



BENEFITS BULLETIN

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



ER vs. Urgent Care: Know the difference

Emergency rooms (ERs) exist to help people when they have suffered a major traumatic event like a heart attack, stroke or accident. It is not appropriate to visit an ER for less serious reasons.

A trip to the ER costs significantly more than visiting an Urgent Care center or primary care provider. This is why a \$500 copay is charged for non-emergency visits to the ER.

Fortunately, timely and affordable care for non-emergencies is available elsewhere.

Urgent Care centers are staffed and equipped to handle non-emergency medical issues at times when your regular health practitioner is unavailable.

In a life-threatening 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.

To request a list of Urgent Care centers, please call (702) 415-2190.

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
PAID
US POSTAGE
PRST STD

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

Your dental and vision benefits

Diversified Dental (PPO) — Actives Only

- Annual Deductible: \$25 per individual, \$75 per family
- You have \$2,500 per person per year.
- The plan pays 100% of expenses for preventative and diagnostic services.
- The plan pays 80% of all other services.
- Orthodontic Benefits (Dependent children up to age 19 only): The plan pays 80%

of expenses, up to \$1,500 in a two-year period.

Delta Dental (DHMO), Delta Care USA — Actives and Retirees

- Annual Deductible: \$0
- The plan pays 100% of expenses for preventative and diagnostic services.
- All other services are paid according to the Delta Dental fee schedule.

- Orthodontic Benefits (Adults and children, no age limit): Employee pays \$1,700 and plan pays balance in a two-year period

Vision benefits

- Exam once every 12 months, \$20 copay
- Lenses once every 12 months
- Frames once every 24 months, payable up to \$130
- Elective contact lenses: You will receive an allowance up to \$125



Stay safe in the summer heat

Working outdoors can be invigorating and satisfying, but it also carries health risks — especially in Nevada, where the summers are long and, at times, extremely hot.

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

Heat-related illnesses

Heat-related illnesses like heat stroke or heat exhaustion can cause someone to experience confusion and diminished consciousness. If you suspect someone is experiencing heat stroke or heat exhaustion, move him or her to a cool, shaded area and help him or her drink frequent small amounts of cold water.

Protecting your skin

Nearly 90 percent of melanomas — the deadliest form of skin cancer — are caused by ultraviolet exposure from the sun or other sources.

Doctors are observing a rising number of these preventable cancers in the U.S. each year, most commonly in men over

age 50 (more common than colon, prostate and lung cancer).

The most common melanoma sites on men are the head, neck, back and chest. On women, the most common sites are the arms and legs.

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.

Examine your skin monthly and schedule an appointment with your doctor if you discover any new moles or growths.

Choosing the right sunglasses

Wear UV-blocking sunglasses that block 99 to 100 percent of ultraviolet radiation (check the label before purchasing). This will help protect your eyes as well as the delicate skin around them.



Use in-network providers

It is your responsibility to ensure the care you receive is covered by your health plan. Always be sure to ask your doctor or specialist if he or she is “a current contracting provider” with your health plan. Do not simply ask if he or she will accept your insurance. Also, ask if your claim will be paid as PPO or non-PPO.

Using an in-network provider ensures you receive the in-network discount and prevents the provider from billing you the difference between the in-network discount and the actual billed charges on covered expenses.

Additionally, if you are admitted to a hospital for elective treatment, be sure the hospital is an in-network hospital.

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

Emergencias versus Atención de Urgencias: Conozca la diferencia

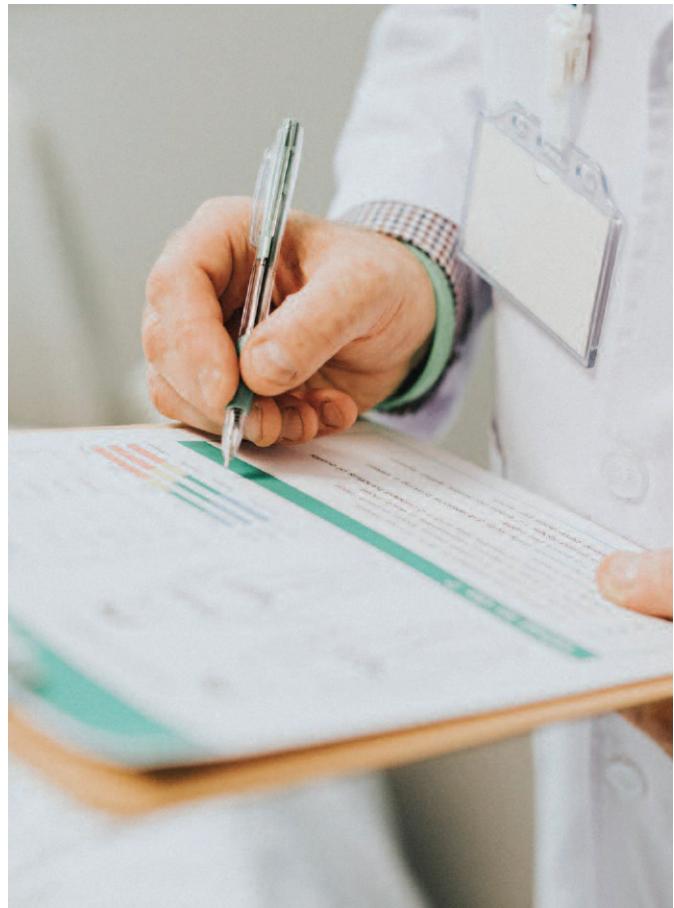
Las salas de emergencia (ER) existen para ayudar a las personas cuando han sufrido un evento traumático importante como un ataque cardíaco, accidente cerebrovascular o accidente. No es apropiado visitar una sala de emergencias por razones menos serias.

**Un viaje a la
sala de
emergencias
cuesta mucho
más que visitar
un centro de
atención de
urgencia o
un proveedor
de atención
primaria.**

en momentos en que su profesional de la salud no está disponible.

En una situación que pone en peligro la vida, usted siempre debe llamar al 9-1-1 o visitar una sala de emergencias. Sin embargo, si usted cree que su condición podría ser tratada por su proveedor de atención primaria o por un centro de atención de urgencias, aproveche esas opciones para ayudar a mantener nuestro Fondo saludable para el futuro.

Para solicitar una lista de centros de atención de urgencias, llame al
(702) 415-2190.



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.

Sus beneficios dentales y de la vista

Diversified Dental (PPO) — Activos solamente

- Deducible anual: \$25 dólares por persona, \$75 dólares por familia
- Usted tiene \$2,500 dólares por persona, por año.
- El plan paga el 100% de los gastos por servicios preventivos y de diagnóstico.
- El plan paga el 80% de todos los demás servicios.
- Beneficios de ortodoncia (hijos dependientes hasta los 19 años solamente): el plan

paga el 80% de los gastos, hasta \$1,500 dólares en un período de dos años.

Delta Dental (DHMO), Delta Care USA - Activos y jubilados

- Deducible anual: \$0
- El plan paga el 100% de los gastos por servicios preventivos y de diagnóstico.
- Todos los demás servicios se pagan de acuerdo con el programa de tarifas de Delta Dental.

- Beneficios de ortodoncia (adultos y niños, sin límite de edad): el empleado paga \$1,700 dólares y el plan paga el saldo en un período de dos años.

Beneficios de visión

- Examen una vez cada 12 meses, copago de \$20 dólares
- Lentes una vez cada 12 meses.
- Marcos una vez cada 24 meses, pagaderos hasta \$130 dólares
- Lentes de contacto optativos: Usted recibirá una asignación de hasta \$125 dólares

Manténgas e a salvo en el calor del verano

Trabajar al aire libre puede ser estimulante y satisfactorio, pero también conlleva riesgos para la salud, especialmente en Nevada, donde los veranos son largos y, a veces, extremadamente calurosos.

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

Enfermedades relacionadas con el calor

Las enfermedades relacionadas con las altas temperaturas, como el golpe de calor o el agotamiento por el calor, pueden causar que alguien experimente confusión y disminución de la conciencia. Si sospecha que alguien está sufriendo un golpe de calor o agotamiento por calor, llévelo a un área fresca y sombreada y ayúdalo a beber pequeñas cantidades frecuentes de agua fría.

Protegiendo su piel

Casi el 90 por ciento de los melanomas, la forma más mortal de cáncer de piel, son causados por la exposición a los rayos ultravioletas del sol u otras fuentes.

Los médicos observan un número creciente de estos cánceres prevenibles en los EE. UU. cada año, más comúnmente en

hombres mayores de 50 años (más común que el cáncer de colon, próstata y pulmón).

Los sitios de melanomas más comunes en los hombres son la cabeza, el cuello, la espalda y el pecho. En las mujeres, los sitios más comunes son los brazos y las piernas.

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

Los protectores solares con protección de "amplio espectro" (contra los rayos UVA y UVB) y con valores de SPF de 30 o más son los mejores. Aplíquese un protector 30 minutos antes de salir y vuelva a aplicárselo cada dos horas o con más frecuencia después de una sudoración excesiva.

Examine su piel mensualmente y programe una cita con su médico si descubre lunares o crecimientos nuevos.

Elegir las gafas de sol adecuadas

Use gafas de sol que bloquen los rayos UV, idealmente en un 99 al 100 por ciento contra la radiación ultravioleta (consulte la etiqueta antes de comprar). Esto le ayudará a proteger sus ojos y la delicada piel que los rodea.



Usar proveedores dentro de la red

Es su responsabilidad asegurarse de que la atención que usted recibe esté cubierta por su plan de salud. Siempre asegúrese de preguntarle a su médico o especialista si él o ella son "un proveedor contratante actual" con su plan de salud. No le pregunte simplemente si él o ella aceptará su seguro. Además, pregunte si su reclamo se pagará como PPO o no PPO.

El uso de un proveedor dentro de la red garantiza que usted reciba el descuento dentro de la red y evita que el proveedor le facture la diferencia entre el descuento dentro de la red y los cargos facturados reales de los gastos cubiertos.

Además, si usted ingresa en un hospital para recibir un tratamiento electivo, asegúrese de que el hospital sea un hospital dentro de la red.

Para obtener más información sobre sus beneficios, llame al **(702) 415-2190**. Usted puede enviar preguntas sobre sus beneficios por correo electrónico a la oficina de los Administradores de Beneficios a **staff@opcmia797benefits.org**.

Se le enviará una respuesta dentro de las 24 horas.