



BENEFITS BULLETIN

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

Manage your benefits online anytime

You can access your member benefits at ourbenefitoffice.com/CementMasonsLocal797. Your benefits website provides you with an effective way to manage your benefits.

It provides basic information about the Plan, answers frequently asked questions, and enables you to communicate with the Trust Fund Office via e-mail. You can also find links to several provider websites, including Diversified Dental, Beech Street, Envision Rx, Delta Dental, VSP, WebMD and Humana.

You can also find:

- Health care documents (including amendments to the benefit plan and information previously mailed to participants)
- Important forms (Disability, Enrollment, Beneficiary, Other Insurance)

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.

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

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

Staying safe in the summer heat

With temperatures pushing beyond 100 across the entire Western United States, many health experts are concerned for the public's safety.

Heat exhaustion and heatstroke cause more deaths in the U.S. than all other natural disasters combined. Scientists expect more frequent and intense heat waves because of climate change.

What can we do to protect ourselves?

Stay hydrated

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

Always check with your doctor before making any significant changes in your diet or water-drinking habits, especially if you

have a chronic medical condition.

Know the signs of heatstroke

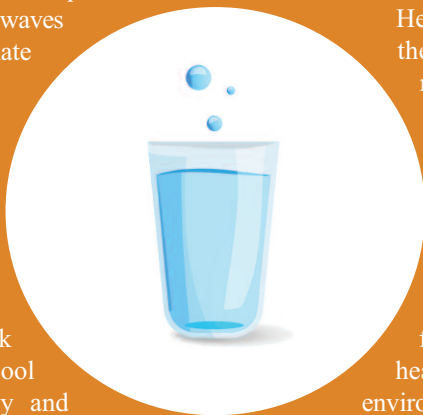
Heatstroke is an all-too-familiar hazard for anyone working outside during the summer and is especially dangerous this year. It can be deadly when proper care is not given to its victims.

Heatstroke disrupts the body's normal mechanisms for dealing with heat stress, such as perspiration and temperature control.

Heatstroke often results from exercise or heavy work in hot environments combined with inadequate fluid intake.

Other risk factors include alcohol use, cardiovascular disease and certain medications.

The main signs of heatstroke are a high body temperature and personality changes.



Manage your benefits online anytime

Continued from front page

- Pension documents
- Vacation documents
- Previous issues of *Cement Masons Benefits Bulletin*

How do I access my account information?

Registering for the first time on your computer or mobile device is fast with these easy steps:

1. Click on "Create an Account" at the top of the homepage at: ourbenefitoffice.com/CementMasonsLocal797.
2. Enter all of your contact information on the following screen and click "Submit."
3. After registering, you will receive an email with a link to confirm and complete your registration. In the event you forget your user name and/or password, the email you enter will be used to help you recover your account.

Benefit reminders

ER vs. Urgent Care

In an emergency situation, you should always call 9-1-1 or visit an emergency room. However, if you feel your condition could be treated by your primary care provider or by an Urgent Care center, take advantage of those options to help keep our Fund healthy for the future. A \$500 copay is charged for non-emergency visits to the ER.

Why did YOU get the vaccine?

Union members from around the country recently shared some of the reasons they chose to receive the COVID-19 vaccine:

"It's going to protect me and my family."

"I don't have to worry as much when I go to work."

"It's important because I have many different generations living in my house. Family is everything."

"It's another layer of protection with masking, sanitizing and social distancing."



BENEFITS BULLETIN

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

Administre tus beneficios en línea en cualquier momento

Tu puedes acceder a tus beneficios de miembro en **ourbenefitoffice.com/CementMasonsLocal797**. Tu sitio web de beneficios te proporciona una forma fácil de administrar tus beneficios.

Te proporciona información básica sobre el Plan, te da respuestas a las preguntas más frecuentes y te permite comunicarte con la Oficina del Fondo de Fideicomiso por correo electrónico. También puedes encontrar enlaces a varios sitios web de proveedores, como Diversified Dental, Beech Street, Envision Rx, Delta Dental, VSP, WebMD y Humana.

Además puedes encontrar:

- Documentos de atención médica (incluidas enmiendas al plan de beneficios e información enviada previamente a los participantes)
- Formularios importantes (Discapacidad, Inscripción, Beneficiario, Otro Seguro)
- Documentos de pensión
- Documentos de vacaciones
- Ediciones anteriores del *Boletín de Beneficios de Albañiles de Cemento*

¿Cómo accedo a la información de mi cuenta?

Registrarte por primera vez en tu computadora o móvil es rápido con estos pasos sencillos:

1. Haga clic en “Crear una Cuenta” en la parte superior de la página de inicio en: **ourbenefitoffice.com/CementMasonsLocal797**.
2. Ingrese toda tu información de contacto en la siguiente pantalla y haga clic en “Enviar.”
3. Después de registrarte, recibirás un correo electrónico con un enlace para confirmar y completar tu registro. En caso de que olvides tu nombre de usuario y/o contraseña, el correo electrónico que ingreses se utilizará para ayudarte a recuperar tu cuenta.



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.



Mantenerse a salvo en el calor del verano

Con temperaturas que superan los 100 grados en todo el oeste de los Estados Unidos, muchos expertos en salud están preocupados por la seguridad del público.

El agotamiento por calor y la insolación causan más muertes en los Estados Unidos que todos los demás desastres naturales combinados. Los científicos esperan olas de calor más frecuentes e intensas debido al cambio climático.

¿Qué podemos hacer para protegernos?

Manténgase hidratado

Es fundamental mantenerse hidratado. Beba agua y otros líquidos fríos constantemente y aumente las cantidades durante una actividad rigurosa. Evite las bebidas con alto contenido de azúcar o alcohol.

Siempre consulte con su médico antes de realizar cambios significativos en su dieta o en tus hábitos de beber agua, especialmente si tienes una condición médica crónica.

Conozca los signos de un golpe de calor

El golpe de calor es un peligro demasiado familiar para cualquiera que trabaje al aire libre durante el verano y es especialmente peligroso este año. Puede ser mortal cuando no se brinda la atención adecuada a sus víctimas. El golpe de calor interrumpe los mecanismos normales del cuerpo para lidiar con el estrés por el calor, como la transpiración y el control de la temperatura del cuerpo.

El golpe de calor a menudo es el resultado del ejercicio o el trabajo pesado en ambientes cálidos combinado con una ingesta inadecuada de líquidos. Otros factores de riesgo incluyen el consumo de alcohol, las enfermedades cardiovasculares y ciertos medicamentos.

Los principales signos de un golpe de calor son una temperatura corporal elevada y cambios de personalidad.

Recordatorio de beneficios

Emergencias versus Urgencias

En una situación de emergencia, siempre debes llamar al 9-1-1 o visitar una sala de emergencias. Sin embargo, si tu crees que tu proveedor de atención primaria o un centro de atención de urgencia podría tratar tu afección, aproveche esas opciones para ayudar a mantener saludable nuestro Fondo para el futuro. Se cobra un copago de \$500 por visitas a la sala de emergencias que no sean de emergencia.

¿Por qué se puso USTED la vacuna?

Los miembros del sindicato de todo el país compartieron recientemente algunas de las razones por las que eligieron recibir la vacuna contra el COVID-19:

“Nos va a proteger a mi familia y mí.”

“No tengo que preocuparme tanto cuando voy a trabajar.”

“Es importante porque tengo muchas generaciones diferentes viviendo en mi casa. Mi familia es muy importante.”

“Es una protección más, además de la máscara, la desinfección y el distanciamiento social.”