame al (702) 283-2421 para comunicarse con la enfermera de guardia.

