



# BENEFITS BULLETIN

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



## Protect yourself against the flu this season

**F**lu season is here. Avoid becoming a victim and contact your primary care doctor to make an appointment for your flu shot today. Your family, friends and coworkers will thank you!

It is never too late or too early to get a flu shot from your physician. Shots are available now for all eligible participants and their covered dependents.

To protect yourself and others against the flu, take these steps to limit the spread of viruses:

- Cover coughs and sneezes. If a tissue is not available and your hands cannot be washed immediately, cough or sneeze into the bend of your elbow.

- Wash your hands frequently and thoroughly with soap and water for at least 20 seconds or use an alcohol-based hand-rub solution. Clean your hands after using the restroom, shaking hands or having other close contact with people, before eating or preparing food, and before touching your eyes, nose or mouth.

Keep in mind that — even after you receive your flu shot — it is necessary to continue to practice these preventive steps to reduce your risk of contracting the flu.

Common flu symptoms include fever, coughing, sore throat and headache. If you experience more

(Continued on page 2)

*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:

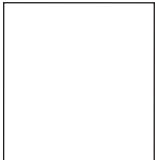
Call BeneSys at **(702) 415-2190**

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.



4240 W. Flamingo Rd., Suite 200  
Las Vegas, NV 89103  
BeneSys Administrators





## Benefit reminders

### Update your personal information directly to the Fund

It is important to provide an update of contact information directly to the Trust Fund even if you have updated this information with your Union Local and/or current employer.

It will save the Trust Fund unnecessary expense in trying to locate you and it is important you receive up-to-date benefit information which could result in saving you money.

Also, keep the Trust Fund office informed of changes in other insurance or any changes in dependent status.

# Dangers in your medicine cabinet

## How to safely dispose of unwanted or expired prescription medications

**E**ach year, more than 15,000 people in the United States die from overdoses of prescription painkillers.

Teenagers are among those who abuse prescription medication most often, and about half of these teenage abusers obtain their drugs from friends or family members.

Sometimes, all it takes is opening a medicine cabinet.

Concerned parents and other family members can help control this hazard by becoming more aware of what is in their medicine cabinets and who has access to them.

Unfortunately, the presence of

unused and expired medications can make this task more difficult. If you live in a household where a family member takes a large number of prescription medications, chances are some of the medications in your cabinet are no longer needed.

The Drug Enforcement Administration's National Take-Back Initiative helps people dispose of unwanted and expired medications.

Visit [www.deadiversion.usdoj.gov](http://www.deadiversion.usdoj.gov) and select the Got Drugs? link for disposal information. Local law enforcement agencies also have databases to help you find the nearest collection sites to safely dispose of your medications.

## Protect yourself against the flu

(Continued from front page)

than one of these symptoms for longer than 24 hours, contact your doctor.

### Flu Facts:

- According to the Centers for Disease Control and Prevention, roughly 90 percent of deaths during the flu season occur among people 65 years and older.
- The flu virus can live up to 72 hours

on surfaces such as desks, phone receivers, light switches, remote controls, faucets, refrigerator handles, keyboards and doorknobs.

- The spread of the flu virus leads to tens of millions of missed work and school days each year.
- Adults can spread the flu up to a day before developing symptoms and three to seven days after they start experiencing symptoms.





# BENEFITS BULLETIN

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

## Protéjase contra la temporada de la gripe

**L**a temporada de la gripe está aquí. Evite ser una víctima y comuníquese con su médico primario para hacer una cita y recibir la vacuna contra la gripe. ¡Su familia, amigos y compañeros de trabajo se lo agradecerán!

Nunca es demasiado tarde o demasiado temprano para recibir la vacuna para la gripe con su médico o en una farmacia.

Tome las siguientes medidas para limitar la propagación del virus y protegerse a sí mismo y a los demás de la gripe:

- Cúbrase la boca al toser o estornudar. Si no tiene pañuelos desechables y no puede lavarse las manos de inmediato, hágalo en el doblez interno de su codo.
- Lave sus manos bien y frecuentemente, durante al menos 20 segundos con agua y jabón o use una solución a base de alcohol para frotar las manos. Limpie sus manos después de usar el baño, saludar de mano o al entrar en contacto

cercano con otras personas, antes de comer o de preparar los alimentos, y antes de tocarse los ojos, nariz o boca.

Tenga en mente — inclusive después de haber recibido la vacuna contra la gripe — que es necesario continuar estos pasos preventivos para reducir el riesgo de contraer la gripe.

Los síntomas comunes de la gripe incluyen fiebre, tos, dolor de garganta y dolor de cabeza. Si usted sufre más de uno de estos síntomas por más de 24 horas, llame a su médico.

### La Realidad de la Gripe

- Aproximadamente el 90 por ciento de las muertes ocurridas durante la temporada de la gripe se dan entre personas de 65 años y mayores según los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades.
- El virus de la gripe puede sobrevivir hasta 72 horas en las superficies de los escritorios, (Por favor, vea la página 2)



*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.

## Recordatorio de beneficios

### Actualice su información personal directamente con el Fondo

Es muy importante entregar información actualizada de contacto directamente al Fondo de Fideicomiso, aunque usted haya actualizado esta información con su Unión Local y/o su empleador actual.

De esta forma, usted le ahorra al Fondo de Fideicomiso gastos innecesarios para poder localizarlo y es importante para poder recibir información al día acerca de sus beneficios, lo cual podría ahorrarle mucho dinero.

Además, mantenga a la oficina del Fondo de Fideicomiso informada acerca de los cambios en otro seguro o cualquier cambio en el estatus de un dependiente suyo.

## Peligros que se encuentran en su botiquín de medicamentos

Cómo desechar medicamentos de prescripción que ya no quiere o que han caducado de manera segura

**M**ás de 15,000 personas mueren al año en los Estados Unidos a consecuencia de las sobredosis de analgésicos de prescripción.

Los adolescentes están entre los que abusan de los medicamentos de prescripción con mayor frecuencia, y alrededor de la mitad de esos adolescentes obtienen las drogas de amigos o integrantes de sus familias.

En ocasiones, es tan sencillo como abrir el botiquín de medicamentos en casa.

Tanto los padres como otros miembros de la familia preocupados por lo anterior pueden ayudar a controlar este riesgo estando más conscientes de qué medicamentos hay en el botiquín y quién tiene acceso a ellos.

Desafortunadamente, la tarea se complica cuando se guardan medicamentos

que ya no están en uso o que ya caducaron. Si alguien en su hogar toma varios medicamentos de prescripción, es probable que algunos de los que se encuentran en el botiquín ya no se necesitan.

Take-Back es la iniciativa nacional de la Administración para el Control de Drogas (Drug Enforcement Administration, DEA por sus siglas en inglés) que ayuda a las personas a deshacerse de medicamentos que ya no requieren o que están caducos.

Visite [www.deadiversion.usdoj.gov](http://www.deadiversion.usdoj.gov) y elija la liga ¿Recibió Medicamentos? para información de disponibilidad. Los organismos dedicados a la aplicación de la ley también cuentan con bases de datos para ayudarle a localizar los sitios de recolección más cercanos para desechar sus medicamentos con seguridad.

## Protéjase de la gripe

(Continúa de la página 1)  
teléfonos, apagadores de luz, controles remotos, las llaves de agua, manijas de refrigeradores, los teclados y manijas de puertas.

- La propagación del virus de la gripe genera cada año millones de días perdidos de trabajo y escuela.

- Los adultos pueden transmitir la gripe desde un día antes de haber desarrollado los síntomas, y hasta de tres a siete días después de haberlos sentido. Los niños pueden contagiar la enfermedad por más tiempo luego de haber iniciado con los síntomas.

