



BENEFITS BULLETIN

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



Telemedicine or in-person visit?

Since the beginning of the pandemic, both doctors and patients have sought to limit in-person office visits for fear of catching or spreading the disease.

This caution led to an explosion in use of telehealth services, where doctors and patients connect via many types of digital communication technologies, such as:

Email

Message your doctor's office with non-urgent questions at any time.

Phone appointment

Save yourself a trip to the doctor's office for minor conditions, Sick Leave doctor's notes or follow-up care.

Video visit

Meet face-to-face online with a doctor on your computer, smartphone or tablet for minor conditions or follow-up care.

In each of these options, your providers can get the information they need to update your medical records and give you personalized care to fit your schedule.

Because of these benefits — as well as the ability to get an appointment sooner — many predict telehealth will continue to play a large role in health care even after the pandemic is under control.

But what types of conditions are appropriate for a virtual visit and what conditions require in-person examination?

Call 9-1-1 or get to the ER as quickly as possible if you have:

- Chest pain
- Serious injury
- Drug overdose

(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
PAID
US POSTAGE
PRST STD

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



Spring cleaning for your mind

Across many cultures, it is customary to do some “spring cleaning” around the house to shed unwanted or unneeded items or to spruce up living spaces after a long and cold winter, but the same concept can be applied to your mind.

Thoughts and beliefs can manifest themselves into fear and stress, and those feelings can become a burden.

Here are a few ways you can let go of the emotional baggage and start a season of renewal for your mind and body:

1 Pay attention to your thoughts and feelings. How often do you feel stressed at perceived problems others may have with you? Try to find a positive way to think about your problems.

2 Try meditation. Try setting aside a few minutes a day to sit alone with your thoughts. Focus on your breathing and how your body feels. Doing these exercises can help relieve some of your stress.

3 Let go of negativity. We all have people or situations which have

impacted us negatively. Dwelling on these interactions only contributes to anger and resentment. If you have a trusted person in your life who can listen to these thoughts, try confiding in them and then let the resentment go.

4 Focus on gratitude. Think about one thing you are grateful for in your day. Focusing on the things that make you happy in small ways can help you deal with negativity better.

5 Turn off electronics. Whether it's endless scrolling on social media or surfing the web, these activities can contribute to your feelings of stress and negativity. Set a time limit on your technology use and have a consistent bedtime each day.

6 Focus your energy on your community. Do you find yourself thinking about an old friend or acquaintance you haven't talked to in a while? Send a quick text or message to let them know you're thinking of them. Small conversations with people in your community can help you feel more connected to them.

Benefit reminders

Why should I get the COVID-19 vaccine?

For your safety and the safety of those around you, it is important to get the COVID-19 vaccination as soon as you can.

Members should receive the vaccination as soon as possible to lower the chances of not only contracting the virus, but also bringing it home to their families and communities.

The vaccine is well-researched and safe to receive. It works by introducing genetic material that trains the immune system to neutralize the virus if it enters the body. Side effects from receiving the vaccine are usually resolved within two days and include minor reactions such as fatigue, headache and muscle pain.

A very small number of people may react allergically to the vaccine, so it is a good idea for those with a history of medical allergies to remain close to the vaccination location for 30 minutes following the injection.

Just as we have all worn masks, practiced social distancing and washed our hands over the past year, we must also receive both doses of the vaccine in order to help the U.S. reach herd immunity and get the spread of the virus under control.

Only through widespread vaccination against the coronavirus can we fully protect at-risk members across our state and the country.

Telemedicine or in-person visit?

(Continued from previous page)

Examples of conditions requiring in-person visits

- Diabetes-related foot issues
- Vaccinations and monitoring healthy growth in children
- Cancer screenings

- Flu-like symptoms
- Fever
- Cough
- Sore throat
- Post-surgical follow-ups

Your doctors will help you decide if your condition can be treated remotely. If they discover something during a telemedicine visit that requires in-person examination, be prepared to take the precautions related to an in-person doctor visit to ensure your condition is not left untreated.

Examples of conditions suitable for telemedicine

- Mental health care



BENEFITS BULLETIN

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

¿Telemedicina o visita en persona?

Desde el comienzo de la pandemia, tanto los médicos como los pacientes han tratado de limitar las visitas al consultorio en persona por temor a contraer o propagar la enfermedad.

Esta precaución llevó a una explosión en el uso de servicios de telehealth, donde médicos y pacientes se conectan a través de muchos tipos de tecnologías de comunicación digital, como:

Correo electrónico

Envíe un mensaje al consultorio de su médico con preguntas no urgentes en cualquier momento.

Cita telefónica

Ahórrese un viaje al consultorio del médico por afecciones menores, notas del médico de licencia por enfermedad o atención de seguimiento.

Visita de video

Reúnase cara a cara en línea con un médico en su computadora, teléfono inteligente o tableta para problemas menores o atención de seguimiento.

En cada una de estas opciones, sus proveedores pueden obtener la información que necesitan para actualizar sus registros médicos y brindarle atención personalizada que se ajuste a su horario.

Debido a estos beneficios, así como a la capacidad de obtener una cita más rápido,

muchos predicen que telehealth seguirá desempeñando un papel importante en la atención médica incluso después de que la pandemia esté bajo control.

Pero, ¿qué tipos de condiciones son apropiadas para una visita virtual y qué condiciones requieren un examen en persona?

Llame al 9-1-1 o vaya a la sala de emergencias lo más rápido posible si tiene:

- Dolor de pecho
- Una lesión grave
- Sobredosis de droga

Ejemplos de condiciones que requieren visitas en persona

- Problemas del pie relacionados con la diabetes
- Vacunas y seguimiento del crecimiento saludable de los niños
- Exámenes de detección de cáncer

Ejemplos de condiciones adecuadas para la telemedicina

- Cuidado de la salud mental
- Síntomas parecidos a la gripe
- Fiebre
- Tos

(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.



Limpieza de primavera para su mente

En muchas culturas, es costumbre hacer una "limpieza de primavera" en la casa para deshacerse de los elementos no deseados o innecesarios o para arreglar los espacios habitables después de un invierno largo y frío, pero el mismo concepto se puede aplicar a su mente.

Los pensamientos y creencias pueden manifestarse en miedo y estrés, y esos sentimientos pueden convertirse en una carga.

Aquí hay algunas formas en que usted puede soltar el equipaje emocional y comenzar una temporada de renovación para su cuerpo y mente:

1 Preste atención a sus pensamientos y sentimientos. ¿Con qué frecuencia se siente estresado por los problemas que otros pueden tener con usted? Trate de encontrar una manera positiva de pensar en sus problemas.

2 Pruebe la meditación. Intente reservar unos minutos al día para sentarse a solas con sus pensamientos. Concéntrese en su respiración y en cómo se siente su cuerpo. Hacer estos ejercicios puede ayudar a aliviar algo de su estrés.

3 Deje ir la negatividad. Todos tenemos personas o situaciones que nos han impactado negativamente.

Pensar en estas interacciones solo contribuyen a la ira y el resentimiento. Si tiene una persona de confianza en su vida que puede escuchar estos pensamientos, intente confiar en ellos y luego deje ir el resentimiento.

4 Concéntrese en la gratitud. Piense en una cosa por la que esté agradecido en su día. Enfocarse en las cosas que le hacen feliz en pequeñas formas puede ayudarle a lidiar mejor con la negatividad.

5 Apague los equipos electrónicos. Ya sea que se trate del interminable recorrido a través de las redes sociales o de navegar por el Internet, estas actividades pueden contribuir a sus sentimientos de estrés y negatividad. Establezca un límite de tiempo para el uso de la tecnología y tenga una hora constante para acostarse todos los días.

6 Concentre su energía en su comunidad. ¿Se encuentra pensando en un viejo amigo o conocido con el que no ha hablado en mucho tiempo? Envíe un mensaje de texto o mensaje rápido para hacerles saber que está pensando en ellos. Las pequeñas conversaciones con personas de su comunidad pueden ayudarlo a sentirse más conectado con ellos.

¿Telemedicina o visita en persona?

(Continúa de la primera página)

- Dolor de garganta
- Seguimiento posquirúrgico

Sus médicos lo ayudarán a decidir si su afección puede tratarse de forma

remota. Si descubren algo durante una visita de telemedicina que requiera un examen en persona, prepárese para tomar las precauciones relacionadas con una visita al médico en persona para asegurarse de que su afección no se quede sin tratar.



Recordatorio de beneficios

¿Por qué yo debería recibir la vacuna contra el COVID-19?

Por su seguridad y la seguridad de quienes lo rodean, es importante vacunarse contra el COVID-19 lo antes posible.

Los miembros deben recibir la vacuna lo antes posible para reducir las posibilidades no solo de contraer el virus, sino también de llevarlo a casa y contagiar a sus familias y comunidades.

La vacuna está bien investigada y es segura de recibir. Funciona mediante la introducción de material genético que entrena al sistema inmunológico para neutralizar el virus si ingresa al cuerpo.

Los efectos secundarios de recibir la vacuna generalmente se resuelven en dos días e incluyen reacciones menores como fatiga, dolor de cabeza y dolor muscular.

Una cantidad muy pequeña de personas pueden reaccionar alérgicamente a la vacuna, por lo que es una buena idea que las personas con antecedentes de alergias médicas permanezcan cerca del lugar de vacunación durante 30 minutos después de la inyección.

Así como todos usamos máscaras, practicamos el distanciamiento social y nos lavamos las manos durante el año pasado, también debemos recibir ambas dosis de la vacuna para ayudar a los EE. UU. a poder alcanzar la inmunidad colectiva y controlar la propagación del virus.

Solo mediante la vacunación generalizada contra el coronavirus podemos proteger completamente a los miembros en riesgo en todo nuestro estado y el país.